

# **BILAN STAGE KAYAK HOMME DU 21 AU 27 FEVRIER TOULOUSE**

- OBJECTIFS :**
- Volume aérobie bateau base intensité (construire une base)
  - créer un groupe autour d'un projet de haut niveau (échanger, collaborer, s'entraider et s'entraîner)
  - Uniquement 2 situations de confrontation (1 manche de sprint à Pau et course officielle SIR de Sauveterre)
  - Essai de matériel (bateau, pagaie, calages...) : période d'essai 15 février-22mars puis validation après le stage de mars (16 au 22 mars)

**ATHLETES CONCERNES :** athlètes inscrit en pôle France (Vynisale, Devard, Baudu, Leclézio, + 1 invité Pete)

**CADRES CONCERNES :** Nicolas Laly, Yann Bouler, Frédéric Rebeyrol

## **ETAT D'ESPRIT DU STAGE :**

- Avant le stage on s'entraîne et après le stage on s'entraîne.

L'objectif n'est pas de s'évaluer sur les séances mais de profiter de l'émulation pour augmenter la qualité de la séance. Les athlètes ont passé l'hiver sur différentes structures et n'ont pas fait de course : il faut donc veiller à ne pas tomber dans la confrontation.

- volonté de maintenir un volume important de bateau donc réduction de l'intensité si l'athlète est en difficulté mais on garde le volume horaire.
- Vie en commun pour partager des temps autres qu'à l'entraînement

PROGRAMME :

	Matin	Après-midi	Soir
V 20	Trajet aller	Trajet aller	Arrivée sur Toulouse RDV 19H00 Pôle
S 21	Bateau : - Sprint court (retour vidéo) + passer du temps sur l'eau (1H30) (Pau)	Bateau : Séance aérobique longue + retour vidéo (Navarrenx - Sauveterre) (1h30)	Discussion, vie de groupe
D 22	Bateau : Course classique de Sauveterre	Bateau : Chrono par équipe	Retour Toulouse
L 23	Bateau : 9H30 Séance aérobique longue : 1h45 (9' r = 1, 8' r = 2', 7' r = 3')x 3	Bateau : 15H30 Travail technique individuel (1h en continue + 30' technique)	PPG : 19H15 Natation 45' travail d'appui
M 24	Musculation : 9h-10h30 Travail explosivité et gainage 11H-12H : vitesse dans bassin	Repos	Récupération + étirements
M 25	Bateau : 9H30 Développement aérobique (1h30) 3 x 20'	Bateau : 15H30 Séance de frein (4 x 45'') x 2 r = 2'15 R = 10' + échauffement et récup importante	(Anniversaire Fred)
J 26	Bateau : 9H30 Technique sur cadence (1H30)	Musculation : 15H30 Pôle Séance de bulgare	PPG : 17H15 footing 45'
V 27	Bateau : 9H30 Séance aérobique longue : Ariège (1h30) 15' Echauf, 1h en continue, 15' récup	Fin du stage à 12H00 Retour maison	
S 28	Repos	Repos	

## DETAILS DES SEANCES BATEAUX

### Séance de sprint : bassin de Pau

1<sup>er</sup> séance de sprint depuis novembre : ne pas chercher à sprinter avec des sensations des années précédentes mais construire un schéma de propulsion efficace.

2 descentes de reconnaissances

2 sprints avec une cadence inférieure à celle d'un sprint « normal » pour développer la qualité de l'appui et l'anticipation

2 sprints avec une cadence supérieure à celle d'un sprint « normal » pour développer l'attitude « tout pour la propulsion à chaque instant »

1 sprint de confrontation : celui qui à le meilleur temps a gagné.

(Volonté de faire sur 1 manche pour favoriser la vitesse, l'engagement, la prise de risque, la concentration et non la régularité ou la possibilité de recommencer : il faut d'abord aller vite et ensuite systématiser pour reproduire)

Récupération active dans le bassin

### Séance aérobic longue :

C'est la reprise bateau et nous avons l'objectif de construire une base aérobic importante pour bien supporter les séries des mois de mai – juin.

Les séances seront donc faites dans un premier temps sur du plat afin d'éviter de durcir le travail musculaire. Pendant le mois de mars nous irons davantage en eaux vives.

Exemples de séances :

15' d'échauffement et 15' de récupération

A) (9' r = 1', 8' r = 2', 7' r = 3') x 3

B) (8' r = 2', 6' r = 2', 4' r = 2', 2' r = 2') x 3

C) 1h soutenu en continue

### Séance développement aérobic intense :

3 x 20' avec r = 5'

Course de navarrenx + course par binôme en essayant de battre le temps du plus faible (Pete Remy + Devard Théo), (Vynisale + Baudu), (Leclézio + Sudrie)

### Séance de frein :

Développement du transfert musculation – bateau : il ne faut pas chercher à aller vite avec un bateau freiné mais l'objectif est de pagayer correctement avec un frein. On fait ici de la musculation spécifique.

20' d'échauffement et 15' de récupération

(4 x 45'') x 2 r = 2'15 et R = 5'

### Séance de vitesse :

#### Séance 1

- A) monter la vitesse du bateau sur 10'' en cherchant l'adéquation avancement – cadence  
X 3 r = 2'
- B) chercher la plus haute cadence sur 10'' (défi cadence) développer la bascule droite gauche (maximum de coordination)
- C) Bateau arrêté : aller le plus loin possible en 7'' avec des bouées comme repères X 3

Séance 2 : Démarrer, montée la vitesse du bateau, construire de la finesse de propulsion avec de la cadence.

Travail sur les premiers appuis : 4 à 8.

2 à 3 x 5'' r = 2'

2 à 3 x 10'' r = 2'

2 à 3 x 15 à 20'' r = 2'

### Séance technique sur les cadences :

Objectifs : développer des attitudes et des aptitudes à maintenir une cadence donnée

Travail sur le 1000m mais possibilité de faire sur parcours en ligne droite de 4' en considérant 250m = 1'

#### POUR KAYAK HOMME

(250m cad 110, 250 cad 90, 250 cad 70, 250 cad inférieur ou égal à 70) r = 4'

(250m cad inférieur ou égal à 70, 250 cad 70, 250 cad 90, 250 cad 110) r = 4'

(250m cad supérieur ou égale à 110, 250 cad 80, 250 cad supérieur ou égale à 110, 250 cad 80)

R = 10'

## X 2

## DETAILS DES SEANCES MUSCULATION

### **BULGARE :**

#### **Circuit ADBO + Lombaires**

##### **Pecs DC**

6 lourd récup 2'

6 explosifs r = 2

4 lourds

6 explosifs

2 lourds

6 explosifs

Gainage pec : (DI avec haltères 10 + écartés dissociés 10) x 2

##### **Dos Traction ou TP**

6 lourd récup 2'

6 explosifs r = 2

4 lourds

6 explosifs

2 lourds

6 explosifs

Gainage dos : (Tronçonneuse 10 + Traction ou autre tirage 12) x 2

### **EXPLOSIVITE :**

Circuit gainage : 3 tours

Atelier 1 : descendre en flexion bras tendu puis remonté x 8

Atelier 2 : Abdo sur ballon, monter les fesses au dessus la tête 12

Atelier 3 : abdo iso sur les côtés (30'')

Atelier 4 : super man

Exercice avec medecin ball : lancé contre un mur en recherchant l'explosivité (varier la position : à genou, assis, debout)

4 séries de 8 lancés r = 2'

Exercice avec medecin ball : lancé contre un mur en recherchant la rapidité

4 x 20'' avec r 1'40

Exercice d'impulsion à l'espalier (ou sur les épaules d'un partenaire) : main sur la barre en face des épaules (bras tendu) pour prendre appui. On recherche la détente maximale donc coordination entre impulsion bras et impulsion jambes.

4 x 15'' avec r = 1'45

Exercice de gainage : mettre les pieds sur un ballon ou planche à roulette avec la tête vers le sol et se déplacer vers la droite, la gauche, devant, derrière.

4 x 20''

Exercice de payeur avec bâton sur un banc ou sur ballon : recherche de haute cadence

4 x 10 à 20''

DC : 4 x 8 à 10 où on recherche le dynamisme dans la poussée et le gainage du bas du corps (pas de mouvement parasite)

Traction : 4 x 8 à 10 où on recherche le dynamisme dans la poussée et le gainage du bas du corps (pas de mouvement parasite)