Référentiel des compétences techniques en eau calme (DOMINANTE KAYAK POLO)

Pagaie couleur	**Noire**
Etape DPAL	***EXPERTISE*** ***Etape de la réversibilité collective technico tactique.***
Milieu	☑ Prise en compte maximale des spécificités du milieu. ☑ Les aménagements sont spécifiques à la discipline et strictement adaptés à la compétition.
Matériel de navigation	☑ Kayak fibre, forme spécifique, compétitive, strictement conforme à la réglementation.
Objectifs, Procédures et Organisation	☑ Expertise du déplacement autour du couple optimisé : vitesse / précision : Dominante **VITESSE** ☑ Tâches : Complexes Difficiles Particulières
Compétences globales en KAYAK propres à la navigation	☑ Naviguer avec efficacité (vitesse et précision) en privilégiant le rendement, l'engagement et la performance.
Compétences globales en KAYAK POLO propres au jeu	☑ Naviguer avec efficacité (vitesse et précision) en privilégiant l'engagement propre à la situation de duel (individuelle et collective), le rendement et la performance. ☑ Maîtriser l'incertitude du jeu par des conduites adaptatives et anticipatives par rapport aux partenaires et aux adversaires. ☑ Privilégier le jeu en rupture et en continuité par des actions appropriées pour obtenir un jeu performant en s'appuyant sur une connaissance des rôles de chacun dans le cadre de la réversibilité collective du jeu. ☑ Optimiser des actions combinées et enchaînées adaptées à des choix stratégiques et à des schémas tactiques complexes prévus à l'avance . ☑ Optimiser le couple vitesse / précision. Notion de « **performance** » ☑ **Organisation / ballon :** Joueur – Alternatives tactiques

CONDUITE Ensemble des dispositifs mis en oeuvre pour parvenir à un résultat : la DIRECTION	**Se situer dans le milieu**	☞ Il utilise son regard en permanence pour identifier le milieu et ses variations. ☞ Il s'informe et informe ses partenaires en permanence (informations visuelles, auditives et gestuelles, plus ou moins codées…) sur l'évolution de la situation de jeu (espace, possession, risque…).
	Prendre en compte les informations recueillies pour définir son projet de navigation	☞ Il régule (anticipe et/ou adapte) le projet de navigation quelles que soient les conditions en fonction des informations recueillies. ☞ Il propose, par ses déplacements, des situations variées et adaptées d'appui et de soutien. ☞ Il génère ou assure, par ses déplacements, les situations de surnombre. ☞ Il envisage et coordonne avec ses partenaires ses actions (en direction et en vitesse) par rapport à la gestion de l'espace (temporisation, accélération…) par des compensations permanentes. ☞ Il anticipe régulièrement ou adapte rapidement son action aux variations du milieu (temps de latence quasi inexistant).
	Construire une trajectoire en maintenant, en changeant, et en contrôlant la direction par rapport au jeu	☞ Il évolue dans les trois dimensions pour changer de direction en évitant les différents obstacles (par dessus – par dessous – espace encombrant, avant, arrière, à droite, à gauche…). ☞ Il construit en permanence sa trajectoire pour obtenir un action individuelle ou collective, offensive ou défensive adaptée (bloc, flottement, pénétration, décalage…). ☞ Il alterne à bon escient ses placements et déplacements : en jeu intérieur, à la périphérie, dans le couloir de jeu direct, dans la radiale, en pivot, en relais (appui, soutien)… ☞ Il crée des pistes et des fausses pistes. ☞ Il tient compte en permanence de la réversibilité (attaque / défense) de la situation.

PROPULSION Ensemble des dispositifs mis en œuvre pour parvenir à un résultat : la VITESSE	**Créer un point dur**	☞ Il systématise le point dur et optimise l'accrochage. ☞ Il réalise un gainage optimal et un appui sur les calages efficace dans toutes les directions.
	Percevoir et utiliser les différents périmètres des actions	☞ Il optimise les différents « braquets » (surfaces immergées, bras de leviers…). ☞ Il dissocie systématiquement des actions de pagaie à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire et les réalise avec une complète efficacité.
	Associer les placements de la pale à la direction de la réaction (différencier les actions…)	☞ Il combine systématiquement et finement, tous les placements de la pale (actions de pagaie, orientations), avec d'autres facteurs (milieu…) pour obtenir la trajectoire voulue.
	Moduler les paramètres du rendement de la propulsion	☞ Il a un rendement optimum de sa propulsion dans toutes les conditions ☞ Il est capable de gérer avec efficacité des efforts longs et/ou répétés. ☞ Il adapte ses efforts aux contraintes imposées par : 1. le jeu (vite – lent), 2. les partenaires (remplacements…), 3. l'adversaire (marquage..).
	Utiliser le corps comme chaîne de transmission de l'appui	☞ Il optimise l'utilisation des grands groupes musculaires dans différentes angulations. ☞ Il utilise des dispositifs sophistiqués de calages personnalisés. ☞ Il sait combiner les phases de relâchement et les gainages nécessaires. ☞ Il optimise un gainage « en mouvement » et un appui sur les calages concernés par le mouvement voulu.

EQUILIBRATION Ensemble des dispositifs mis en œuvre pour parvenir à un résultat : l' EQUILIBRE	**Expérimenter l'équilibre statique dans des supports ou des situations de plus en plus instables**	☞ Il maîtrise parfaitement la stabilité du bateau dans tous les axes et dans toutes les situations. ☞ Il est amené à favoriser le déséquilibre de son bateau pour augmenter l'amplitude de ses actions (siège plus haut…). ☞ Il optimise et varie ses équilibrations et utilise régulièrement des déséquilibres adaptés à la situation et à la nécessité de performance, si besoin.
	Utiliser l'équilibre dynamique lié à l'appui de la pagaie (ou autre) dans l'eau	☞ Il combine les différentes constructions d'équilibre (bateau / pagaie / individu) pour réaliser une meilleure efficacité de l'action (rendement…) ☞ Il esquimaute dans toutes les situations (1 ou 2 mains, pagaie…) en conservant systématiquement le contrôle du ballon si besoin.
	Utiliser l'équilibre résultant de la vitesse du bateau (courant apparent)	☞ Il maîtrise l'équilibration du bateau dans la majorité des conditions d'évolution et de milieu (notamment lors des poussées). ☞ Il utilise systématiquement la gîte, l'assiette et la vitesse de déplacement pour adapter sa trajectoire aux forces en présence qui s'appliquent sur son bateau ou à l'encombrement de l'espace de jeu (bateaux adverses…).

TECHNICO TACTIQUE Organisation du jeu	**En attaque : Porteur de balle**	☞ Il organise son jeu offensif autour de la conservation du ballon, de la progression collective puis de l'attaque du but adverse en rupture, en continuité et en réversibilité. ☞ Il contrôle le ballon dans quasiment toutes les situations, même sous la pression adverse. ☞ Il ne perd qu'exceptionnellement le ballon pour continuer ses actions de déplacement (contrôle très fiable) ou pour protéger sa position. ☞ Il utilise le ballon au mieux (« bonifie » le ballon pour ses partenaires) par des passes performantes, variées, adaptées à la situation et au poste qu'il occupe. ☞ Il réalise des dribbles, toujours utiles et adaptés et des enchaînements réussis. ☞ Il effectue des tirs performants en utilisant des techniques (gestuelles à une ou deux mains ou avec la pagaie, dans des axes et/ou des positions du corps variés…) en adaptant la force et la précision à la situation du duel (« tireur /gardien » ou « tireur /but »). ☞ Il gère au mieux la prise de risque par des choix toujours adaptés.
	En attaque : Non porteur de balle	☞ Il organise son jeu offensif autour de : la conservation du ballon (individuelle dans la limite des 5 secondes ou collective par des passes adaptées), puis de la progression collective (dribble et/ou passes adaptés en appuis ou en soutien qui renforcent la possession et/ou crée un déséquilibre positif), puis de l'attaque du but adverse (tir efficace ou passe décisive), en rupture ou en continuité. ☞ Il investit tous les espaces de jeu en rompant l'alignement et en envisageant systématiquement l'équilibre défensif. ☞ Il favorise les déplacements de ses partenaires en opérant des placements ou des déplacements adaptés. -☞ Il navigue à vitesse maximale, ou s'économise si besoin.
	En défense	☞ Il organise son jeu défensif autour de la défense du but (protéger la cage, dissuader le tir contrer le tir…), puis du ralentissement de l'attaque adverse (ralentir, repousser, écarter, dissuader…), puis de la récupération du ballon (contrer, intercepter, contrôler, relancer…). ☞ Il raccourcit la transition. ☞ Il perçoit et anticipe systématiquement les situations défensives complexes (stratégies, schémas tactiques de l'adversaire) et fait rapidement le bon choix défensif. ☞ Il agit systématiquement en placements et en déplacements anticipés (dans l'espace et le temps…) et compense l'action de ses partenaires. ☞ Il utilise sa pagaie correctement pour contrer, contrôler ou rapprocher le ballon en toutes situations même très complexes. ☞ Il gagne presque systématiquement ses duels en 1 contre 1.