



● DIRECTION
○ TRANSMISSION

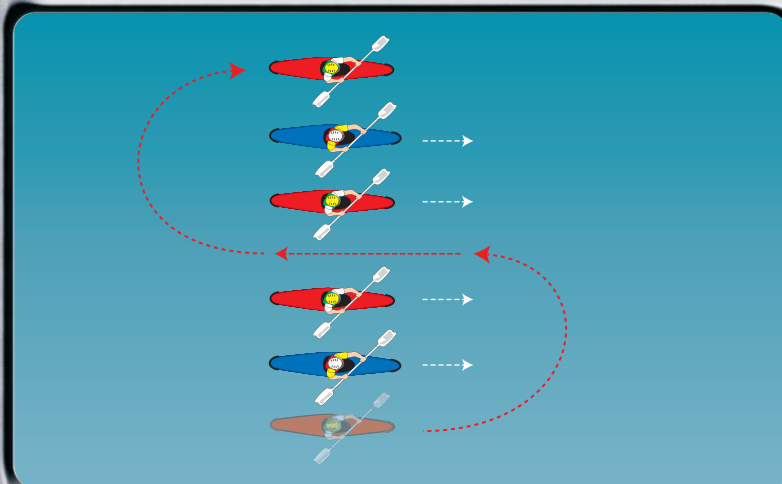
● PROPULSION
○ EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIE BLEUE
À LA PAGAIE ROUGE

SAVOIR SE DÉPLACER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE ENTRE DES JOUEURS EN MOUVEMENT

SLALOM MOUVANT



LE DÉROULEMENT :

Les kayakistes se déplacent à allure régulière sur une même ligne (les uns à côté des autres) avec un espace libre au milieu de cette ligne.

Au signal de départ, le joueur de l'extrémité droite de la ligne accélère, et dépasse la ligne.

Puis il effectue un demi-tour pour traverser la ligne dans l'espace vide et vient se placer à l'extrémité gauche le plus rapidement possible.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Effectuer la situation le plus rapidement possible, associer accélération et changement brusque de direction en prenant en compte la mobilité de ces coéquipiers.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le parcours sans toucher le bateau de ces coéquipiers.
Etre capable d'associer accélération et changement rapide de direction.

■ LES CONSIGNES

Augmenter sa cadence lors de l'accélération.
Limiter le nombre de coups de pagaie lors du demi-tour.
Utiliser l'ancrage et l'effet bouchon du bateau pour gagner en vitesse lors du demi-tour.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme avec une longueur importante.

➔ AUTEUR

Frédéric SAULNIER

Stagiaire DEJEPS entraîneur Eau calme
Kayak Polo de Condé sur Vire





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Savoir relancer son bateau efficacement
Manœuvrer son bateau dans un environnement mobile.

■ La mise en place :

Plan d'eau calme assez long pour éviter de faire de nombreux demi-tour, et assez large pour accueillir 5 à 8 joueurs les uns à côté des autres.

■ Les critères d'évaluation :

Faible temps d'exécution pour « rompre les rangs ».
Utilisation de coups de pagaie propulsifs, aucunes dénages pour changer de direction.
La pointe arrière du bateau passe sous l'eau et permet de tourner rapidement.
Importance de former une ligne bien droite et de circuler à allure régulière (ex : un coup de pagaie par seconde).

■ Idées pour simplifier :

Ralentir la vitesse du groupe formant la ligne.
Agrandir l'espace central pour faciliter la manœuvre.
Ne pas faire de demi-tour en traversant la ligne, et passer devant la ligne pour se retrouver à l'opposé de celle-ci.

■ Idées pour complexifier :

Introduire un ballon et effectuer une passe lors du passage au centre de la ligne.
Se déplacer en conduite de balle.
Effectuer un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre afin d'augmenter le degrés de rotation
Réduire l'espace entre les deux joueurs formant le passage.
Commencer le parcours par un demi-tour et passer au centre de ligne par l'arrière.

■ Problèmes :

- Groupe hétérogène, difficulté à garder une formation rectiligne du groupe due aux différences de niveau et de vitesse bateau.
- Ne parvient pas à réaliser la tâche (accélération pas assez rapide ou rotation pas assez rapide).

■ Solutions :

- > Ralentir la vitesse de déplacement du groupe afin de laisser d'exécution de la manœuvre.
- > Moduler les embarcations en fonction du niveau des sportifs (Bateau de polo ou de slalom...).

■ Ce qu'il faut intégrer :

La répétition d'actions dans un environnement fixe ne reflète pas la réalité de la discipline. Il est important de prendre en compte la mobilité de l'environnement dans la mise en place d'exercice en kayak polo.