



## L'EQUIPAGE EN EAU CALME

Même si le canoë kayak reste dans les esprits un sport individuel, l'équipage à 2, 4 voir plus (en pirogue ou dragon boat) lui confère une dimension collective très intéressante d'un point de vue sportif et éducatif.

Dans le cadre de la compétition, l'équipage demande encore plus de travail que la préparation en monoplace : non seulement il faudra être en forme physique et psychologique, mais en plus résoudre des problématiques liées à la pratique à plusieurs.

Les notions de **transmission**, de **synchronisation** et de technique deviennent alors essentielles. Pour peu que les coéquipiers ne soient pas en phase, le bateau ne se comportera pas de la manière la plus adéquate pour permettre aux pagayeurs d'exprimer leur plein potentiel en vue de la performance. Il faut que tous les pagayeurs d'un même bateau aient une approche semblable de la technique gestuelle et de la transmission.

Les poussées de jambes doivent être réalisées ensemble et être homogènes, les cycles de coups de pagaies synchronisés, la tactique de course et la dépense énergétique identique.



"Illustration 1" Igor Meyer  
FFCK

Un pagayeur qui va passer d'une embarcation monoplace à l'équipage va devoir nécessairement modifier sa gestuelle et son comportement afin de coller au mieux au projet commun de l'embarcation.

Les équipiers d'un équipage doivent résoudre des problèmes spécifiques tels que :

- **communiquer**, pour agir et réagir ensemble afin d'être efficace et de ne pas dépenser de l'énergie inutilement, compte tenu du poids de l'inertie du bateau. Cela peut se faire par de simple mot : hop, grand, allonge, jambe léger, facile....
- **s'adapter** aux autres pour **synchroniser** les phases d'appui : travail de synchronisation visuelle sur la hauteur des mains supérieures ainsi que sur le dégagé simultané.
- **s'adapter** à un bateau plus long et plus large et une assise plus haut sur l'eau. Trouver des solutions pour compenser l'instabilité éventuelle de l'équipage : mousses sur les hanches, siège rabaissé au maximum... Allonger le manche de sa pagaie afin de s'adapter à un appui plus rapide dû à la vitesse du bateau qui est plus élevée en équipage.
- **positionner les équipiers dans le bateau en fonction de leur morphologie et leur « style »** : mettre en générale les plus grands et forts vers l'arrière car les sensations proprioceptives sont plus musculaires, et placer à l'avant un pagayeur expérimenté qui laissera le temps à ses partenaires de s'exprimer.



Il est intéressant que les pagayeurs qui ont un style explosif soient plutôt derrière afin de pouvoir rattraper un retard éventuel par rapport à l'équipier avant.

- **choisir un matériel adapté** : que cela soit en terme de volume ou de stabilité, un bateau non adapté aux pagayeurs n'aggravera que les difficultés de la navigation. Il est dommage de se rajouter des contraintes extérieures.

Pour être efficace, l'apprentissage de l'équipage nécessitera le développement de capacités **bio informationnelles**. Le pagayeur devra apprendre tout au long de sa carrière les habiletés d'adaptations, de transfert, de transmission et d'écoute qui lui seront essentielles.

Tout équipage qui a eu du succès en compétitions nationales ou internationales, a su résoudre, en dehors des capacités physiques et mentales essentielles à la performance, les problématiques de cohésions cités plus haut. La force et la puissance isolée de chacun ne serviront en rien à la propulsion de l'embarcation si les équipiers ne font pas un seul bloc.

 **AUTEUR** Babak AMIR-TAHMASSEB – CTFN FFCK