

**Classe de 5<sup>ème</sup> :**

1. Début d'année / Toussaint :

Objectif principal : Formation du groupe

- Habillage, rhabillage, choix rangement et entretien du matériel
- Gestion d'une sortie, préparation de son matériel, préparation d'une remorque
- Développer des solidarités à terre (fonctionnement en binôme pour ce qui concerne le choix et la gestion du matériel), et sur l'eau en aidant « le dessalé »

Développement des compétences spécifiques :

- Atteindre le niveau 1 (Programmes officiels EN)

2. Toussaint / Février :

Objectif principal : Se familiariser avec l'eau vive

- Appréhender les mouvements d'eaux vives en bateau plat

Développement de compétences spécifiques :

- A travers les séances de renforcement musculaire comprendre et intégrer une logique de préparation en l'occurrence physique sur le long terme, en faisant le lien avec les mouvements d'eaux vives puissants que l'on peut affronter pendant cette période et la nécessité de pouvoir y faire face.

### 3. Février / Mai :

Objectif principal : Préparation des compétitions UNSS de CK combiné, et de kayak Polo

- Travail spécifique du slalom en simple et en doublette
- Travail de la vitesse en bateau directeur
- Inclure des séances de kayak polo en récupération, discipline qui n'est pas la spécificité de la section, et constituer des équipes pour le championnat d'académie.

Développement de compétences spécifiques :

- Atteindre le niveau 2

### 4. Mai / Fin d'année

Objectif principal : Maintien de la cohésion du groupe, bilan collectif et individuel, préparation de l'année à venir.

Développement de compétences spécifiques :

- Familiarisation avec l'esquimautage, pouvoir se relever en utilisant la pointe d'un partenaire et/ou esquimauter en central, tester la stabilité de son embarcation : chandelles, encrages.
- Passage des pagaies couleur eaux calmes et eaux vives :  
Normalement fin de 5<sup>ème</sup> débutant : Pagaie verte eau calme et pagaie jaune eaux vives.

## Classe de 4<sup>ème</sup> :

### 1. Début d'année / Toussaint :

Objectif principal : Formation du groupe et formalisation d'objectifs personnels concernant les objectifs techniques à atteindre.

Développement de compétences spécifiques :

- Intégrer une démarche d'entraînement en travaillant le foncier et la technique en bateau directeur.
- Travail sur l'allure et ses différents paramètres : gestion de l'effort, relance, rythme de course, cadence.

### 2. Toussaint / février :

Objectif principal : Appréhender avec une efficacité renforcée les mouvements d'eaux vives, avoir des actions combinées et des trajectoires que l'on précise et que l'on anticipe.

Développement de compétences spécifiques :

- Rechercher l'efficacité et la vitesse sur un parcours slalomé de classe 2.
- En bateau directeur, naviguer sur une rivière qui ondule avec des virages serrés des rétrécissements et un courant lisse bien marqué, avec précision.
- Découvrir la navigation en équipage.
- Aborder la navigation en C1

### 3. Février / Mai :

Objectif principal : Préparation des compétitions UNSS de CK combiné, et de kayak Polo, compléter la préparation effectuée en club et tenir compte du calendrier des compétitions fédérales.

- Travail spécifique du slalom en simple et en doublette
- Travail de la vitesse en bateau directeur
- Inclure des séances de kayak polo en récupération, discipline qui n'est pas la spécificité de la section, et constituer des équipes.

Développement de compétences spécifiques :

- Atteindre le niveau 3 ou 4

#### 4. Mai / Fin d'année

Objectif principal : Maintien de la cohésion du groupe, bilan collectif et individuel, préparation de l'année à venir.

Développement de compétences spécifiques :

- Maîtrise de l'esquimautage sur du plat, esquimauter en central et en latéral, tester la stabilité de son embarcation : chandelles, encrages.
- Passage des pagaies couleur eaux calmes et eaux vives : Normalement fin de 4<sup>ème</sup> : Pagaie bleue eau calme et pagaie verte eau vive.

## Classe de 3<sup>ème</sup> :

### 1. Début d'année / Toussaint :

Objectif principal : Formation du groupe et formalisation d'objectifs personnels concernant les objectifs techniques à atteindre.

Développement de compétences spécifiques :

- Intégrer une démarche **personnelle** d'entraînement en travaillant le foncier et la technique en bateau directeur avec un partenaire. Recueil des données sur un carnet d'entraînement.
- Travail sur l'allure et ses différents paramètres : gestion de l'effort, relance, rythme de course, cadence.
- **Passer la pagaie bleue eaux vives, pour pouvoir aborder le circuit compétition en club.**

### 2. Toussaint / février :

Objectif principal : Appréhender avec une efficacité renforcée les mouvements d'eaux vives, avoir des actions combinées et des trajectoires que l'on précise et que l'on anticipe.

**Etablir un lien avec l'entraînement club**, puisque l'on participe dorénavant en cadet à des courses nationales, qui passent par des épreuves de qualification au niveau régional et interrégional.

Développement de compétences spécifiques :

- Rechercher l'efficacité et la vitesse sur un parcours de slalomé de classe 2.

- Naviguer en bateau directeur sur une rivière qui ondule avec des virages serrés des rétrécissements et un courant lisse bien marqué, avec précision.
- Découvrir la navigation en équipage.
- Aborder la navigation en C1

### 3. Février/ Mai :

Objectif principal :

Développer lors des séances un travail qui sera réalisé plus en puissance.

Développer la capacité à pouvoir récupérer, en développant une attitude plus lucide et plus cohérente permettant la réalisation des objectifs que l'on s'est fixé, sur un plan personnel en club, ou collectif au niveau de la section.

Renforcer le lien avec l'entraînement club.

Niveau de fin de section : Pagaie Rouge eau calme, Pagaie Bleue eaux vives.