



DECOUVREZ LES DISCIPLINES PRÉSENTES À L'OËK'UP



SLALOM ET KAYAK CROSS	3
FREESTYLE	12
DESCENTE	17
MARATHON SHORT RACE	22
KAYAK POLO	27
DRAGON BOAT	34



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 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 !

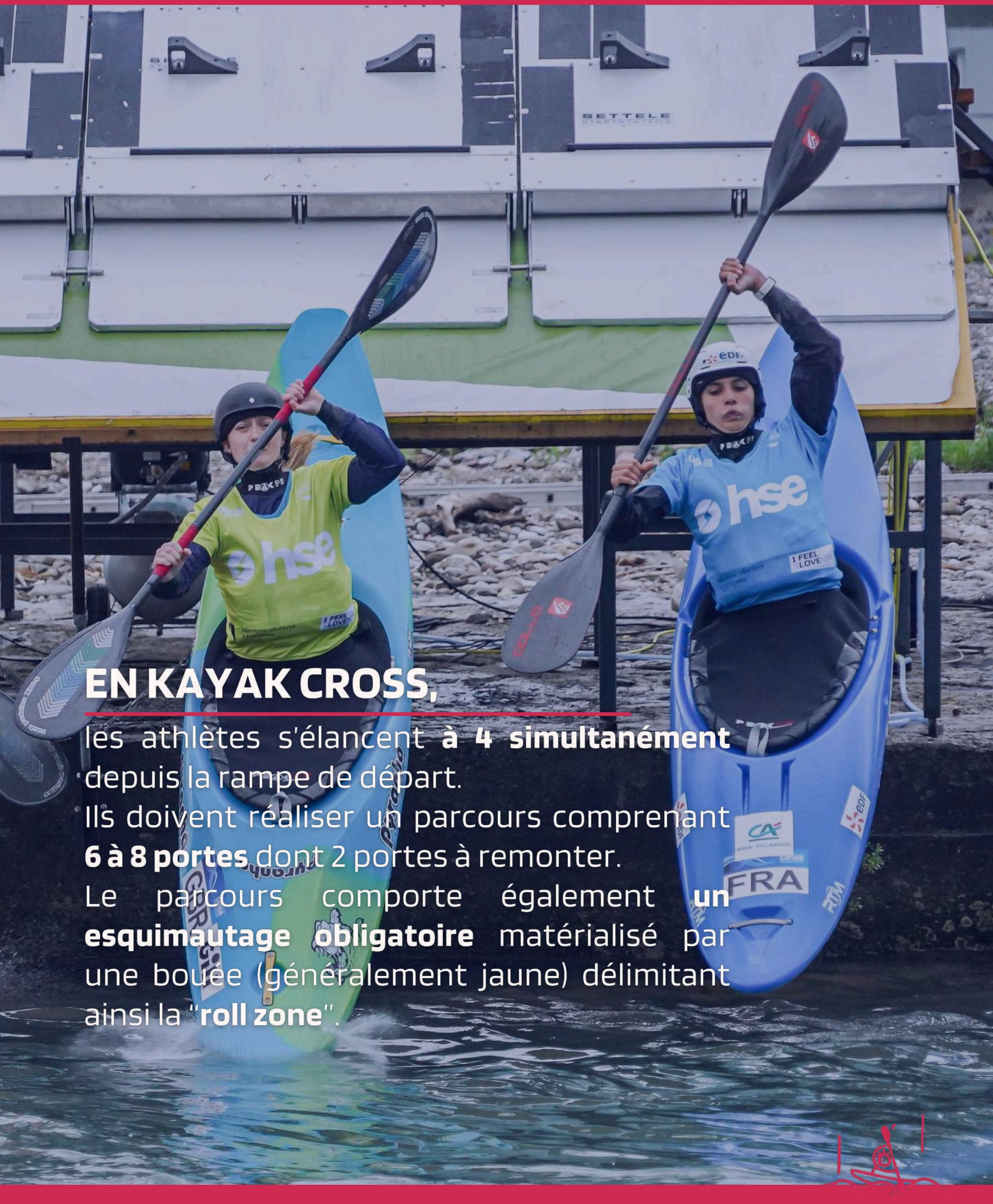


LES EMBARCATIONS

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.

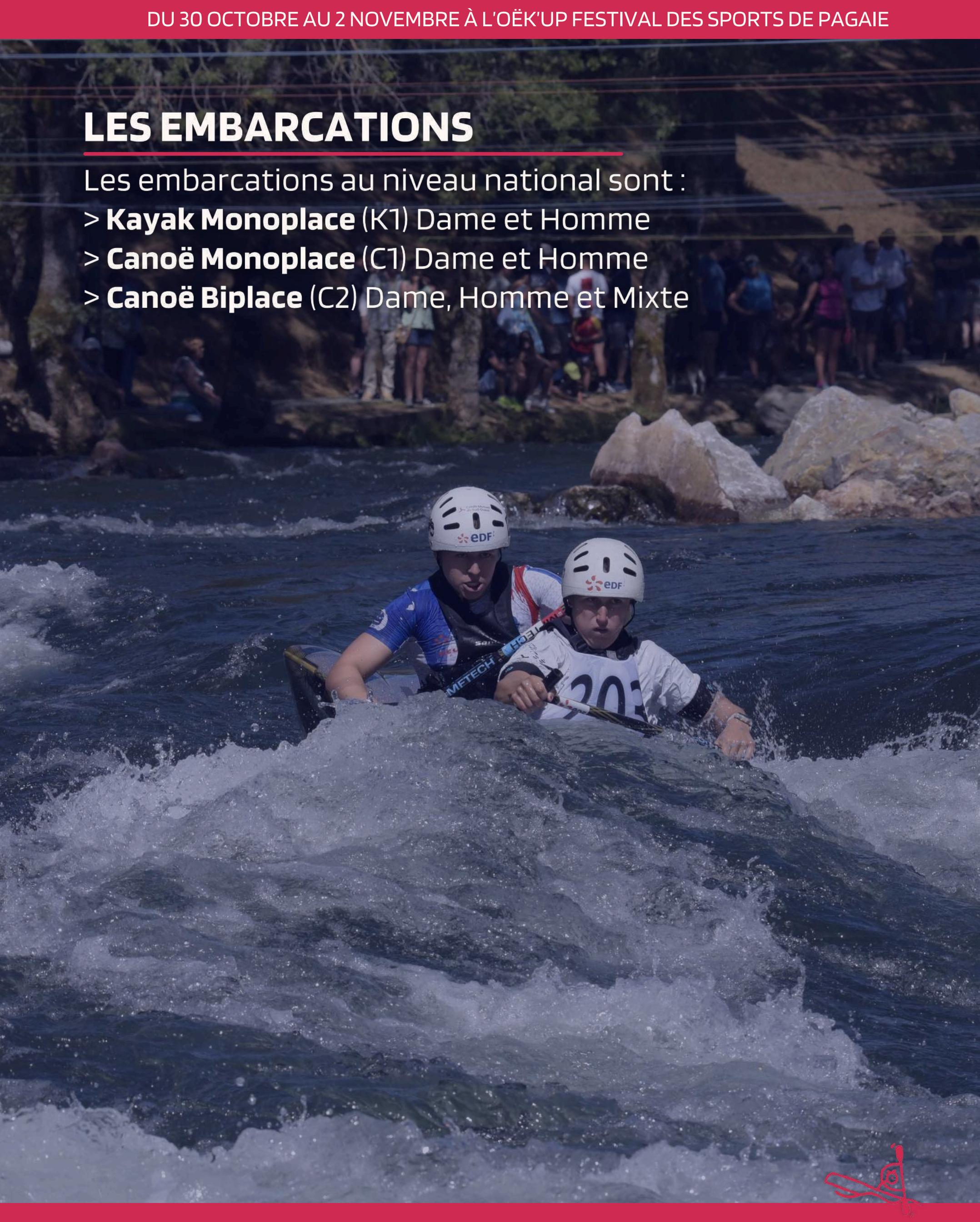
Lors de la mass start, qui existe en classique comme en sprint, les athlètes partent en groupe à l'instar de la course du même nom en biathlon.



LES EMBARCATIONS

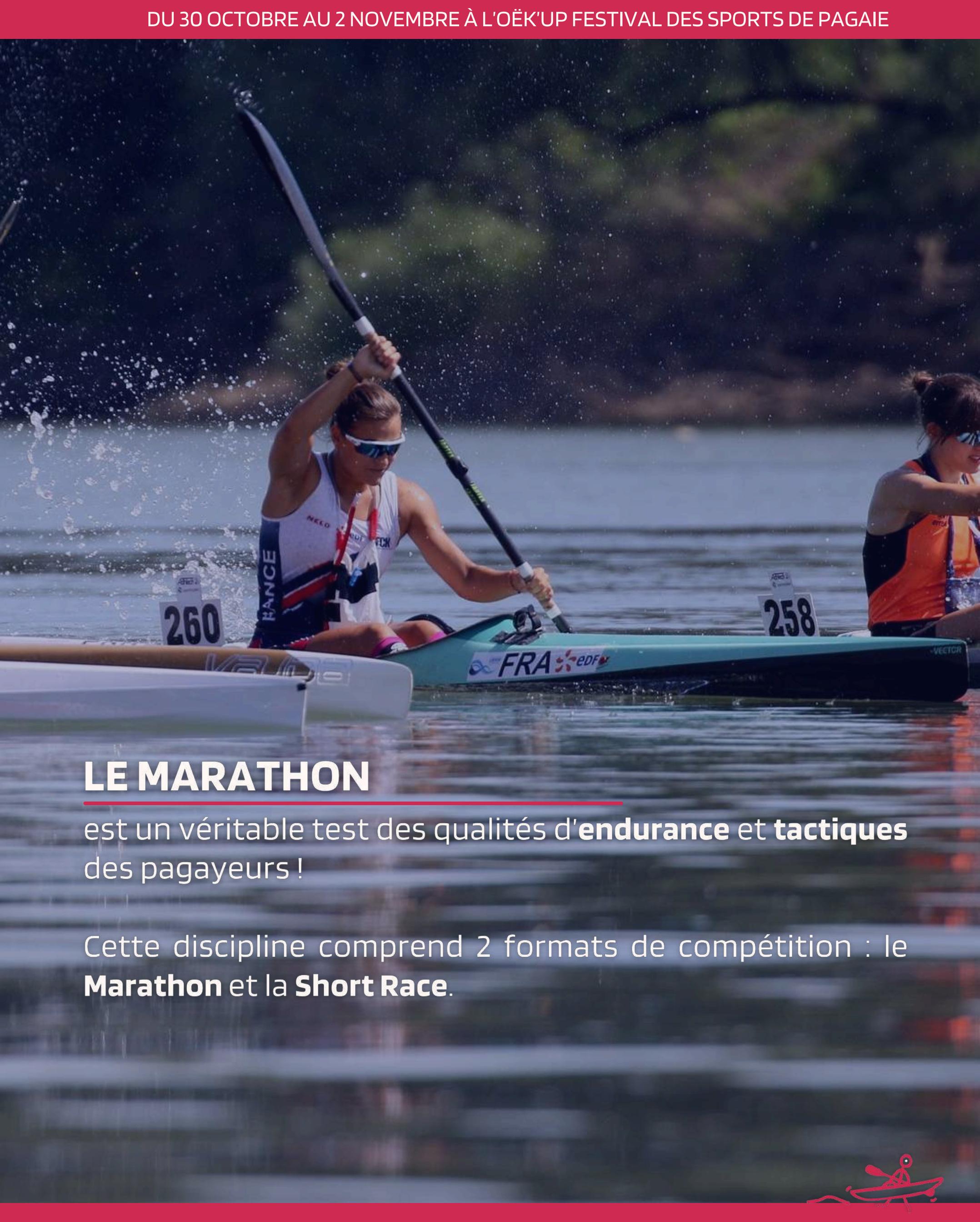
Les embarcations au niveau national sont :

- > **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.

ENCE 53

OBILIER

EMIER
PORTER

YAK CLUB

INT-OMER

www.agence53.com
03 21 88 79 01

Estimations
offertes



NORPAPER

Partenaires de nos CHALLENGES

MARTINE RENAUDIN



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.

