

# L'entraînement du mois d'avril

## Ce que l'on fait ?

Durant le mois d'avril, après un long travail technique et de développement des qualités physiologique, il est nécessaire et même obligatoire de faire de l'eau vive.

La période des vacances permet de mettre en place des sorties rivières en bateau descente et en slalom.

L'objectif est de faire un maximum de rivières différentes pour trouver des situations variées de navigations.

En avril : faire du développement aérobie intense et de l'eau vive, en naviguant en groupe devant et derrière en essayant des trajectoires différentes.

Attention, les premières descentes obligent parfois un recalage pour une maîtrise plus fine du bateau.

## Pourquoi le fait on ?

Le travail en eaux vives représente la période de transfert.

Il s'agit de reproduire techniquement les évolutions gestuelles mises en place durant l'hiver sur des parcours d'eaux vives. Il faut naviguer à des vitesses élevées et en état de fatigue pour reproduire de situations de fin de course.

Les premières courses nationales permettent de s'évaluer et il est important de courir pour apprendre à gérer un effort en situation de course.

Utilisation de la vidéo pour correction dans les choix de navigation si possible et mise en évidence de l'efficacité des actions de propulsions.

En footing, pour préparer le cœur aux séances intenses du mois de mai et de juin, on peut commencer à faire quelques séries.

## Comment le fait on ?

Le nombre de séances doit être ajusté en fonction de l'âge et du passé du sportif.

Minime – cadet de 3 à 5 séances

Junior de 5 à 7 séances

Senior de 8 à 15 séances

### Exemple de séances :

Séance développement aérobie : objectif classique

Sur un tronçon de rivière de 15' (ou sur un tour devant le club si pas de chauffeur pour la navette), seul ou en groupe : faire 3 fois le parcours en prenant des repères de temps. (Navigation obligatoirement en groupe pour descendre des rivières)

Séance stratégie sprint : sur une portion de rivière de 1 à 2' ou sur un bassin de slalom et utilisation de la montre

Faire des sprints en pagayant de différentes manières.

Bien s'échauffer et repérer les traces en prenant du temps

1<sup>er</sup> sprint sur de l'appui lourd : prise de temps

2<sup>ème</sup> sprint en cadence : prise de temps

3<sup>ème</sup> sprint en plaçant des relances : prise de temps

4<sup>ème</sup> sprint en partant plus doucement et en accélérant progressivement

Finir la séance par de l'aisance eaux vives.

Séance PPG : développement de la culture sportive (cette séance vise un public dans une démarche d'entraînement)

Footing : Echauffement 10 à 15' selon la catégorie d'âge.

Sur une piste de 400m (stade), faire :

800m vite, 400m cool, 600m vite, 400m cool, 400m vite, 400m cool, 200m vite, 400m cool. Soit 2000m de travail et 1600m de récupération. Bien récupérer et s'étirer.