

# ***Aspect physiologique***

L'aspect physiologique est très importante dans le kayak de descente.

Plusieurs filières énergétiques rentrent en jeu lors d'une course de sprint:

- L'anaérobie alactique
- L'anaérobie lactique
- L'aérobie

De plus, on peut voir une adaptation des fibres musculaires chez les sprinteurs.

## ***L'anaérobie alactique***

- ⌘ Anaérobie = sans oxygène
- ⌘ Alactique = sans formation d'acide lactique
- ⌘ Effort de 0 à 15 s qui correspond à un départ de course.
- ⌘ Importance de ce type d'effort dans le lancement du bateau: perdre le moins de temps possible pour amener son embarcation à sa vitesse maximale
- ⌘ Effort d'intensité maximum qui suppose une qualité d'appui optimale et une cadence très élevée (140-150 coups de pagaie minute)

# Anaérobie lactique

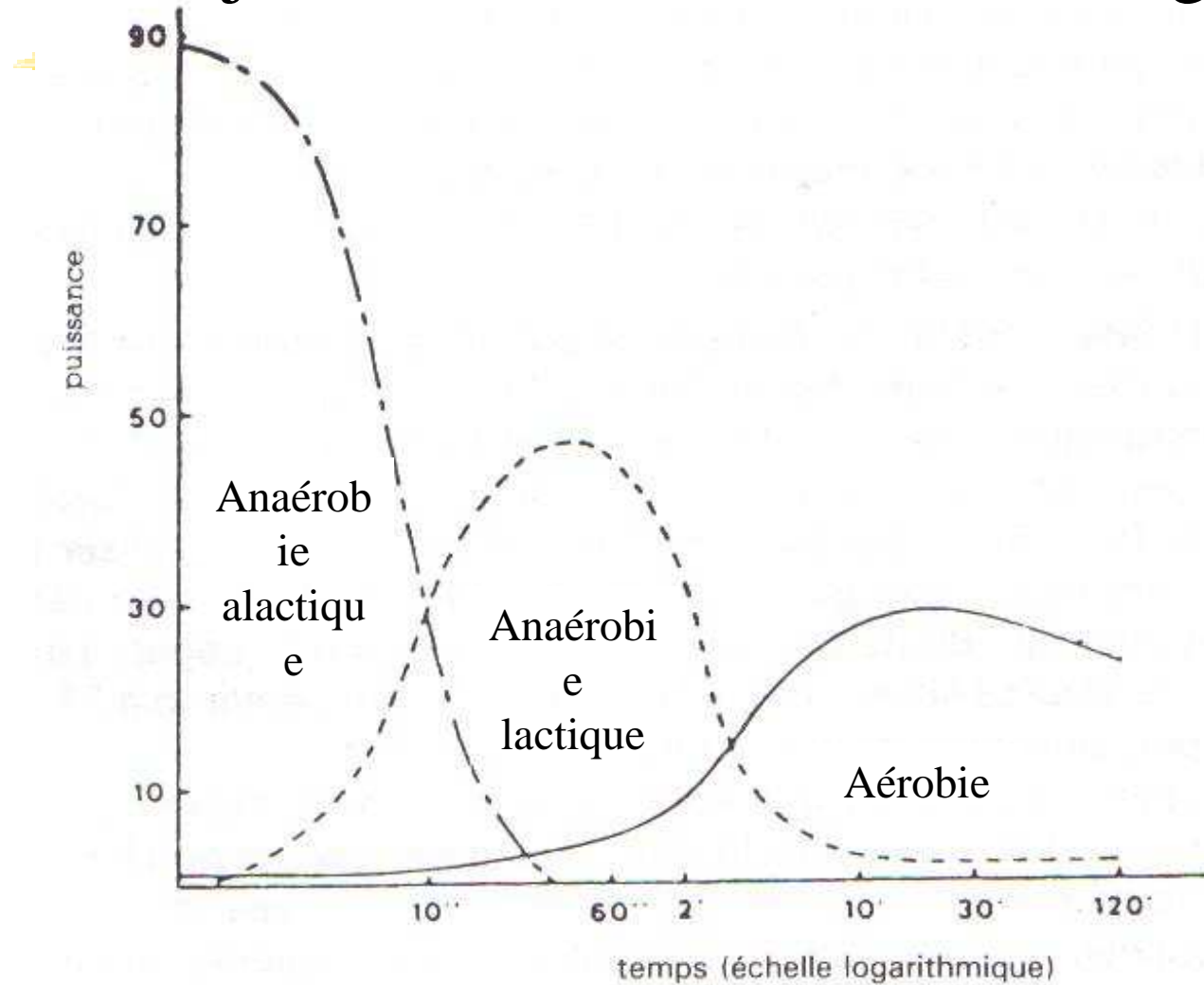


- ⌘ Anaérobie = sans oxygène
- ⌘ Lactique = Formation d'acide lactique
- ⌘ Type d'effort: de 0 à 1'30" (course courte)
- ⌘ L'anaérobie alactique peut être comparé à un compte à rebours: l'organisme est capable de soutenir un effort quasi maximal mais son intensité décline en fonction du temps à cause de l'accumulation d'acide lactique dans les muscles.

# Aérobic

- ⌘ Aérobic = avec oxygène
- ⌘ Effort d'intensité modéré et de longueur variable allant de quelques minutes à quelques heures.
- ⌘ L'aérobic est très sollicitée dans la PPG de l'athlète et en particulier en début de saison.
  - ☒ Elle favorise:
    - L'amélioration des capacités cardio-vasculaires et physiques
    - La récupération et la régénération
    - L'augmentation du volume d'entraînement

# Mise en jeu des différentes voies énergétiques



# ***Adaptation des fibres musculaires***



- ⌘ L'organisme est composé de deux sortes de fibres:
  - Les fibres lentes pour un effort d'intensité faible et de longue durée.
  - Les fibres rapides pour un effort intense et de courte durée.
- ⌘ Un sprinteur aura donc intérêt à posséder le plus grand nombre de fibres rapides pour pouvoir soutenir ce type d'effort.
- ⌘ Le développement des fibres rapides se fera grâce à un travail spécifique en musculation et en bateau.

# ***Bibliographie***



⌘ Casette: «Technique descente 2000 »

⊗ Réalisé par le siège de la FFCK

⌘ « Les déterminants de performance en kayak de descente »

⊗ Laurent Brossat

⌘ « Les courses de sprint en descente »

⊗ Jean Pascal Crochet

⌘ « Energie et conduites motrices »

⊗ Marie-Hélène Brousse