

## Un projet d'entraînement, c'est quoi ?

Par Vincent Olla

Au début de chaque saison sportive, avant de naviguer sur ta rivière préférée, de courir au grand air ou de pratiquer une autre activité sportive, tu dois te questionner sur ton projet d'entraînement avec ton entraîneur ou simplement avec la personne qui est ton référent au club ou ailleurs.

Cette démarche vise à optimiser ton investissement et à anticiper les situations complexes : mener de front un projet sportif, un projet scolaire et une vie d'adolescent, le tout dans la bonne humeur, cela demande une bonne organisation et une réelle volonté.

⇒ Ce travail de réflexion implique différentes étapes :

### 1/ Etat des lieux ou diagnostic

*Quel est ton niveau actuel, ton expérience en canoë kayak, les moyens dont tu disposes pour mener à bien ton projet ? (disponibilités, scolarité, matériel, salle de muscu, volonté....)*

### 2/ Se fixer des objectifs

*Que veux-tu réaliser, atteindre ?*

- la réalisation d'une performance, (→ qu'est-ce qu'une performance en kayak de descente, de slalom....)
- un classement lors d'une compétition,
- la maîtrise d'une technique (esquimautage, amplitude gestuelle,...)
- le développement d'une qualité physique (endurance, force....), mentale....
- prendre du plaisir à chaque entraînement

Les objectifs doivent être clairs, réalistes et partagés par ton entraîneur.

### 3/ Les moyens

*Que mets-tu en place pour atteindre tes objectifs ?*

Planification, programmation de l'entraînement (nombre de séances, contenu de séances....), hygiène de vie, achat de matériel, suivi médical (étirements...), carnet d'entraînement....

### 4/ Les évaluations intermédiaires

*Il faut que tu vérifies de temps en temps que tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs finaux (cette évaluation peut être une compétition, un chrono chez toi, un test, ou autre...). S'il le faut, tu peux, en relation avec ton entraîneur, modifier légèrement les moyens et/ou modifier les objectifs finaux.*

## 5/ L'évaluation finale

As-tu atteint tes objectifs ?

Oui pourquoi ? Non pourquoi ?

Il faut analyser ce que tu as produit sur l'eau, ne pas simplement regarder les résultats de la compétition, mais essayer de comprendre et de voir les points positifs et les points négatifs. Naturellement, tu ne peux pas faire cela tout seul, il faut échanger avec ton référent, mais également avec d'autres personnes spécialistes.

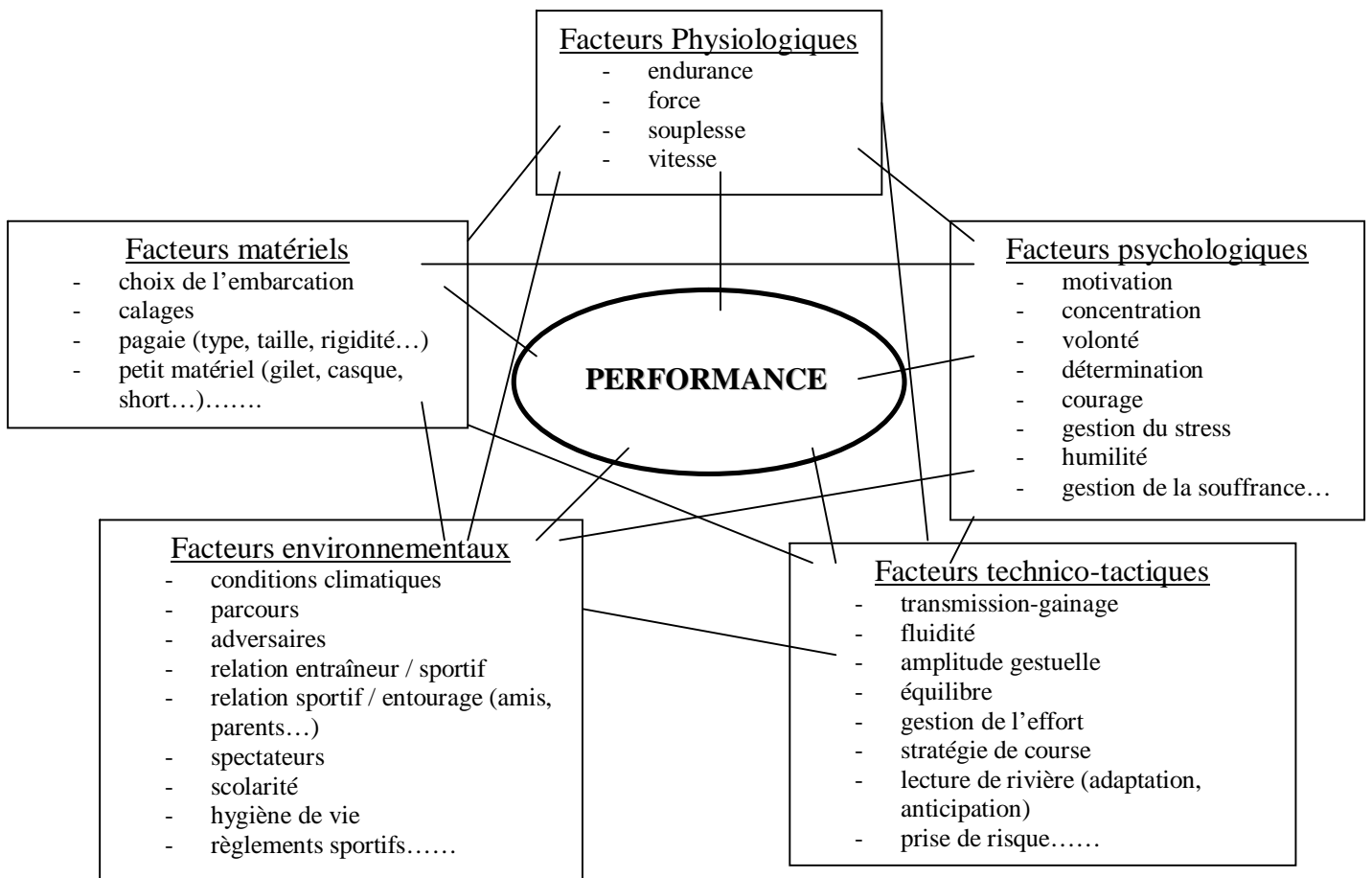
**Un projet n'est jamais figé, il peut évoluer (ce qui ne veut pas dire changer radicalement), c'est tout le sens d'un projet.**

⇒ Suite à cette démarche, tu dois savoir sur quels éléments, facteurs repose une performance en kayak.

Qu'est-ce qu'une performance : « *Acte unique et singulier qui est l'expression d'un sujet* » (BIGREL), c'est à dire :

- une action (faire du kayak)
- un individu ou un groupe d'individus (Yvan, un équipage C2, un K4)
- un contexte : un jour J, une heure H dans un lieu précis (le 25 juillet, départ à 14h45 entre Bellentre et Aime)

Une approche simplifiée de la performance en canoë ou en kayak :



Les facteurs de la performance constituent un système, dans lequel tous les éléments sont interdépendants, si une faiblesse ou un changement apparaît sur un point, cela à une répercussion sur beaucoup d'autres.

Voici une première approche d'une démarche d'entraînement. L'intérêt est de comprendre le fonctionnement de ce type de démarche, d'échanger avec tes proches, d'ouvrir ta réflexion à la nouveauté, d'être curieux. Naturellement, cela amène d'autres questions que tu peux aborder avec ton entraîneur, à travers tes lectures mais également avec moi-même lors de nos différentes rencontres sur des stages, compétitions.....

Vincent Olla  
Conseiller technique régional Rhône Alpes de canoë kayak  
Tel : 06.10.26.68.25  
mailto : volla@ffck.org



Rhône Alpes Région