

Educatifs Course en ligne

1. Les éducatifs
2. Intégration dans l'entraînement : quelques exemples de séances (technique et physio)

1.

Description de l'éducatif

Les capacités développées (le but recherché)

Les consignes données au sportif

Posture

Equilibre

Transmission

- **incliner le buste à fond sur l'avant ou sur l'arrière**
= utilisation des abdos dans différentes positions
⇒ Trouver la bonne position (buste vertical)
Consigne : - quand on est sur l'avant, conserver le dos droit (ne pas se voûter)
- quand on est sur l'arrière, ne pas s'appuyer sur l'hiloire
- **pousser sur les cales pieds avec les 2 pieds en même temps**
= ressentir la pression des 2 pieds
= plus d'équilibre
⇒ Coordination différente entre les membres supérieurs et inférieurs
- **pousser sur le pied opposé**
= décoordination
⇒ Travail de la transmission en augmentant le répertoire d'actions motrices
- **réalisé un temps d'arrêt tous les 3 coups de pagaie**
⇒ Travail de l'équilibre
Variante : temps d'arrêt sur l'arrière et sur l'avant du bateau
Consigne : conserver la posture et la main supérieure devant les yeux
- **avancer le nombril**
= oblige à se grandir et d'avoir un meilleur gainage
⇒ « On pousse le bateau avec le bassin quand la pagaie est dans l'eau »
- **pagayer la main sur le front**
= fixation de la main supérieure pour attaquer en oblique avant
⇒ Permet de ressentir les effets d'une main sup fixe : un appui plus « dur »
⇒ Oblige à dégager tôt
Consignes : essayer de conserver une bonne rotation avec le bras inf tendu à l'entrée dans l'eau

- **réaliser 5 coups de pagaie du même côté**
 - = décomposition du geste
 - ⇒ Travail de l'équilibre et permet de corriger les dissymétries
 - Consigne : amplitude maximale sur l'avant, garder la main supérieure à hauteur des yeux, dégagé tôt (avant le buste)
 - Variante : 10 coups à gauche/10 coups à droite, 9 à gauche/9 à droite, 8 à G/8 à D... jusqu'à 1 puis normal pendant 30 secondes

- **gîter sur chaque coup de pagaie grâce à l'utilisation des jambes**
 - = travail de l'équilibre
 - = dissociation bassin/tronc
 - ⇒ Prendre conscience de l'utilisation des jambes dans la propulsion
 - Consigne : tendre la jambe du côté de la propulsion et avancer de la hanche opposée : c'est la poussée de jambe qui permet la gîte

- **doubler le coup de pagaie tous les 3 coups**
 - = modifie la coordination gestuelle
 - = travail sur l'amplitude et l'équilibre
 - Consigne : - appui près de l'axe longitudinal
 - ne pas prolonger son coup de pagaie sur l'arrière : dégagé tôt
 - Variante : doubler le coup de pagaie en gîtant du côté de l'appui

- **pagayer les pieds hors du bateau dans l'eau (pour les débutants)**
 - = appui plus fort sur les pâles
 - = meilleure stabilité

- **pagayer les pieds au fond du bateau**
 - ⇒ Travail du gainage et de l'équilibre
 - Variante : un seul pied au fond du bateau

- **pagayer les yeux fermés**
 - ⇒ Permet de mieux ressentir les différents muscles utilisés (sensations kinesthésiques)
 - ⇒ Travail de l'équilibre
 - Consigne : bien se concentrer sur l'alternance contraction/relâchement

- **pagayer en décalant les mains sur le manche**
 - = main droite près de la pale, main gauche au centre du manche pendant 1 minute puis on inverse
 - ⇒ Permet de ressentir différents leviers
 - Variante : les mains très serrées ou très écartées

- **entre 2 bouées réaliser le moins de coups de pagaie possible**
 - = rendement/efficience
 - = efficacité de l'appui
 - = prendre des chronos
 - Attention à ne pas diminuer le nb de coups en prolongeant l'appui sur l'arrière du coup de pagaie

Equilibre

- Payer en l'air : 3 coups dans l'eau/ 2 coups en l'air (payer sans toucher l'eau)
Consigne : essayer de conserver de la rotation en utilisant les jambes ainsi que les postures (main sup. et buste)
- payer puis toucher le pont opposé au coup de pagaie sur l'avant
Variante : aller toucher l'eau de l'autre côté du pont avant de payer
Consigne : prendre le temps pour faire cet exercice, de manière à trouver du relâchement
- payer puis toucher l'arrière du bateau à chaque coup
Consigne : idem
- tous les 10 coups de pagaie, lancer la pagaie et la rattraper en pronation et supination
- tous les 10 coups de pagaie, faire la majorette
- se mettre debout dans le bateau (à faire quand il fait chaud !!!)
Variante : se mettre debout et payer

2. Intégration dans l'entraînement : quelques exemples de séances (technique et physio)

Toutes les séances sont données à titre indicatif, vous pouvez les modifier à souhait en ajoutant ou en enlevant des exercices.

Séance technique : essentiellement des éducatifs

Séance divisée en 3 parties :

1- Développement de l'aisance/équilibre (25')

- temps d'arrêt : 1' cadence très basse (on pose la pale sur le pont avant d'attaquer l'eau), 1' normal, 1' cadence très basse, 1' normal, récup 1'
- canoë : 1' canoë à gauche, 1' à droite, 1' normal, 30" à gauche, 30" à droite, 1' normal, récup 1'
- pagaie « en l'air » : 1'30" 3 coups dans l'eau, 2 coups dans « l'air », 30" normal, 1'30" 3 coups/2 coups, 30" normal, récup 1'
- travail des gîtes : 1' gîtes exagérées, 1' normal, 1' gîtes, 1' normal

Récupération 5'

2- Amélioration de la propulsion/transmission (20')

- travail sur les postures : 1' « penché sur l'avant », 1' « penché sur l'arrière », 1' « normal », récup 1'
 - travail de l'appui : 1' main sup. sur le front et bras inf tendu, 1' les 2 bras tendus, 1' normal, récup 1'
 - travail de la transmission : 1' les 2 pieds au fond du bateau, 1' appuis des 2 pieds, 1' appui inversé, 1' normal, 1' normal, récup 1'
 - travail des capacités kinesthésiques : 30" les yeux fermés, 1' normal, 30" les yeux fermés, 1' normal
- Récupération : 3'

3-Optimisation de la technique (10')

Payer pendant 10' en se concentrant sur les consignes précédentes (feed-back du cadre)

Consignes générales :

- Conserver une amplitude maximale sur l'avant : rotation du buste et du bassin par une bonne poussée de jambes, bras inférieur tendu
- Fixer la main sup. à hauteur des yeux
- Se grandir, sortir le ventre durant la phase de propulsion

Séance à dominante aérobie

Echauffement 10' avec possibilité d'inclure des éducatifs

2' appui max à cadence 50 (temps d'arrêt)	}	X 5 ou 6
4' normal ≈ cadence 70		
2' avec deux éducatifs au choix		
2' récupération		

Récupération 5'

Séance à dominante aérobie avec un peu de vitesse

Echauffement 10' avec possibilité d'inclure des éducatifs

4' normal cadence 70	}	X 4 ou 5
1' avec un éducatifs		
1' récup		
10" vitesse (cadence max)		
50" récupération		
1' éducatifs		
4' normal		
2' récupération		

Récupération 5'