

# La Pratique du kayak de Descente



# Sommaire

## Partie 1 La technique en descente

1. Définition
2. Navigation en fonction du niveau technique de l'individu
3. Le coup de pagaie en eaux vives:
  - a- la manière de pagayer
  - b- l'adaptation en eaux vives
4. Le changement de trajectoire en eaux vives
5. L'anticipation

## Partie 2 L'aspect physiologique la descente

1. Principe de l'épreuve
2. Aspect technique
3. Aspect physiologique

# La navigation en descente: L'aspect technique

1. Définition
2. Navigation en fonction du niveau technique de l'individu
3. Le coup de pagaie en eaux vives
  - a- la manière de pagayer
  - b- l'adaptation en eaux vives
4. Le changement de trajectoire en eaux vives

# 1. Définition

Course contre la montre

En eaux vives

Dans le sens du courant

Trajectoires libres

Parcours de longueur variable



## 2. la navigation en fonction du niveau technique de l'individu.

La navigation en eaux vives dépend du niveau de chacun:

- débutant



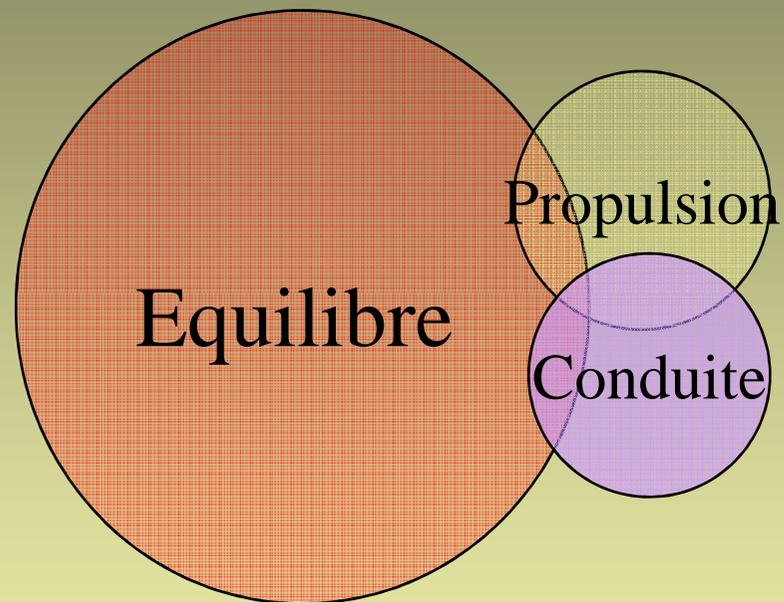
- confirmé



- haut-niveau



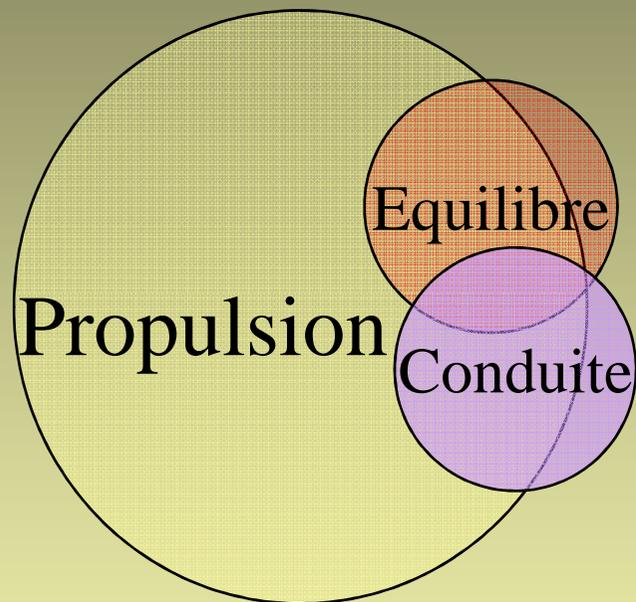
# Le débutant



Les trois critères de l'habilité motrice

Le débutant effectue chacun de ces critères de façon séparés et privilégie en eaux vives l'équilibre.

# Le pratiquant confirmé



Les trois critères de l'habilité motrice

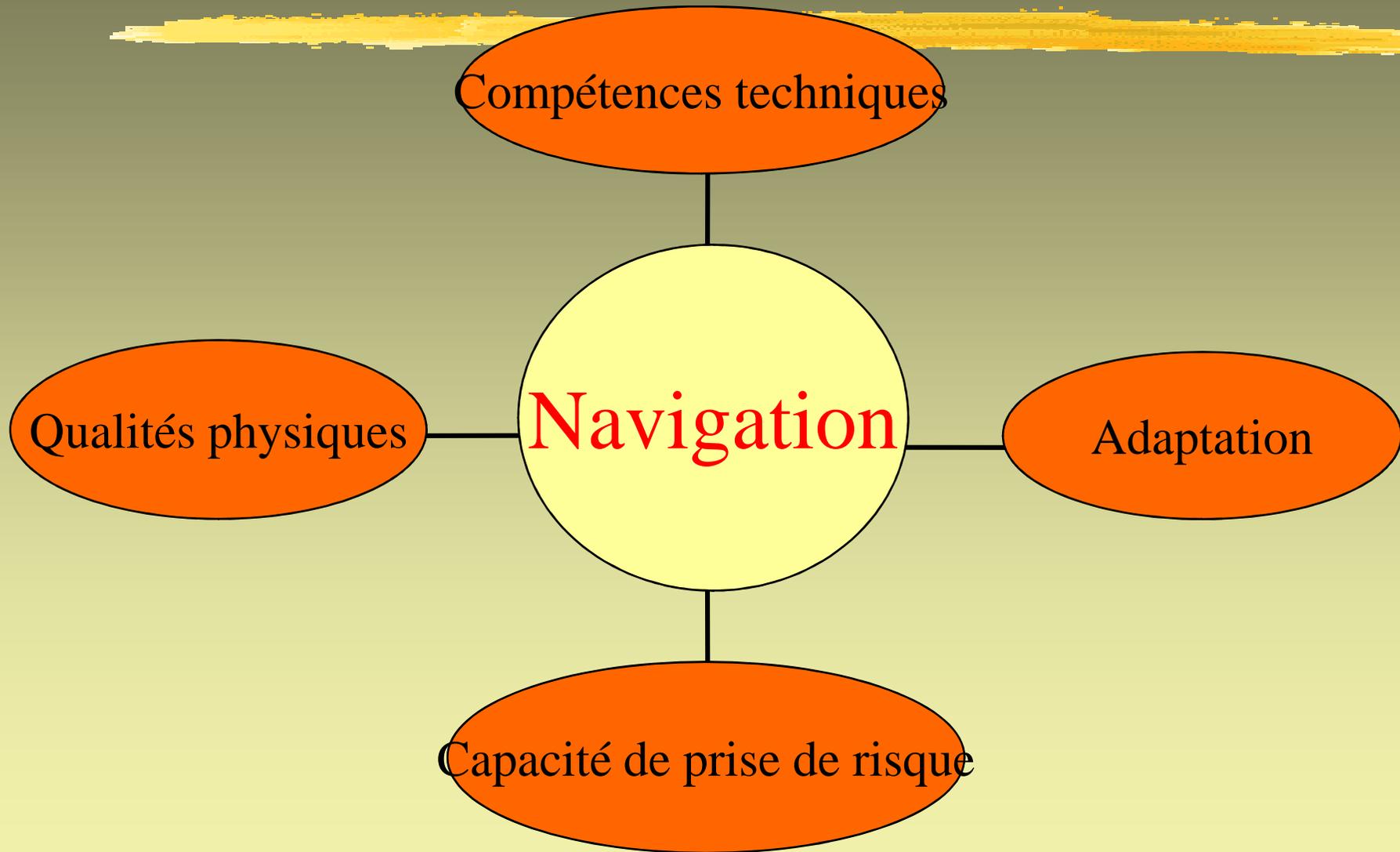
Le confirmé  
intègre les  
actions  
d'équilibre et de  
conduite dans la  
propulsion.

# L'athlète de haut niveau

- Capacité de propulser en permanence



# La navigation dépend de certains paramètres:



# Les compétences techniques



# Les qualités physiques



# L'adaptation



Exemple de  
Marco Salvant



Exemple de  
Mickaël  
Fargier

# La capacité de prise de risque



# 3. Le coup de pagaie en eaux vives

## a. La manière de pagayer

-En kayak



-En canoë



# Le coup de pagaie en kayak

- Mouvement du buste en rotation:  
Recherche de puissance grâce à l'implication des jambes, de la ceinture abdominale et du dos



- Transmission des forces au bateau aussi bien dans le coup de pagaie que dans les manœuvres



- Volonté à pagayer devant

# Le coup de pagaie en Canoë

- Payer verticalement le plus près possible du bateau



- Transmission des forces au bateau aussi bien dans le coup de pagaie que dans les manœuvres

- Capacité à changer de bordé

# Les différentes adaptations possibles:

- Raccourcissement du coup de pagaie
- Allongement du geste
- Redoublement des appuis
- Attente entre deux coups de pagaie
- Changement de cadence

# Raccourcissement et allongement du coup de pagaie



Une manière d'adapter son coup de pagaie au relief de la rivière

# Redoublement des appuis



## Attente entre deux coups de pagaie



## Le changement de cadence



Il permet de mieux placer ses coups de pagaies par rapport à la configuration de la rivière

Ces changements de cadence facilitent la relance du bateau lors de certains passages

## b. Le placement des appuis en eaux vives

■ Le placement des appuis en fonction:

- Des vagues
- Des rouleaux
- Des courants latéraux

## Le placement des appuis en fonction des vagues



Le placement des appuis se fait au sommet des vagues

Le déclenchement de l'appui se fait au moment où l'arrière du bateau est ancrée dans l'eau

## Le placement des appuis en fonction des rouleaux

Le positionnement des appuis se fait selon la typologie de la rivière:



- Dans le premier cas, il effectue un appui avant le rouleau dans l'accélérateur, suivi d'un autre appui au moment de l'impact avec la vague juste après le



- Dans le second cas ils effectuent un appui après le rouleau au moment de l'impact.

## Le placement des appuis en fonction des courants latéraux



- Il pagaie du côté opposé du courant latéral pour pouvoir annuler ou diminuer l'effet de celui-ci sur la trajectoire du bateau.
- Il peut aussi être renforcé par une gîte.
- Il doit être effectué lorsque l'avant du bateau rentre en contact avec le courant

## ■ 3 temps nécessaires pour une bonne lecture de rivière .

prise d 'information.

sélection des  
informations.

Choix des trajectoires.

# L 'anticipation

- La descente répond à un facteur clef : prévoir une trajectoire dans un milieu instable.
- Cette compétence s 'appelle
- **L 'anticipation.**
- C 'est une perpétuelle recherche d 'information .

# L 'anticipation

convergence du regard vers la trajectoire recherchée

apporter un correctif en temps réel.

**1er passage:**( bateau en travers, correction de trajectoire en cours).



L 'anticipation et la mémorisation du parcours diminuent les actions parasites et lissent les trajectoires.

**2ème passage:**

( même équipage, même endroit, trajectoire tendue)



# 4. Le changement de trajectoire en eaux vives

- Les bateaux de descente sont rapides et peu manoeuvrables.
- Un débutant apprendra à tourner avec une gîte.

**Dans l'eau vive le changement de trajectoire implique différentes techniques.**



# Les différentes techniques

- Tourner avec une gîte
- Tourner à l'aide d'une gîte inversée
- Tourner sans gîter



# Tourner avec une gîte

- On l'utilise lorsque le bateau repose sur l'eau et sur toute sa longueur.

Sur le plat  
longues



Dans les vagues



## Tourner avec une gîte

- Une gîte doit être importante mais jamais extrême pour ne pas que l'aileron arrière ne bloque le dérapage.
- Une gîte peut s'accompagner d'une avancée du buste permettant d'alléger l'arrière du bateau.



## Tourner à l'aide d'une gîte inversée

- On l'utilise lorsque l'on tourne à l'aide d'un courant. Elle permet d'amplifier son effet sur la rotation du kayak.



# Tourner sans gîter

- S'effectue essentiellement dans les vagues.
- Le moment le plus efficace se situe lorsque l'avant et l'arrière du bateau sont hors de l'eau.
- La difficulté réside dans le déclenchement de la propulsion par rapport à la vague.
- Le changement de direction s'effectue avec une circulaire ou un coup de pagaie plus puissant un peu écarté du bateau.





**En descente**

# Deux spécialités distinctes

## Le Sprint



## La Classique



# Partie 2

## **L'évolution de la descente vers le sprint**

1. Principe de l'épreuve
2. Aspect technique
3. Aspect physiologique
4. Aspect psychologique

# 1. Principe de l'épreuve



- Addition de deux manches identiques
- Course contre la montre
- Départ toutes les 30" ou toutes les minutes dans l'ordre inverse du classement numérique
- Durées: 1' à 3' par manche
- 45' minimum entre chaque manche

# Des comparaisons

## ■ Au slalom

- Par la nature des bassins et infrastructures employés: accès, aménagement
- Par la durée de l'effort
- Par le travail sur les trajectoires
- Par la stratégie de reconnaissance du parcours



## ■ A la course en ligne

- Par la durée de l'effort
- Par la technique gestuelle



# Les différences avec la descente classique



- Pas de problème de navette
- Proximité de l'entraîneur
- Accès aux berges
- Reconnaissance du bord de l'intégralité des trajectoires
- Deux manches
- Pas de stratégie de dissimulation de trajectoires

## 2. Aspect technique



### ■ Sur le bateau

- Vitesse de déplacement du bateau en sprint supérieur à celle en classique, d'où adaptation possible vers des positions dans le bateau différente:
  - Sur l'avant, bateau plus rapide, mais risque de perte de contrôle du bateau.
  - Sur l'arrière, bateau moins rapide mais permet d'assurer un investissement physique maximum.

Il faut donc trouver un juste milieu entre rapidité et maniabilité.

## ■ Sur la pagaie

Le sprint induit d'obtenir la vitesse la plus importante et le plus rapidement possible.

- | On a donc tendance à rechercher des points d'accrochage plus fermes par une augmentation de la longueur de la pagaie ou de la taille des pâles.
  - Mais il faut faire attention de ne pas trop augmenter la surface des pâles ce qui engendrerait un départ moins rapide et une baisse de cadence en fin de course.
- | La tendance actuelle est l'utilisation de pâles de course en ligne avec une surface et une accroche plus importantes sur l'avant du bateau.



La matrix une évolution  
de la bracha 4

## ■ Des trajectoires



Les trajectoires les plus rapides en classique ne sont pas forcément les plus rapides en sprint.

En sprint la prise de risque est plus importante du fait de la durée de la course, il faut donc optimiser chaque trajectoire pour perdre le moins de temps possible.

# 3. 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

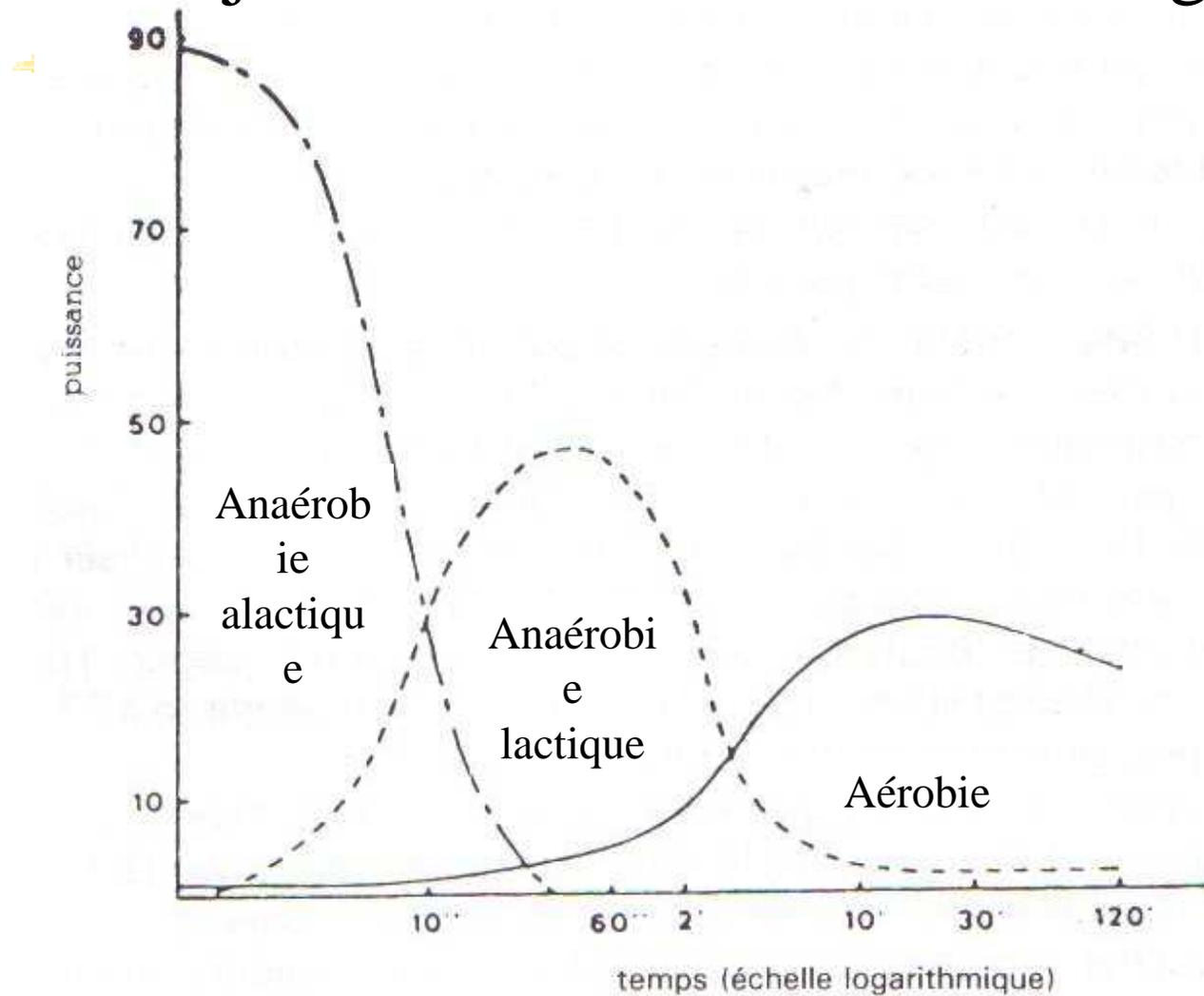


- Anaérobie = sans oxygène
- Lactique = Formation d'acide lactique
- Type d'effort: de 0 à 1'30" (course courte)
- L'anaérobie alactique peut être comparé à un compte à rebours: l'organisme est capable de soutenir un effort quasi maximal mais son intensité décline en fonction du temps à cause de l'accumulation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



- **Cassette: «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