


 DIRECTION

 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
 PAGAIE BLEUE
 À LA PAGAIE ROUGE

 APPUI AMONT
 EFFICACE

 LA REPRISE
 PROPULSIVE

LE DÉROULEMENT :

Les pagayeurs partent un par un d'un fond de contre, au niveau d'une porte (positionnée le plus en aval possible dans le contre) et enchainent une reprise de courant, avec un appui amont comme 1er appui dans le courant, jusqu'à une porte placée dans le courant (en reprise longue).

Cette situation est à faire plusieurs fois, avec un départ d'un contre-courant à gauche et à droite de la veine d'eau.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser un appui amont lors d'une reprise de courant. Accompagner l'athlète dans sa démarche de chercheur.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Les pagayeurs peuvent considérer qu'ils ont réussi la situation, à partir du moment où leur 1er appui dans le courant est un appui amont. Ils maintiennent leur vitesse obtenue dans le contre-courant, leur bateau tourne efficacement sur l'appui amont puis s'accélère jusqu'à l'objectif.

■ LES CONSIGNES

Avoir le bateau à plat (avant de penser à la gîte pour une reprise de courant penser à la vitesse et à la réalisation d'appuis propulsifs).

Porter une attention particulière à l'assiette du bateau. Si le pagayeur est trop sur l'avant, il aura des difficultés à faire une reprise longue et inversement.

Pour les canoës monoplaces, demandez-leur de réaliser la situation dans un premier temps sur le bordé de prédilection. Puis, faites les travailler en bordé droit et gauche associé à un changement de rive.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Pour des Pagaies Vertes, cette situation est à mettre en place dans une veine d'eau puissante lisse. Au fur à mesure, il faut complexifier la tâche en organisant la situation sur des sites avec présence de vagues, contre-courants plus étroits...


AUTEUR

JEAN-PIERRE LATIMIER
 CRCK LORRAINE





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire.
- Apprendre à jouer finement avec les équilibres du bateau (gîte et assiette).

■ La mise en place :

Vous pouvez vous positionner soit sur l'eau, soit sur la berge selon la proximité de la mise en situation.

Ne communiquez pas avec l'athlète quand il est en train de désigner sa trajectoire, seulement quand il revient au point de départ.

Vous pouvez être amené à filmer les passages des pagayeurs, afin d'analyser ensuite avec eux le placement de leurs appuis.

■ Les critères d'évaluation :

- L'appui amont réalisé est propulsif.
- La vitesse du bateau est conservée.
- Le pagayeur a une anticipation du regard
- Le pagayeur a une posture sur l'avant en début de reprise

et la moins possible sur l'arrière en fin d'appui.

- Le bateau est à plat lors de la reprise.

■ Le matériel :

- Kayak ou canoë de slalom court

■ Idées pour complexifier :

- Utiliser une pagaie simple.
- Déplacer la porte se trouvant dans le courant pour réaliser une reprise courte.
- Déplacer le départ dans le contre-courant, à la limite de la zone de cisaillement.
- Réaliser un parcours de plusieurs portes.
- Chronométrer les différents passages.
- Compter le nombre de coups de pagaie entre les portes.

■ Bon à savoir :

- Les pagayeurs peuvent s'inspirer des actions de pagaie réalisées par l'équipier avant bordé amont d'un C2 (lors d'une reprise).
- Cette situation n'est pas à travailler à la veille d'une course mais plutôt à la sortie des phases en PPG.

■ Problèmes :

- Difficulté à maintenir l'équilibre de l'embarcation.
- Inefficacité de l'appui amont.

■ Solutions :

- > Mettre en place des situations de travail de l'équilibre : reprise avec les mains...
- > Faire retravailler les propulsions circulaires dans une zone calme.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Une bonne reprise de courant, c'est au début accélérer le bateau pour rentrer dans le courant, puis la volonté d'accélérer pour aller là où l'on veut. Elle se compose de : bons appuis, une vitesse maintenue, un angle de bateau adapté, un regard anticipé, des épaules en rotation et un gainage efficace.

Concernant les appuis, deux principes d'efficacité sont au choix des pagayeurs :

- Une recherche de qualité des appuis : une fréquence la plus basse possible accompagnée d'un accrochage de la pale ou des pales dans l'eau les plus efficaces possibles.
- Une recherche de quantité d'appuis : une vitesse gestuelle maximum sans réelle préoccupation de la qualité de l'accrochage de la pale ou des pales dans l'eau.

On peut considérer que celui qui gagne est celui qui réussit à créer l'ensemble de ses appuis dans l'eau avec une efficacité maximum ; sans avoir eu à subir des appuis de réchappe. Il est donc important de rechercher **la meilleure productivité dans chaque accrochage**. Pour augmenter la productivité de chaque appui, il est recommandé de travailler parfois par thème gestuel et de se poser la question : comment améliorer cet appui ?

L'exemple de la situation proposée est significatif, il est un des appuis où la recherche de l'efficacité est la plus difficile.