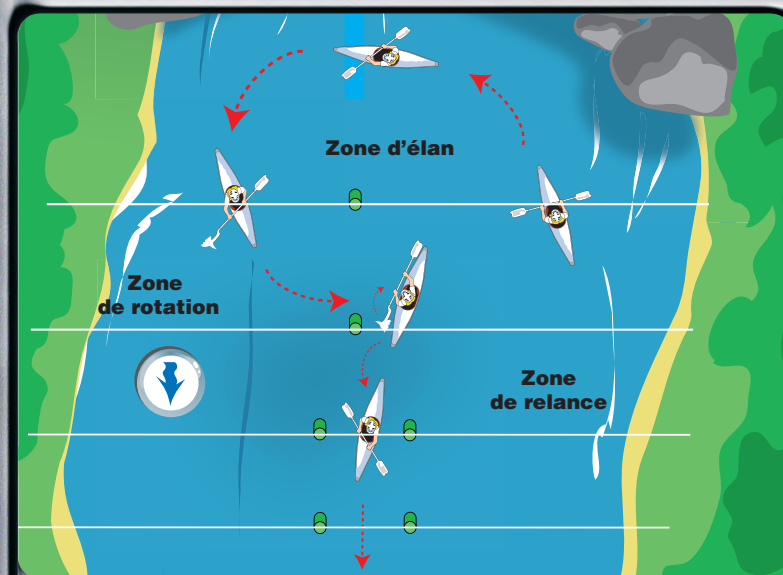




INVERSION APRES LA PORTE-SKI

INVERSE DIRECT



LE DÉROULEMENT :

Partir d'un contre-courant (rive gauche par exemple), passer une porte-ski de droite à gauche, faire une inversion (rotation complète) après avoir franchi le plan de la porte-ski et terminer par la descente d'une ou deux portes à double piquets dans l'axe de la porte-ski.

A répéter dans l'autre sens pour travailler la symétrie.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Passer de l'appui propulsif à l'appui de rotation en situation d'inversion.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Chaque action de la pagaie doit être exclusivement propulsive ou directionnelle (durant l'inversion). Réaliser l'inversion avec un seul appui directionnel. Pouvoir relancer son bateau vers les portes du bas après l'inversion sans temps mort et sans perte d'équilibre. L'assiette (ou bascule) du bateau doit être contrôlée avec l'action du buste et des jambes (équilibre). Le bateau est à plat (pas de gîte) durant les phases de rotation. Le regard est anticipé à l'intérieur de la rotation.

■ LES CONSIGNES

Passer individuellement sur le parcours. Prendre de la vitesse dans le contre-courant. S'organiser pour ne pas être gêné par le piquet amont de la porte-ski. Réaliser l'inversion avec le moins de coups de pagaie possible (un seul !). Au plan de l'exécution, il est recommandé de :

- Placer très tôt le regard sur le piquet aval de la porte-

ski (changer de côté durant la rotation du buste), puis sur la porte aval suivante.

- Avoir un buste droit pour ne pas être gêné dans la bascule et la rotation.
- S'engager dans la rotation sans appréhension.
- Penser à ouvrir le buste avant le déclenchement de la rotation.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Dans une veine d'eau franche avec deux grands contre-courants de chaque côté.

L'espace dans les contre-courants est nécessaire à la prise d'élan ainsi qu'au confort pour effectuer le retour d'informations au pagayeur.

Le choix de la veine d'eau doit être bien adapté au niveau des pagayeurs, pour les Pagaies Jaunes à Vertes, la situation peut être effectuée sur un courant lisse sans grosses marmites.

Avec une porte-ski (deux piquets dans l'axe du courant) suivie d'une ou deux portes doubles au milieu de la rivière. La porte qui suit la porte-ski doit être suffisamment rapprochée pour induire une inversion radicale.

La situation est adaptable en jouant sur l'écartement entre les piquets de la porte-ski ainsi sur le choix de la veine d'eau.





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

En tant qu'entraîneur, vous priorisez en fonction des besoins de l'athlète, une ou deux compétences par séance parmi :

- Différencier les rôles de la pagaie (propulsion/rotation),
- Apprendre à s'engager en confiance dans les rotations,
- Coordonner "action de la pagaie" et "assiette du bateau",
- Laisser le bateau à plat tout en ayant des actions maximales, propulsives ou directionnelles,
- Développer la dissociation tronc-bassin,
- Intégrer le placement du regard dans la construction de la trajectoire.

■ La mise en place :

Positionnement de l'entraîneur :

- Sur l'eau avec des pagayeurs de niveaux de Pagaies Jaunes/Vertes.
- Sur la berge pour des retours rapides aux pagayeurs expérimentés Pagaies Bleues, quand les conditions de sécurité le permettent.
- Sur la berge avec une vidéo, pour des retours différés en salle télé.

Le placement doit permettre à l'entraîneur de vérifier que la prise d'élan est conforme, qu'il pourra observer le déclenchement de l'inversion et la reprise de propulsion

■ Le matériel :

Kayak, canoë monoplace ou biplace de slalom.

■ Les critères d'évaluation :

- La vitesse du bateau doit être suffisante avant d'attaquer l'inversion.

- La propulsion doit être efficace et rapidement mise en place tout de suite après l'inversion.
- Verticalité des appuis.
- Avoir une pagaie toujours propulsive.
- Supprimer les déséquilibres latéraux.

■ Idées pour complexifier / simplifier :

- Choix de la veine d'eau plus ou moins puissante.
- Espace entre les piquets plus ou moins grand.
- Décaler plus ou moins les deux portes après la porte-ski.

■ Bon à savoir :

Pour les C2, il faut aussi gérer la synchronisation des équipiers et la complémentarité des actions (avant/arrière et gauche/droite).

■ Ce que je recherche en tant qu'entraîneur :

La disposition des portes induit la réalisation d'une inversion. Elle oblige à résoudre le problème d'une rotation extrême en gardant le maximum de vitesse.

En fonction des athlètes, de leur niveau physique et technique, exploitez ce dispositif pour les mettre en situation de :

- Différencier les aspects propulsifs et directionnels de la pagaie et les utiliser dans le bon timing.
- Ressentir le placement du buste et des jambes (gainage) pour la rotation et pour l'équilibre (gainage).
- Recherche d'une dissociation tronc-bassin avec amplitude.
- Utiliser le gainage bras/tronc/jambes pour "conduire" la rotation.
- Eviter de se servir de la pagaie pour s'équilibrer

■ Problèmes :

- Equilibre latéral précaire
- Bateau a du mal à faire sa rotation complète
- Coups de pagaie latéraux pour rétablir l'équilibre
- Remise en action lente

■ Solutions :

- > Repositionner le buste
- > Amplifier la rotation du buste pour aller chercher un appui plus loin
- > Verticalité de l'appui
- > Donner un top de mise en action

■ Ce qu'il faut intégrer :

Il faut prendre conscience du rôle propulsif de la pagaie. Si l'appui effectué avec la pagaie sert aussi à s'équilibrer, nous perdons en efficacité. C'est la différence entre le pagayeur débutant et expert. L'expert a compris que l'équilibration se fait de manière dynamique et l'action de la pagaie ne sert plus qu'à se diriger ou se propulser.

Le débutant est trop souvent dans une recherche d'équilibre qui ne lui permet pas de se concentrer sur l'efficacité de sa propulsion. En situation de rotation, le pagayeur comprend qu'il amène les jambes vers son point d'appui (la pale).