

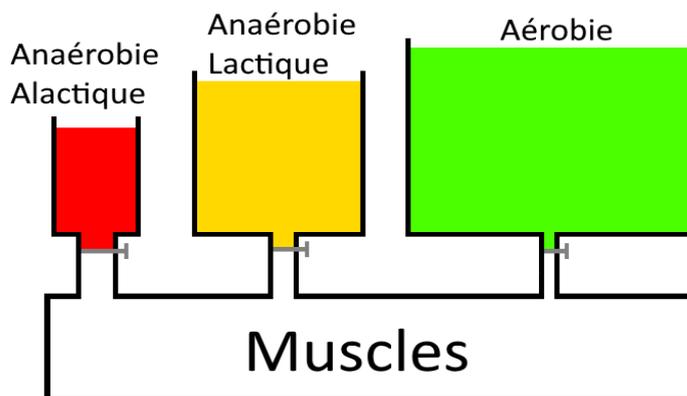
Capacité et Puissance

L'entraînement permet d'améliorer les **filères énergétiques** (voir fiche sur les filères énergétiques). Il est possible de développer chaque filère de deux manières différentes :

- On peut augmenter la **quantité totale d'énergie disponible** : c'est ce qu'on appelle la **capacité**. Améliorer la capacité d'une filère permettra de **tenir plus longtemps** son effort.
- On peut augmenter le **débit maximal d'énergie** : c'est ce qu'on appelle la **puissance**. Quand on travaille la puissance, on améliore la vitesse maximale que l'on peut atteindre grâce à une filère.

Il est possible de travailler chaque filère énergétique de deux manières différentes, il existe par conséquent les 5 types de séances suivantes en kayak :

- **La capacité aérobie** : aussi appelée **EB1**, elle permet d'augmenter la quantité totale d'énergie disponible en aérobie. On la travaille sur des séances longues ou très longues à un rythme moyen (par exemple 1 heure sans s'arrêter). Ces séances permettent de tenir un effort assez long, comme une course de fond, mais aussi de mieux récupérer entre les courses de vitesse. On peut également travailler la technique pendant ces séances.
- **La puissance aérobie** : aussi appelée **EB2**, elle permet d'augmenter la Vitesse Maximale Aérobie, qu'on appelle **VMA**. On la travaille sur des séances moyennement longues en fractionné, avec un temps de récup proche du temps d'effort (par exemple 8 × 500 mètres avec 3 minutes de récup). Ces séances permettent notamment de maintenir une vitesse élevée sur un 1000m, et d'améliorer les relances sur des courses plus longues.
- **La capacité anaérobie lactique** : elle permet de maintenir un effort en capacité anaérobie lactique plus longtemps. Elle se travaille sur des séances courtes en fractionné, où l'objectif est de tenir le plus longtemps possible à un rythme maximum (par exemple 2 × 5 × 1 minutes avec 3 minutes de récup). Elles permettent d'améliorer la résistance des muscles à l'**acide lactique**. Ces séances sont indispensables pour pouvoir tenir un 200m ou un 500m sans exploser.
- **La puissance anaérobie lactique** : elle permet d'augmenter la vitesse maximale en anaérobie lactique. On la travaille sur des séances de « vitesse endurance », avant un temps d'effort court et une récupération longue (par exemple 3 × 4 × 20 secondes avec 2 minutes 40 de repos). Ces séances sont indispensables pour atteindre une vitesse très élevée en milieu de course sur 200m.
- **La puissance et la capacité anaérobie alactique** se travaillent souvent ensemble en kayak sur des séances très courte de vitesse, comme par exemple 3 × 5 × 10 secondes avec 1 minute 50 de repos. Ces séances permettent d'améliorer le départ et l'explosivité, et donc d'atteindre une vitesse importante très rapidement.



Sur ce schéma, la capacité de chaque filère est représentée par la **taille des réservoirs**, et la puissance par la **taille du tuyau**.

Il est important de travailler la capacité et la puissance d'une même filère pour progresser : par exemple si on travaille uniquement la puissance, la taille du tuyau va augmenter mais pas celui du réservoir, on va donc être capable de tenir moins longtemps un effort.

👉 Conseil : A chaque séance, tu peux te demander qu'est ce que tu travailles pendant la séance !

Jeux : Peux-tu trouver la séance en capacité aérobie afin de découvrir la 1^{ère} lettre du mot mystère ?

A : 2 × 6 × 15 secondes

B : 6 × 3 minutes

C : 3 × 15 minutes