




 DIRECTION

 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
 PAGAIE BLEUE
 À LA PAGAIE ROUGE

 EN UN TEMPS
 DONNÉ

 PARCOURS LE MAXIMUM
 DE DISTANCE

 1^{er} PASSAGE

 2^{ème} PASSAGE

LE DÉROULEMENT :

Vous faites reconnaître le parcours de sprint eau vive aux pagayeurs, 1 ou 2 fois. Puis vous déterminez un temps d'effort, qui peut être plus ou moins long en fonction du moment de la saison et du bassin (entre 45 secondes et 1 minute 30). Ensuite faites réaliser aux pagayeurs 3 à 5 sprints en partant du même point de départ et en cherchant à chaque fois à parcourir le maximum de distance durant le temps donné. À chaque sprint, les pagayeurs prennent un repère sur le point d'arrivée afin de s'auto évaluer pendant la séance.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Aller le plus vite possible dès le premier sprint et chercher à battre sa distance parcourue sur chaque sprint suivant.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Conservation de la gîte pour tourner sans déséquilibre.
- Conduite fluide des courbes.

■ LES CONSIGNES

Parcourir un maximum de distance par rapport au temps donné dès le premier sprint. Dépasser sur chaque sprint suivant sa distance précédemment établie Réussir à dépasser ses propres limites (en terme de distance parcourue mais aussi au niveau mental). En fin de séance, lorsque l'effort a été répété 3 ou 4 fois, résister pour ne pas perdre de distance.


■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Parcours avec de nombreux repères (naturels ou non). Zone calme et abritée.

 **AUTEUR**

Nicolas LALY
 Entraîneur National Descente

 *En savoir plus...*

 UBAPAR : www.nicolaslaly.fr





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Développer la vitesse de pointe.
- Au niveau physiologique, développer la filière Anaérobie Lactique.
- Être capable de dépasser ses propres limites.
- Être centré sur soi, sur sa navigation et son investissement.

■ Les critères d'évaluation :

Observation de la distance parcourue au 1er sprint.

Observation de la distance parcourue sur les autres sprints.

Moment où la distance parcourue diminue de manière significative, si elle diminue.

Observation quant à la qualité de navigation et à l'investissement.

■ Le matériel :

Il faut que les sportifs aient une montre qui « bip » en fonction du temps programmé. L'entraîneur utilise une vidéo

■ La mise en place :

- Déterminer le lieu de la séance et le point de départ.
- Déterminer le temps d'effort, il faut juste être vigilant pour ne pas que le temps d'effort soit plus long que le bassin.
- Trouver un endroit permettant à l'entraîneur d'avoir la plus grande vision possible afin de faire des retours aux sportifs.
- S'il y a plusieurs cadres, il est idéal de filmer la séance pour améliorer les retours d'information.

■ Idées pour simplifier :

- Jouer sur le niveau de difficultés du parcours.
- Jouer sur le temps d'effort.

■ Idées pour complexifier :

- Jouer sur le niveau de difficultés du parcours ou imposer un parcours si celui-ci représente un niveau trop faible.
- Jouer sur le temps d'effort et le nombre de sprints répétés.

■ Problèmes :

- Avoir un bassin ou un parcours suffisamment long.

■ Solutions :

- > Embarcation à l'arrêt : tenir la gîte avec les genoux.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Cette séance permet de centrer le sportif sur sa prestation. Le niveau de confrontation par rapport aux autres est faible et cela peut être une bonne séance de préparation à la compétition dans les phases terminales. De plus, elle s'inscrit pleinement dans la recherche du maximum de vitesse nécessaire à la performance en sprint.