



# Le coup de pagaie en Kayak

Une Seule Philosophie:  
Faire avancer notre bateau de manière efficace.

---







# Les principes fondamentaux de la gestuelle

## Bateau court



→ Immerger la pale de la pagaie loin devant

→ **La pale de la pagaie est amenée près du bateau**

→ La main supérieure reste à la hauteur de la tête et est amenée passivement vers l'avant

→ La main supérieure croise légèrement le milieu du bateau

→ La phase de traction s'effectue par rotation du haut du corps et mouvement de traction avec le bras

→ **Le bassin reste stable**

→ La phase de traction s'étend au **maximum** jusqu'au bassin

## Bateau long



→ Immerger la pale de la pagaie loin devant

→ **La pagaie est portée vers l'extérieur le long de la vague d'étrave**

→ La main supérieure reste à la hauteur de la tête et est amenée passivement vers l'avant

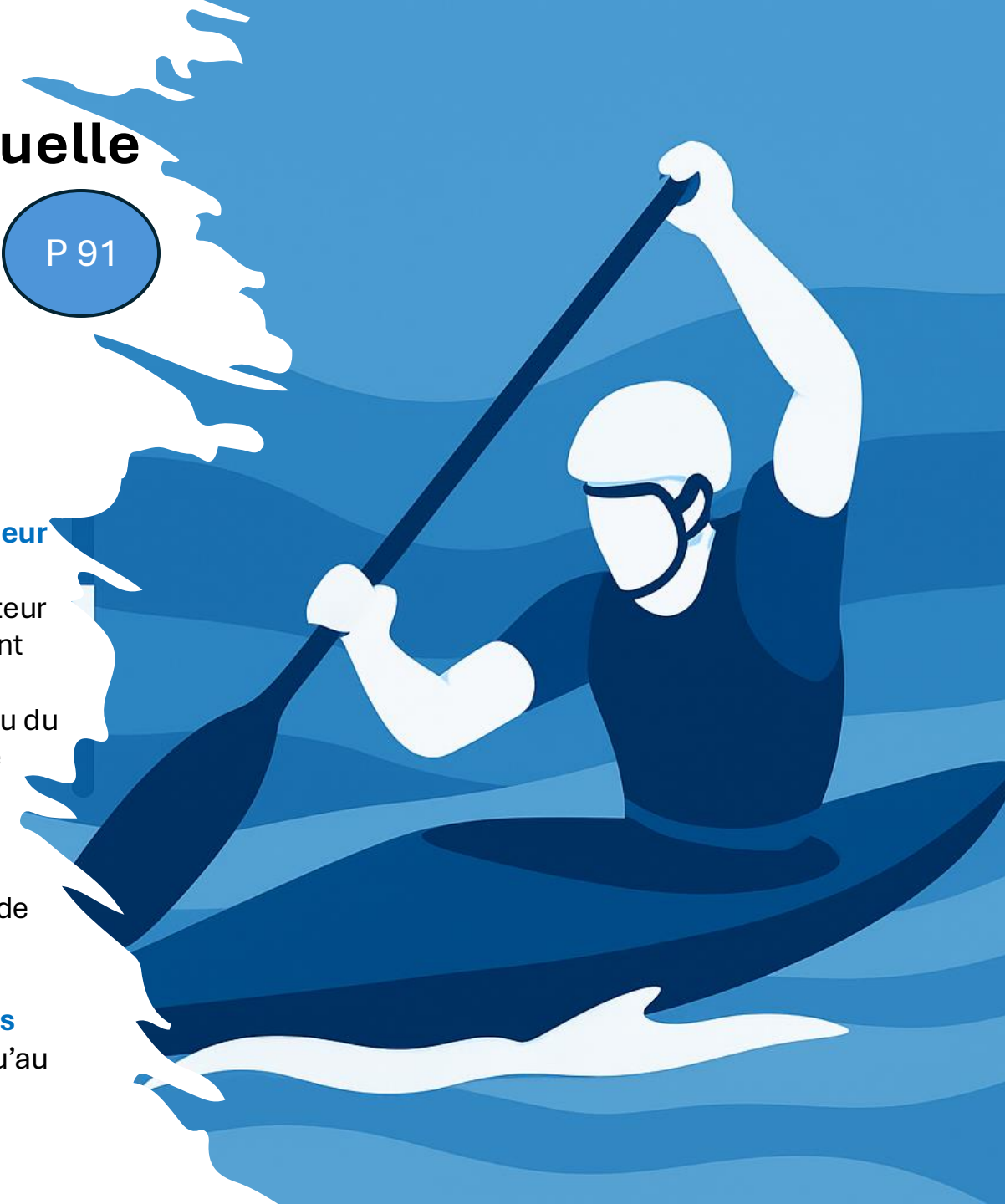
→ La main supérieure croise le milieu du bateau, mais reste au-dessus de ce dernier

→ La phase de traction s'effectue **principalement** par rotation du haut du corps et **léger** mouvement de traction avec le bras

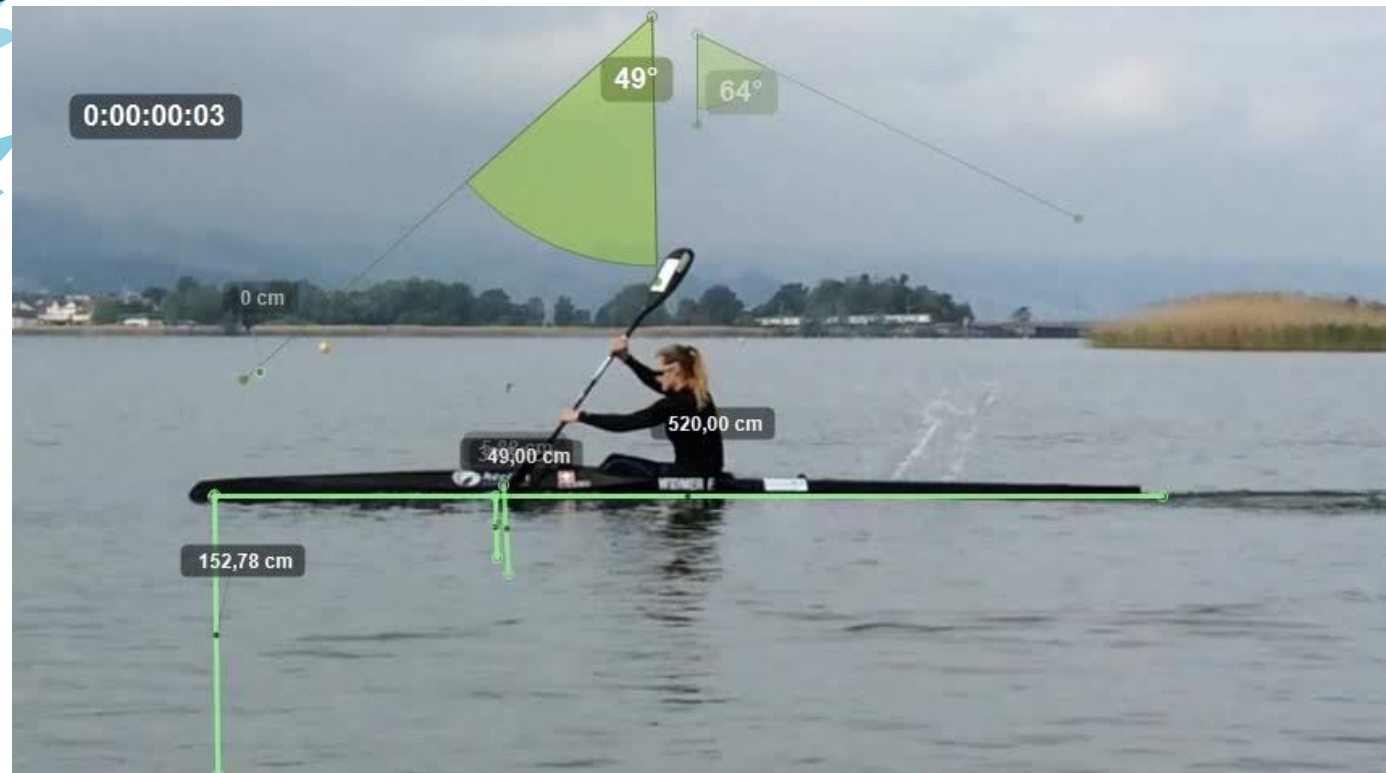
→ **Le bassin fait une rotation pour accompagner le travail des jambes**

→ La phase de traction s'étend jusqu'au bassin

P 91



Un aperçu de l'entraînement technique de  
l'équipe nationale  
Analyse et comparaison vidéo



Exercices sur l'eau  
Exercices d'équilibre, conscience corporelle et  
nautique, expériences négatives



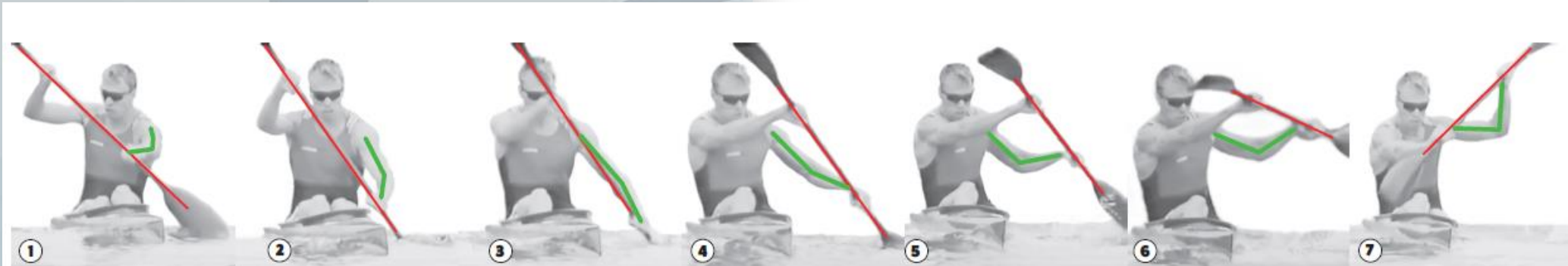
# Exercices au sol

## Renforcement musculaire spécifique du tronc, imitation, pratique des éléments individuels



## Concepts pour les entraîneurs de club

- + Vocabulaire courant pour les phases, les mouvements, les parties du corps
- + Les athlètes doivent comprendre pourquoi la technologie les rend meilleurs.
- + Le bateau doit avancer, le bloc avance, tout le corps travaille.

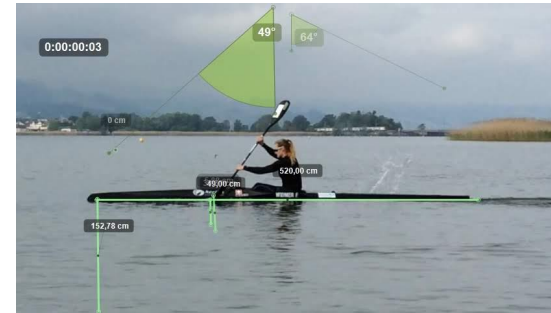


## Exercices pour les entraîneurs de club

- + Exercices pour un élément (ancrage, position debout, coups simples)
- + Simplification de la formation (à terre, en bateau à fond plat)
- + Vidéo avec iPad -> retour rapide

Un aperçu de l'entraînement technique de l'équipe nationale

Analyse et comparaison vidéo



Exercices sur l'eau

Exercices d'équilibre, conscience corporelle et nautique, expériences négatives

Exercices au sol

Renforcement musculaire spécifique du tronc, imitation, pratique des éléments individuels



## Concepts pour les entraîneurs de club

- + Vocabulaire courant pour les phases, les mouvements, les parties du corps
- + Les athlètes doivent comprendre pourquoi la technologie les rend meilleurs.
- + Le bateau doit avancer, le bloc avance, tout le corps travaille.



## Exercices pour les entraîneurs de club

- + Exercices pour un élément (ancrage, position debout, coups simples)
- + Simplification de la formation (à terre, en bateau à fond plat)
- + Vidéo avec iPad -> retour rapide

# Questions

