



TOUT SAVOIR SUR LE PARA CANOË

DÉCEMBRE 2023

→ Version accessible

Aux Jeux Paralympiques, le Para canoë comporte uniquement des épreuves de sprint. 200 mètres d'effort intense, pour une confrontation directe et en monoplace dans deux types d'embarcations : un kayak ou une pirogue. Cette dernière, appelée « Va'a », s'appuie sur un système de propulsion de pagaie simple. Elle a fait sa grande entrée aux Jeux de Tokyo 2020. Quant au kayak, il fêtera sa troisième participation aux Jeux Paralympiques.

En kayak, on utilise une pagaie double (un manche et deux pales), tandis qu'une pagaie simple (un manche, une pale) est employée en pirogue. À la différence de l'aviron, la pagaie n'a aucun point de fixation sur l'embarcation.

CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Sprint
- Explosivité
- Technique
- Intensité

HANDICAPS DES PARTICIPANTS

Aux Jeux Paralympiques, le Para canoë est ouvert aux handicaps suivants :

- Handicap des membres
- Facultés affaiblies de l'amplitude de mouvement passive
- Facultés affaiblies de puissance musculaire

Ce sport est également ouvert, en compétition ou en loisirs, à d'autres types de handicaps qui ne sont pas concernés par les Jeux Paralympiques.

300
LICENCIÉS
(COMPÉTITION &
HORS COMPÉTITION)

60
COMPÉTITEURS

460
LOISIRS

169
CLUBS
(LABELLISÉS ACCUEIL
PARA CANOË/
HANDIKAYAK)





PRATIQUE & RÈGLEMENT

Les compétitions internationales officielles se déroulent en confrontation directe, en monoplace, sur une distance de 200 mètres, pour un effort compris entre 40 secondes et 1 minute suivant l'embarcation utilisée et les catégories. En général, elles comprennent trois tours (séries, demi-finales, finales A et B) et les meilleurs temps sont toujours placés au centre lors du tour suivant.

Le couloir de course mesure neuf mètres de large, ce qui nécessite de naviguer avec vitesse et précision surtout lorsque les conditions climatiques sont difficiles (vent ou vagues latérales).

COMME DANS TOUTES LES ÉPREUVES DE SPRINT, LE DÉPART EST ESSENTIEL

- Les bateaux sont placés derrière un sabot qui plonge sous l'eau au commandement du starter.
- Si l'athlète anticipe le départ et qu'il vient pousser sur le sabot avec l'avant de son bateau, c'est un faux départ.

LES SPÉCIFICITÉS DU PARA CANOË

Avoir un grand buste et de grands bras est un avantage. Il faut être physiquement affuté, mais le poids de corps a peu d'importance car le Para canoë est un sport porté où il faut être technique et fort (la relation force-vitesse est une constante dans tous les sports d'explosivité).

- 200 m correspondent environ à 100 coups de pagaie. Un coup de pagaie manqué en nécessitera 2 ou 3 pour le rattraper et ce sont ainsi 3 % d'efficacité en moins. Donc la technique est essentielle.
- Il faut mettre du rythme et de la force, mais surtout trouver de bons appuis dans l'eau, sinon on pagaie dans le vide comme sur un vélo dérailé. La masse d'eau sur laquelle on prend appui est fuyante, il faut donc accélérer son geste afin d'aller toujours plus vite que la masse d'eau pour s'appuyer sur elle (comme en natation).
- En va'a, le flotteur est un appui, mais aussi un frein. Il faut donc l'utiliser efficacement et doit rester hors de l'eau pendant toute la phase de glisse.



RÈGLES DE CLASSIFICATION

Les types de classification dans ce sport s'expliquent par les déterminants de la performance dans cette activité. En effet, pour faire avancer efficacement une embarcation il faut :

- Avoir un bon équilibre assis (position imposée en compétition paralympique – en pirogue ordinaire les pagayeurs sont en fente avant avec un genou dans le fond du bateau).
- Être capable de transférer au bateau la force exercée sur l'eau avec la pagaie. Pour cela, il est nécessaire de gagner son bassin et d'appuyer sur le cale-pied pour faire avancer le bateau avec la pagaie, comme on tirerait sur un poteau fixe.

Trois classes de handicaps sont reconnues au niveau international. Comme pour toutes les activités paralympiques, le niveau 1 représente le niveau le plus important de déficience.

- **KL1** : Athlètes sans ou avec une fonction très limitée du tronc sans fonction des jambes.
- **KL2 ou VL2** : Athlètes avec une fonction partielle du tronc et des jambes, capables de s'asseoir droit dans un kayak, mais qui peuvent avoir besoin d'un siège avec dossier haut.
- **KL3 ou VL3** : Athlètes avec une fonction du tronc et une fonction partielle des jambes, capables de s'asseoir avec le tronc en flexion avant dans le kayak et capables d'utiliser au moins une jambe.

KL correspond à une embarcation kayak et pagaie double.

VL correspond à une embarcation pirogue (Va'a) et pagaie simple.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Le matériel de navigation a les mêmes caractéristiques que pour le canoë :

- **La pagaie** : simple ou double.
- **L'embarcation** :
 - **Le kayak** : Il mesure au plus 5,20 m de long avec un poids maximum de 12 kg. Ce sont les mêmes normes que pour les compétitions olympiques. La seule différence est une largeur minimale de 50 cm à 10 cm du fond, qui permet d'avoir une coque un peu plus stable et facilite l'accès à la pratique. Le compétiteur utilise une pagaie double pour se déplacer (un manche et deux pales).
 - **La pirogue** : Elle comporte deux parties : le flotteur principal qui mesure au plus 7,20 m et un balancier latéral relié par deux bras de liaison. Le tout doit peser au moins 13 kg. Le compétiteur utilise une pagaie simple pour se déplacer (un manche et une pale).

Ce qui fait la spécificité du Para canoë se trouve plutôt à l'intérieur de l'embarcation. En fonction de chaque handicap, il faut trouver un système permettant au compétiteur de donner le meilleur de lui-même par des calages adaptés : emboitures pour les personnes amputées, coques moulées pour les paraplégiques, sièges ou cale-pieds sur mesure, etc. Les adaptations intérieures ne sont pas normées comme dans d'autres disciplines, mais elles sont validées par les classificateurs et ne peuvent plus être changées sans autorisation en cours de saison.

PERFORMANCES

QUELQUES PARA ATHLÈTES FRANÇAIS À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Nélia Barbosa** : Elle est médaillée d'argent pour ses premiers Jeux Paralympiques à Tokyo 2020 dans la catégorie KL3.
- **Abel Aber** : Il découvre le Para canoë en 2019 par le programme de détection « La relève », depuis il a les Jeux de Paris 2024 en ligne de mire. Il pratique la pirogue VL3.
- **Rémy Boullé** : Il termine 5^e à Rio 2016 et médaillé de bronze à Tokyo 2020 dans la catégorie KL1.

QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Curtis McGrath (AUS)** : Il remporte la médaille d'or aux Jeux de Rio 2016 dans la catégorie KL2 et 2 médailles d'or à Tokyo 2020 en kayak (KL3) et pirogue (VL3).
- **Fernando Rufino de Paulo (BRA)** : Il remporte l'or à Tokyo 2020 dans la catégorie VL2.
- **Peter Kiss (HUN)** : Il a été champion du monde en 2016 à l'âge de 16 ans et il a remporté l'or à Tokyo 2020 dans la catégorie KL1.



LIENS UTILES

- **Fédération Française de Canoë-Kayak**
<https://www.ffck.org/paracanoee/presentation/>
- **International Canoe Federation**
<http://www.canoeicf.com/>
- **Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)**
<https://france-paralympique.fr/sport/para-canoee/>
- **Vidéo Para canoë**
<https://www.youtube.com/watch?v=mahPTIVZtHg>
- **Site de Compétition Paris 2024 – Stade nautique de Vaires-sur-Marne**
<https://www.paris2024.org/fr/site/stade-nautique-de-vaieres-sur-marne/>



Partenaires Mondiaux



Partenaires Premium



Partenaires Officiels



Supporteurs Officiels

