

L'entraînement en Janvier et Février

Ce que l'on fait ?

Après une “coupure bateau” durant le mois de décembre, on peut augmenter progressivement le volume d'entraînement bateau avec des séances de développement aérobie et de technique gestuelle : travail sur différentes formes d'appui et de cadence, travail sur la qualité de l'appui et de la transmission.

En musculation, on doit maintenir le travail de gainage et de coordination musculaire et intégrer régulièrement des exercices sollicitant les rotateurs et les deltoïdes pour assurer la stabilité de l'épaule.

Il est par ailleurs important de garder une charge d'entraînement élevée en conservant la pratique d'activités annexes (natation, footing, sports collectifs, ski de fond, ...).

Pourquoi le fait-on ?

Le travail en bateau sur différentes formes d'appui et de cadence permet de construire un répertoire gestuel varié sur lequel le pagayeur pourra s'appuyer pour adapter de façon optimale sa gestuelle selon la typologie du parcours (durée, relief, ...). Les séances sur la qualité de l'appui et sur la transmission (séances d'appui maximal à cadence basse et séances avec frein) permettent d'utiliser le gain de puissance musculaire obtenu lors des séances de musculation et d'optimiser la transmission des forces au bateau.

La musculation intervient dans le développement des qualités musculaires et de la coordination des pagayeurs. Elle joue également un rôle dans la prévention des pathologies pouvant être induites par un entraînement intense.

Le maintien de la pratique d'activités annexes permet de stabiliser le niveau d'aérobie général. Cette charge d'entraînement permettra, à plus long terme, de capitaliser un potentiel de récupération important pour encaisser les séries dans la préparation finale.

Comment le fait-on ?

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

Minime – Cadet : 3 à 5 séances

Junior : 5 à 7 séances

Senior : 8 à 15 séances

Exemples de séances

Bateau :

- Séance avec frein (ne pas chercher à avancer vite avec le frein mais essayer de garder une gestuelle maîtrisée et une posture gainée) => Intégrer des séquences assez courtes (<2 minutes) de travail technique (sur l'appui, la transmission et/ou la posture) avec frein.
- Séance de travail sur différentes formes d'appui et de cadence => Alternier appui long et puissant / appui court et tonique sur les différentes cadences (kayak : 60, 80, 100 ; canoë : 50, 65, 75).

Musculation et renforcement musculaire :

- Travail sur les principaux groupes musculaires : pectoraux, dorsaux, abdominaux, obliques, lombaires, épaules (rotateurs, deltoïdes,...), membres inférieurs. Travail de coordination : mouvements simples d'haltérophilie en restant vigilant sur la qualité des mouvements exécutés

On peut compléter le travail réalisé en salle de musculation en enchaînant avec un travail de coordination en bateau sur des séquences de 5 à 15'' à haute vitesse.

À lire : *La musculation au service de la performance en canoë et en kayak* (Éditions FFCK, 2004).

Activités annexes :

- Natation : Séance de développement aérobie (au moins 40 minutes) où l'on peut intégrer des séquences de travail technique et de coordination en jouant sur l'amplitude et la fréquence de nage, en alternant le type de nage (crawl, brasse, dos, papillon), en imposant la durée du cycle respiratoire (respiration tous les 2, 3, 4, 5, ... mouvements de bras), ...