



# DECOUVREZ LES DISCIPLINES PRÉSENTES À L'OËK'UP



<b>SLALOM ET KAYAK CROSS</b> .....	<b>3</b>
<b>FREESTYLE</b> .....	<b>12</b>
<b>DESCENTE</b> .....	<b>17</b>
<b>MARATHON SHORT RACE</b> .....	<b>22</b>
<b>KAYAK POLO</b> .....	<b>27</b>
<b>DRAGON BOAT</b> .....	<b>34</b>



**GRATUIT / OUVERT À TOU.TE.S**

# CANOË KAYAK SLALOM ET KAYAK CROSS

LA PRÉSENTATION

## EN SLALOM,

les compétitions se déroulent sur un bassin d'eau vive.

Les athlètes doivent réaliser un parcours imposé matérialisé par des **portes**.

Le tracé du parcours comporte **18 à 25 portes**.



## LES PORTES

---

Les portes **vertes** sont à **descendre** (vers l'aval) alors que les portes **rouges** sont à **remonter** (vers l'amont).

Si un athlète touche une porte lors de son franchissement, une pénalité de **2 secondes** s'ajoute à son temps, si il ne passe pas une porte, la pénalité est de **50 secondes**.





## LE FORMAT DE COMPÉTITION

Pendant l'Oëk'up, le format de course sera le suivant :

Les athlètes disputent **deux manches de qualifications**. À l'issue de la première manche, les meilleur.e.s athlètes sont qualifié.e.s directement pour la demi-finale, les autres disputent une deuxième manche de qualification.

La **1/2 finale** permet d'accéder à la **finale** pour disputer la victoire !



## LES EMBARCATIONS

---

Les différentes embarcations au niveau national sont :

- > **Kayak Monoplace** (K1) Homme et Dame
- > **Canoë Monoplace** (C1) Homme et Dame
- > **Canoë Biplace** (C2) Homme, Dame et Mixte



## EN KAYAK CROSS,

les athlètes s'élancent à **4 simultanément** depuis la rampe de départ.

Ils doivent réaliser un parcours comprenant **6 à 8 portes** dont 2 portes à remonter.

Le parcours comporte également **un esquimautage obligatoire** matérialisé par une bouée (généralement jaune) délimitant ainsi la **"roll zone"**.



ROLL ZONE

## LE FORMAT DE COMPÉTITION

Une phase de chronométrage individuel appelé "**time trials**" détermine le tableau du tournoi de kayak cross.

L'objectif est d'arriver parmi **les 2 premiers** sans commettre de faute afin de se qualifier pour le tour suivant.

A l'Oëk'up la phase de confrontation directe débutera en 1/8ème de finale.



## LES PÉNALITÉS

---

En kayak cross, toucher une porte n'inflige pas de pénalité.

Il est donc fréquent que les athlètes utilisent leur pagaie pour pousser celle-ci afin de la contourner plus facilement.





## LES EMBARCATIONS

Une seule embarcation est utilisée en kayak cross : le kayak (K1) pour les dames et les hommes.





# CANOË KAYAK FREESTYLE

LA PRÉSENTATION



## EN FREESTYLE,

les athlètes s'affrontent dans un concours de figures acrobatiques en **eau vive**.

Les compétitions se déroulent sur une portion de rivière appelée "**spot**", une vague ou un rouleau permettant la réalisation des figures.



## L'OBJECTIF

est de marquer un maximum de points **en 45 secondes**. Plus une figure est difficile, plus elle rapporte de points.

Les athlètes n'ont pas la possibilité de répéter une figure.





## LE FORMAT DE COMPÉTITION

Les compétitions se déroulent sous la forme d'**un tournoi** avec des qualifications, 1/4 de finale, 1/2 finale afin d'accéder à la finale.



## LES EMBARCATIONS

---

Les embarcations sont pour les hommes et les dames :

- > **Kayak Monoplace (K1)**
- > **Canoë Monoplace (C1)**



# CANOË KAYAK DESCENTE

LA PRÉSENTATION



## EN DESCENTE,

les athlètes réalisent un contre la montre sur un parcours d'**eau vive**.





## LE PARCOURS

---

Les trajectoires sont **libres**. Pour gagner, il faut se frayer la meilleure passe pour franchir les **obstacles**.

Les compétitions ont généralement lieu sur des **rivières** et plus occasionnellement sur des **bassins artificiels**.



## LES FORMATS DE COMPÉTITION

Il existe deux formats de course en descente :

- > **La Classique** : d'une durée de 10 à 30min
- > **Le Sprint** : d'une durée de 30 secondes à 2 minutes

La **classique** se dispute en **un seul passage**.

Le **sprint** se dispute en **deux phases** avec d'abord une qualification en deux manches, puis une finale.

Un nouveau format a fait son apparition récemment : **la mass start**. Les athlètes partent en groupe à l'instar de la course du même nom en biathlon.

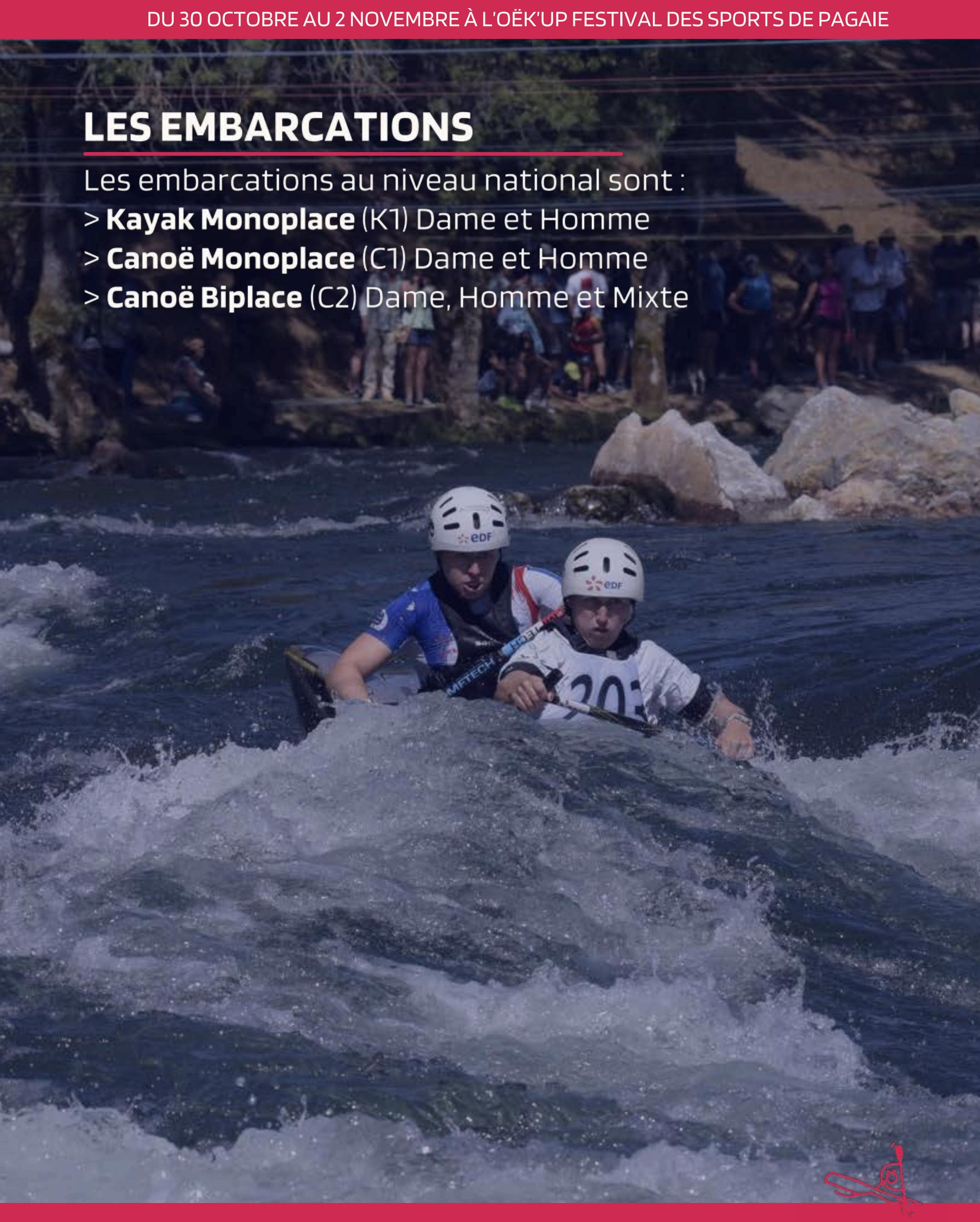


## LES EMBARCATIONS

---

Les embarcations au niveau national sont :

- > **Kayak Monoplace** (K1) Dame et Homme
- > **Canoë Monoplace** (C1) Dame et Homme
- > **Canoë Biplace** (C2) Dame, Homme et Mixte



# CANOË KAYAK MARATHON SHORT RACE

LA PRÉSENTATION



## LE MARATHON

---

est un véritable test des qualités d'**endurance** et **tactiques** des pagayeurs !

Cette discipline comprend 2 formats de compétition : le **Marathon** et la **Short Race**.



## LE FORMAT

---

La short race se court sur une distance de **3.6km**. Les sportifs réalisent trois boucles de **1.2km** comprenant chacune un **portage**.

Le Marathon est une course de longue distance pouvant aller jusqu'à **30km**. La distance est parcourue sous forme de boucles avec une zone de portage franchie jusqu'à **8 fois** pendant la course.



## LE "PORTAGE"

Lors des championnats officiel (France, Europe et Monde), le parcours comprend un portage pour le marathon comme pour la Short Race.

Lors du portage, les compétiteurs **débarquent**, courent sur la berge une centaine de mètres avec leurs bateaux et rembarquent afin de réaliser le tour suivant.

Le portage est une phase **tactique** où il est possible de partir en **échappée**. Les sportifs peuvent également se **ravitailer** en boisson ou intervenir sur leur embarcation si celle-ci a été endommagée pendant la course.





## LES EMBARCATIONS

Les embarcations sont pour les Dames et les Hommes :

- > **Kayak Monoplace** (K1)
- > **Canoë Monoplace** (C1)
- > **Kayak Biplace** (K2)
- > **Canoë Biplace** (C2)





# KAYAK POLO

LA PRÉSENTATION



## LE KAYAK POLO

est une discipline dont la pratique en compétition est assez récente, le premier championnat du monde s'étant tenu en **1994**.

Cependant, la pratique de jeux de ballons en canoë kayak existe depuis les années **1930** !

Les terrains de kayak polo peuvent se situer en extérieur (sur un plan d'**eau calme**) ou en piscine et mesure **35 mètres par 20 mètres**.



## UN SPORT COLLECTIF

Le kayak polo se pratique en équipe composée de **5 joueurs** sur le terrain. L'objectif est d'envoyer le ballon dans le but adverse suspendu à **2 mètres au-dessus de l'eau**.

Les kayakistes peuvent utiliser leur main ou leur pagaie pour lancer le ballon.

Le gardien est un "**goal volant**" et défend son but à l'aide de sa pagaie.

Les joueurs de l'équipe en position de défense ont la possibilité de pousser le porteur du ballon à l'eau afin de tenter de récupérer la possession.



## LES MATCHS

Les matchs se disputent en **deux mi-temps** de **10 minutes** chacune.

Le **time shoot** est le temps dont dispose une équipe pour tirer au but à partir de la réception du ballon, celui-ci est d'**1 minute**.

En cas d'égalité sur les matchs à élimination directe, une prolongation est jouée. Celle-ci dure **5 minutes** et se joue au **but en or** : la première équipe qui marque remporte la partie !





## LE COUP D'ENVOI

---

Il est souvent spectaculaire.

L'arbitre lance le **ballon au milieu du terrain** en donnant le premier coup de sifflet, un joueur de chaque camp tentent alors de prendre la possession du ballon en pagayant le plus rapidement possible jusqu'à celui-ci donnant souvent lieu à des **chocs** entre les bateaux.



## LES COMPÉTITIONS

Les équipes disputent une à deux phases de poules. A l'issue de la deuxième phase de poule, les meilleures équipes sont qualifiées pour les phases éliminatoires qui donnent accès à la **finale**.

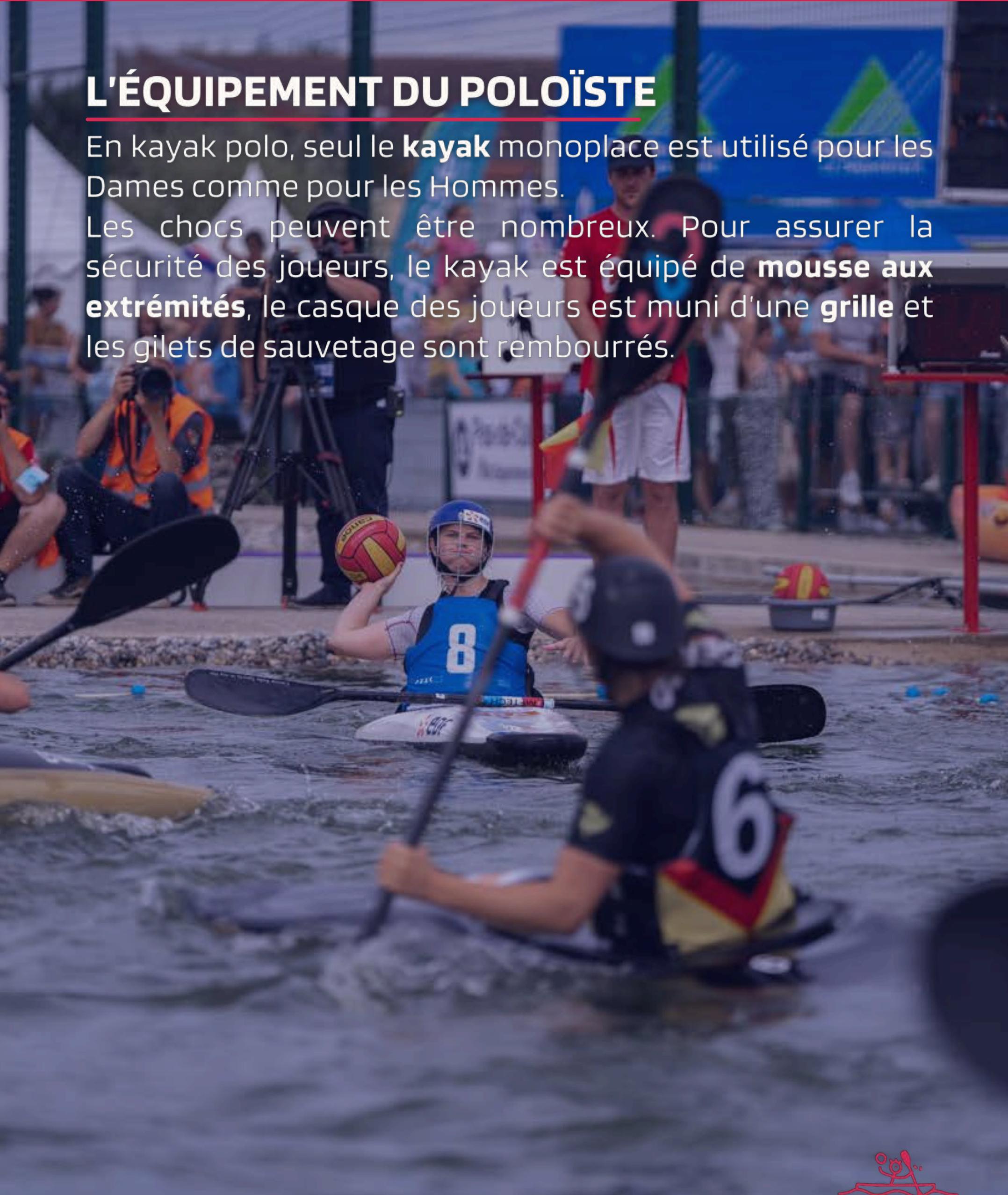
Les équipes éliminées disputent des **matches de classement**.



## L'ÉQUIPEMENT DU POLOÏSTE

En kayak polo, seul le **kayak** monoplace est utilisé pour les Dames comme pour les Hommes.

Les chocs peuvent être nombreux. Pour assurer la sécurité des joueurs, le kayak est équipé de **mousse aux extrémités**, le casque des joueurs est muni d'une **grille** et les gilets de sauvetage sont rembourrés.



# CANOË KAYAK DRAGON BOAT

LA PRÉSENTATION



## LE DRAGON BOAT

est une course qui se déroule en **eau calme** en confrontation directe et à laquelle **6 bateaux** prennent part. L'objectif : franchir la ligne d'arrivée en premier. Les équipages disputent des éliminatoires afin d'accéder à la finale.



# L'ÉQUIPAGE

---

Un dragon boat est composé de

- > **10 ou 20 pagayeurs,**
- > **1 barreur** qui dirige le bateau depuis l'arrière
- > **1 batteur** qui donne le rythme grâce à un tambour



## LES DISTANCES EN COMPÉTITION

3 distances existent sur les compétitions de dragon boat :

- > Le sprint : **200 mètres**
- > La vitesse : **500 mètres**
- > Le fond : **2 000 mètres**



## L'EMBARCATION

Les dragon boats mesurent jusqu'à **12 mètres de long** et ont une **largeur de 1,20 mètres** (pour les embarcations à 20 pagayeurs).

L'une des caractéristiques spécifique aux des dragon boats, hormis le tambour, est la tête de dragon qui orne l'avant de l'embarcation et la queue à l'arrière de celle-ci.

