

Formation Entraîneur Fédéral 1 Module 2 « Entraîner une discipline : kayak polo »

- Objectifs**
- Comprendre et relier** les facteurs de la performance, connaître le matériel et le règlement.
 - Repérer** les étapes de progression d'un sportif ou d'une sportive et utiliser un vocabulaire commun
 - Observer** un pagayeur ou une pagayeuse, le situer dans sa progression et évaluer ses objectifs techniques jusqu'à la Pagaie Bleue.
 - Structurer** les entraînements.
- Date** 08-09 février 2025
- Présence** 2 intervenant.es et 17 participants

Claire MOAL	CTR IDF	Camille RICHER	CTR Bretagne
BOUGEARD Stephan	CK Trappes SQY	MERIADEC Gael	Effort et Joie Cachan
CHENIN Thomas	S.N.T.M. Saint Maur	PICHARD Sylvain	AS Corbeil-Essonnes CK
DACHICOURT Maxence	CK des Glissoires (Avion)	POTIN David	Effort et Joie Cachan
DE CHARRETTE Tobias	CK Montargois et Vallée du Loing	SANTUCCI Ange	CK Montargois et Vallée du Loing
DESCHANET Alexandre	CK Trappes SQY	SERRADIMIGNI Quentin	Compiègne Kayak
DUQUENNE Damien	Compiègne Kayak	SOULA Jeremy	S.N.T.M. Saint Maur
LAGIER Georges	CK Montargois et Vallée du Loing	TRAVERT-JOUANNEAU Youenn	Effort et Joie Cachan
LIRATHNI Slim	S.N.T.M. Saint Maur	WAELES Jean-Charles	CK des Glissoires (Avion)
LOKIETEK Mathieu	CK des Glissoires (Avion)		

Programme

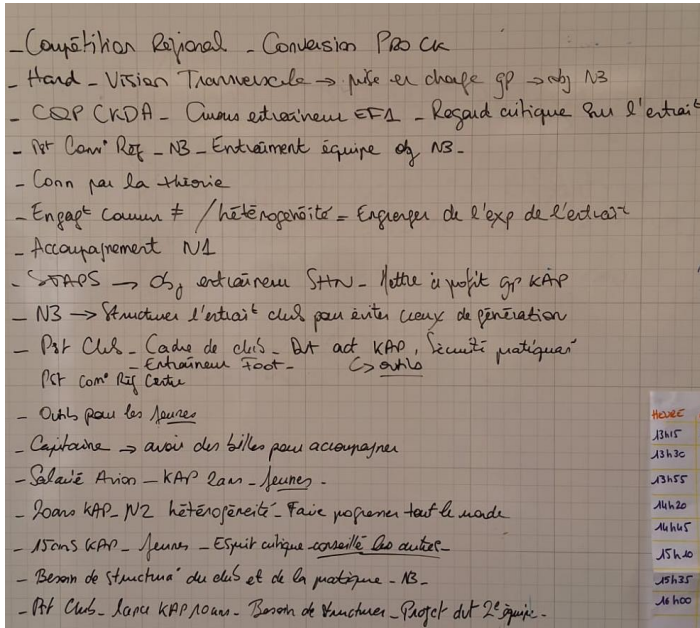
Samedi 08 février 2025

- 8h30 Accueil café et viennoiseries
- 9h00-09h45 **Introduire** – Présentation du programme et de l'ensemble du groupe.
Diagnostiquer – « Quels sont mes besoins sur ces 2 jours ? »
- 09h45-10h45 **Construire** – A partir d'un thème de terrain, construite une séance de kayak polo pour le club.
- 10h45-12h45 **Se former et échanger** – Méthodologie de construction de séance et cycle d'entraîneur. Définition des individualités pour mieux (s')entraîner (notion de profil).
- 12h45-14h00 **Partager** - Repas et échanges
- 14h30-16h30 **Se former et échanger** – Langage commun (poste offensif et défensif). Stratégies fondamentales.
- 16h30-17h10 **Débattre** – A partir des outils partagés, échanger sur la séance construite auprès d'un autre groupe.
- 17h10-18h15 **Se former et échanger** – Projet de jeu de l'EQ U21 et ses déclinaisons possibles en club.
- 18h15-20h30 **Partager** – Pot de l'amitié autour d'un super match rugby (il ne manquait plus que la victoire)

Dimanche 09 février 2025

- 8h30 Accueil café et viennoiseries
- 9h00-13h00 **Se former et échanger** – Diagnostiquer et évaluer, quel outils ? (pagaies couleurs, testing).
- 11h45-12h45 **Partager** - Repas et échanges
- 13h00-16h30 **Observer et pratiquer** – S'échauffer au sol pour sa santé (Mobilité). Se positionner en tant qu'entraîneur. Observer des joueurs. Observer les entraîneurs.
- 16h30-17h00 **Clôturer** – Bilan de l'EF1 KAP (power of six).

Diagnostiquer – « Quels sont mes besoins sur ces 2 jours ? »



Le groupe est majoritairement présent pour de l'apports de connaissances et outils concrets afin de gagner en compétence sur la construction de séance. La notion d'hétérogénéité au sein de groupes de pratique est revenue régulièrement. De plus, un besoin spécifique sur la prise en compte du public jeune a été identifié.

Construire – A partir d'un thème de terrain, construite une séance de kayak polo pour le club

A partir de leur connaissance et par groupement de club, les stagiaires doivent construire une séance d'une heure (échauffement compris) sur une thématique en lien avec une problématique de club. Les stagiaires sont libres dans la méthodologie. La grande majorité a déjà manipulé la définition d'objectifs et mise en place de contenus avec variables. Nous avons relevé que **la mise en place d'observables qui constitueraient des critères de réussites** doit rester un point de progression pour les stagiaires.

**Se former et échanger – Méthodologie de construction de séance et cycle d'entraîneur.
 Définition des individualités pour mieux (s')entraîner (notion de profils de personnalité)**

L'intention de thème était de re poser les bases sur la notion de communication/pédagogique qui est propre à chaque individu. Rappeler le rôle et la posture d'un cadre, entraîneur qui est simplement un accompagnant dans la démarche d'autodidacte des joueurs à un instant T.

Se former et échanger – Langage commun (poste offensif et défensif). Stratégies fondamentales



Le kayak polo étant un petit sport sa structuration prend du temps ainsi que sont langage commun en France du moins. Le Haut niveau ayant acté un langage commun aux 4 collectifs ils semblent important que cela se diffuse dans les clubs avec les explications du sens des dénominations des clubs. Les stratégies fondamentales sont une première étape d'apprentissage qui doit être testés car là encore nous sommes dans les prémisses de notre structuration d'enseignement du kayak polo.

Débatte – A partir des outils partagés, échanger sur la séance construite auprès d'un autre groupe

Séance n°		Savoirs (Connaissances)		Savoir faire (Moteur)		Date :		Savoir être (Cognitif et Social)	
Mes objectifs de séance (ce que je souhaite voir)									
But pour les joueurs et joueuses (leur target)									
Situations (langage commun)	Consignes (Ce qui va être fait)	Dispositif (Temps et matériel)	Critères de réussite (Observables)	Critères de réalisation (Comportements attendus)	Variables (Evolutions + et - difficiles)				



A partir de la séance préalablement construite, les stagiaires vont manipuler un outil méthodologie afin de compléter leur réflexion. Ils sont amenés ensuite à présenter et débattre avec un autre groupe. L'idée étant d'amorcer la mise en pratique du lendemain.

Se former et échanger – Projet de jeu de l'EQF U21 et ses déclinaisons possibles en club

Le projet de l'équipe de France homme U21 (EQF HU21) est un support pédagogique qui a été transmis aux entraîneurs en formation dedans regroupe les notions de langage commun et de stratégies (fondamentales, intermédiaires et expertes) et également la notion de management des postes suivants les profils de joueurs. L'intention encore une fois est d'inspirer de notamment sur la thématique de rendre le plus lisible possible la notion de qui joue où et quand ?

Se former et échanger – Diagnostiquer et évaluer, quel outils ? (pagaies couleurs, testing)

Ce qui est important peu importe l'âge, le niveau est la notion de progression individuel puis collective. Le fait de pouvoir se rendre compte de notre évolution. Aujourd'hui plusieurs outils existe entre le référentiel pagaies couleurs et les tests du haut niveau. La diffusion des testings Espoir (U18) Equipe de France U19 et U21 peuvent aider les entraîneurs à accompagner des loisirs débutant à expert. L'intention de ces tests est d'observer des situations réelles grâce à des observables concrets qui donne des orientations de progression pragmatique.

Observer et pratiquer – S'échauffer au sol pour sa santé (Mobilité). Se positionner en tant qu'entraîneur. Observer des joueurs. Observer les entraîneurs

Echauffement au sol



Que ce soit pour des enjeux de santé ou de performance, la prévention des blessures est une priorité dans la pratique du kayak polo. C'est pourquoi, les stagiaires ont vécu un temps d'échauffement au sol sous forme de mobilité et renforcement musculaire. Le parti pris est de dire **que pour progresser en kayak polo, il faut pratiquer le kayak polo !** Dans ce cadre, mieux vaut proposer un petit temps plusieurs fois par semaine (même 5min) avant une séance de kayak que de supprimer une séance de kayak au profit d'une séance de renforcement musculaire.

En détails :

- Mobilité épaules avec pagaie : samouraï ;
- Mobilité tronc : assouplissement de la chaîne arrière ;
- Renforcement épaules : en binôme avec travail de résistance ;
- Renforcement du tronc : banane et superman/wonderwoman, imaginer « coup de poing dans le ventre ».

[Ensemble des vidéos de mobilité et étirement sur la chaîne Youtube de Kamin.](#)

Animer un entraînement

Un collectif de 8 joueurs.joueuses d'un niveau oscillant entre pagaie verte et bleu était à disposition des entraîneurs. Il avait pour consigne de rester le plus naturel possible afin de préserver le cadre contraignant et hétérogène d'un club.

Chaque groupe d'entraîneur avait entre 15 et 20min pour proposer une situation d'entraînement tirée de la séance construite la veille. Le groupe s'organisait en autonomie sur leur posture (animation seul ou à 2/3) et leur contenu. Personne ne pouvait intervenir dans leur séance.

HEURE	ENTRAINE	OBS ENF.	OBS SUJETS	SITUATION
13h15	KAMIN			Echaufft
13h30	G1	G6	G3	
13h55	G2	G5	G4	
14h20	G3	G1	G7	
14h45	G4	G7	G6	
15h40	G5	G3	G2	
15h35	G6	G4	G1	
16h00	G7	G2	G5	

G1 JEREMY / SIM / THOMAS
G2 GEORGES
G3 ALEX / STEPHAN
G4 TOBIAS / ANGE / SYLVAIN
G5 JEAN-CHARLES / HANICO / MAXENCE
G6 YUENNI / DAVID / CAEL
G7 MAXENCE / QUENTIN

Leur seule consigne était de définir un objectif de situation et apporter aux joueurs.joueuses des critères de réussite établies entre 2/10 et 8/10 sur l'échelle de la réalisation.

Après leur intervention, un temps de débriefing permettait aux entraîneurs de donner leur ressenti à chaud et également permettre aux observateurs joueurs / entraîneurs de faire leur retour. Ce temps de débriefing était animé par Claire ou Camille afin d'assurer le contour méthodologique. Tout en se laissant la latitude de rentrer à la fois dans le contenu et la méthodologie. L'idée étant de renforcer les acquisitions de connaissances faites en salle.



Observer les joueurs

Chaque groupe d'entraîneur a eu l'occasion d'être observateurs joueurs. Ils avaient pour missions :

- Comptabiliser le temps d'activité moteur (TAM) d'un joueur. Un outil pragmatique qui permet de connaître réalitement efficacité de notre situation sur le temps de pratique.
- La réalisation des joueurs au regards des critères de réussite définis par l'entraîneur.

Observer les entraîneurs

En conclusion, l'ensemble des stagiaires ont passé 3h en pleine activité par le corps et l'esprit. En posture d'entraîné, d'entraîneur, d'observateur et formateur d'entraîneur. Le tout en manipulant divers outils d'animation. Une expérience collective plus que positive et riche. Cela se sont traduits par une qualité d'écoute et un engagement total dans chacun des statuts. Cette mise en pratique a permis de manipuler les éléments théoriques apportés préalablement pour en avoir un retour de terrain.

Clôturer – Bilan de l'EF1 KAP 2025

Bilan intervenant.es

Kamin : Un grand merci pour l'énergie que groupe a dégagé durant ces deux jours. Les personnes qui seront accompagnées par vous ont de la chance !!! Au plaisir de se croiser voire de s'échanger quelques passes sur le terrain ! Pensez à m'aider en venant vers moi si par malheur j'ai oublié votre prénom ;-).

Claire : Un groupe dynamique et acteur dans cette formations. De nombreux outils ont été proposés. On y va progressivement avec son public support afin de se sentir à l'aise. De plus, sentez-vous l'aise de les manipuler à votre guise pour coller au plus près de votre contexte club. Osez la créativité tout en restant simple ! C'était un réel plaisir de passer deux jours ensemble.

Un grand merci au club de Cachan pour l'accueil par sa mise à disposition d'une salle et d'un créneau piscine. Merci à la commission régional kayak polo pour l'organisation des l'entraînement avec des « cobayes » de qualité !

[LIEN POUR RÉCUPÉRER TOUS LES DOCUMENTS](#)

Bilan stagiaires

Nous avons demandé aux stagiaires de participer au « power of six » qui sont une succession de six questions :

- 1- Quelle est la chose la plus importante que j'ai appris sur ces deux jours ?
- 2- Quelle est la 2^e chose la plus importante que j'ai appris sur ces deux jours ?
- 3- Quelle est la 3^e chose la plus importante que j'ai appris sur ces deux jours ?
- 4- Quelle est la 4^e chose la plus importante que j'ai appris sur ces deux jours ?
- 5- Quelle est la 5^e chose la plus importante que j'ai appris sur ces deux jours ?
- 6- Quelle est la 6^e chose la plus importante que j'ai appris sur ces deux jours ?

Les joueurs « cobayes » ont fait le même exercice « Quelle est la chose la plus importante que j'ai retenu sur cette séance ? »



LE COIN DES PÉPITES

Avec l'explication du Power Of Six, je suis moins d'accord sur les mots trouvés, car ils résonnent tous d'une manière singulière et intéressante !

Je vous dis encore merci pour la formation, très enrichissante sur le plan personnel et le monde du kayak. On constate aussi que les difficultés sont souvent les mêmes, entre clubs de niveaux similaires mais aussi à haut niveau, c'est vraiment un petit monde.

Merci pour l'énergie, la dynamique, la bonne humeur et la mise en condition réelle avec les retours c'était un vrai plus, je pense apprécié par tout le monde.

Au plaisir de vous recroiser, et n'hésitez pas à passer sur Montargis lors d'un entraînement, ou sur une journée de compet' en N3

1- La progressivité : Quand l'exercice est trop ou plus complexe que d'habitude, ne pas hésiter à mettre de la progressivité et passer par 2 ou 3 étapes pour arriver au but final

2- Les critères de réussite : Ne pas hésiter à les formaliser voir ajouter une notion de "points" en fonction des résultats sur chacune des séquences

3- Identité de jeu : On doit avoir le poids du pack le plus important du championnat N3 (1 seul joueur en dessous de 90kg) forcément ça a un impact sur notre façon de jouer. Plutôt que de copier le jeu de certaines équipes autant voir comment utiliser cette force et combler certaines faiblesses induites.

4- Le même langage : Diffuser certaines des slides à l'équipe pour parler le même langage, la bonne compréhension de la stratégie ou de l'exercice est l'un de nos principaux défauts. Ca peut donc être une aide intéressante.

5- La routine : C'est quelque chose que nous avons abandonné sans raison il y a quelques saisons. Que ce soit pour l'organisation de nos échauffements, les entraînements ou avant les matchs, nous allons remettre ça en place.

6- 2V1 ou 2V2 : Difficile de rester motivé aux entraînements lorsque l'on fait des 2V1 ou 2V2 mais de ce que je retiens c'est surtout une bonne opportunité de bosser la technique, les shoots, entraîner le gardien. Rien d'ultra neuf à l'horizon mais quelques idées intéressantes dans les exos discutés pour se remotiver.

**Merci encore
pour la
formation, les
infos, les conseils!**

**Encore un grand merci
pour cette session**

**Encore merci à toi et à Camille
pour cette formation très
instructive !**