



PROCOLE DES TESTS D'ENTRAÎNEMENT DU PES 2009/2010

PREAMBULE :

La détection, la formation et l'évaluation des sportifs est de la compétence des structures du PES : du club au Pôle France. Les coordonnateurs Inter régionaux du PES en assurent la mise en œuvre.

Il s'agit donc de former et évaluer les sportifs français au regard des exigences du plus haut niveau actuel et futur de la discipline.

Nous retenons de nos expériences, depuis 25 ans de suivi de l'entraînement et d'évolution des résultats des équipes de France, que les tests réguliers de suivi de l'entraînement inter régionaux et nationaux restent opportuns pour la formation et le suivi de nos sportifs. En effet, le développement athlétique et le niveau individuel de l'ensemble de nos pagayeurs est un facteur clé de succès pour l'olympiade à venir.

Il est fondamental que les sportifs en formation aient une base d'entraînement suffisante pour assumer le cahier des charges d'un championnat du monde.

Pour ce faire cette démarche doit être initiée à tous les niveaux.

Selon les disciplines, un test inter régional et, éventuellement, un test national sont organisés dans l'année pour regrouper les sportifs susceptibles d'intégrer les équipes de France. Ces tests sont facilement reproductibles dans chaque structure d'entraînement et peuvent donc être réalisés régulièrement.

OBJECTIF :

Ces tests doivent permettre de:

- Mesurer les performances individuelles,
- Mesurer les performances des différentes populations,
- Créer une émulation entre les sportifs,
- Inciter toutes les structures à prendre en compte ces éléments dans la formation sportive.



PROGRAMME 2009/2010 :

1. Le test inter régional (course en Ligne, descente, kayak polo) aura lieu les 28 et 29 novembre 2009

Se renseigner auprès de chaque CIR en fonction de chaque inter région.

Conditions de participation :

- Ce test est obligatoire pour les sportifs en liste Espoir et Haut Niveau course en ligne, descente et kayak polo 2009/2010 qui souhaitent participer aux épreuves de sélections 2010.
- Ce test est ouvert aux meilleurs autres sportifs sur demande auprès des CIR ou proposition du DEF.

2. Test national (course en ligne) aura lieu les 20 et 21 mars 2010 à Vaires/Marne.

Ce test est ouvert aux meilleurs sportifs sélectionnés ayant participé au test inter régional.

Ce dernier test servira à compléter la liste des sportifs qui pourront participer à la sélection des équipes de France de course en ligne junior, jeune -23ans et senior.

INSCRIPTIONS :

Test inter régional : Certaines inter régions utilise le RIA (Regroupement Inter régional d'Automne) comme support de l'épreuve bateau : contacter le CIR de votre inter région pour plus d'informations.

Test national : pour les athlètes retenus après le test inter régional, les inscriptions obligatoires sont à envoyer à Xavier FLEURIOT - 1 rue Halifax 94340 JOINVILLE LE PONT - xfleuriot@ffck.org. La liste des sélectionnés sera disponible sur le site Internet FFCK **le mardi 26 janvier 2010.**



ORGANISATION DES TESTS :

Le **test inter régional** comprend des épreuves de bateau monoplace sur 200m et sur 2000m (CEL), 1000m (KAP), un 5000m en course à pieds, deux épreuves de musculation en tirade planche et développé couché sur 2'.

Le **test national** comprend les épreuves de 200m, 2000m bateau, Tirade Planche, Développé couché.

1. Jury :

Pour le test inter régional : le CIR de chaque inter région,

Pour le test national : le CIR, responsable de l'organisation et du classement des tests. Il nommera également les juges de chaque atelier.

2. Protocole des épreuves de tests :

- ***Bateau sur 200m (Course en Ligne) :***

Cette épreuve est courue en confrontation par vague de 2 bateaux. Les binômes seront composés en fonction du classement numérique Course en Ligne à la date du test.

Le temps réalisé sert au classement de l'épreuve.

- ***Bateau en contre la montre (Course en Ligne et Kayak Polo) :***

Cette épreuve est courue contre la montre individuellement sur un parcours de 2000m en Course en Ligne et 1000m en Kayak Polo. Un espace temps de 30 secondes à une minute sépare le départ de chaque concurrent.

Le temps réalisé sert au classement de l'épreuve.

- ***Musculation***

L'épreuve de musculation se compose d'un mouvement de tirade planche suivi du mouvement de développé couché. Chaque mouvement est réalisé pendant deux minutes. Le produit de la charge utilisée et du nombre de répétitions sert au classement de l'épreuve. Les mouvements s'effectuent conformément aux règles énoncées dans le document "*Protocole des tests en musculation*" disponible sur le site Internet de la FFCK (rubrique Equipe de France/Guide du Haut Niveau).



- *Epreuve de course à pied*

Cette épreuve s'effectue sur la distance de 5 000 mètres.

Le temps réalisé sert au classement de l'épreuve.

MODE DE CLASSEMENT :

Pour chacun des tests, un classement général est réalisé en prenant l'addition des **classements bateau** et du **classement PPG** :

- Un **classement bateau** pour chaque catégorie junior et senior, KH, KD et CH, est réalisé à partir de l'addition des résultats des épreuves 200m et 2000m.
- Un **classement PPG** est réalisé en prenant l'addition des places obtenues dans l'épreuve de tirade planche, l'épreuve de développé couché et l'épreuve de course à pieds.

Les ex æquo seront départagés sur le classement des épreuves de bateau.

Les sportifs ayant justifié leur absence d'une épreuve, seront classés dernier de l'épreuve manquée. Pour les sportifs ayant justifié leur absence d'un test ou d'une sélection, l'évaluation de leurs performances au moment des différents classements, se fera au cas par cas.

PROTOCOLE DES EPREUVES DE MUSCULATION :

Epreuve de tirade planche

Charges utilisées :

Catégorie	Charge en Kg			Catégorie	Charge en Kg		
Senior Homme	45	50	55	Junior Homme	35	40	45
Senior Dame	35	40	45	Junior Dame	25	30	35

Durée : 2' (deux minutes). Le départ est donné la barre au sol.

Position : Le sportif est allongé sur le ventre, poitrine ou visage (menton ou front) en contact permanent avec le banc. La position des pieds est libre. La position des mains sur la barre est en pronation.



Réglages : La hauteur du banc est ajustée de façon à ce que la barre ne touche le sol qu'en extension optimale des épaules et des bras du sportif. Le sportif règle avec l'aide des jurys la hauteur du banc de manière à pouvoir toucher **la zone d'impact de la barre sous la sellerie du banc** à chaque répétition effectuée pendant la durée de l'épreuve. Aucune autre personne ne participe au réglage du banc.

Le banc est horizontal. Le banc comporte 2 pieds. La barre se situe entre les deux pieds.

Accessoires : Aucun accessoire facilitant la prise de la barre n'est autorisé. Le sportif ne peut pas s'attacher au banc. Une mousse glissée sous le bassin du sportif, ayant pour but de limiter la cambrure lombaire, est tolérée.

Régulation : Tout sportif qui ne se présente pas à l'appel de son nom sera évalué à la fin de cette épreuve.

Durant l'épreuve :

- Le jury de l'atelier est le seul à valider la bonne exécution des mouvements,
- A chaque répétition la barre doit toucher la zone d'impact située sous la sellerie du banc puis être reposée au sol,
- La barre doit se déplacer suivant une trajectoire proche de la verticale et rester horizontale,
- La poitrine ou le visage (menton ou front) du sportif doivent rester en contact permanent avec le banc,
- La barre ne doit en aucun cas rebondir sur le sol,
- La barre ne doit en aucun cas être lâchée dans l'exécution du mouvement.

Pour ces 5 (cinq) consignes, en cas de non respect de l'une d'entre elles, le jury prévient une fois le sportif en lui demandant de cesser. Si le sportif persiste après cette remarque, il reçoit un unique avertissement officiel. En cas de récidive après cet avertissement, le sportif se voit annoncer une réduction de son temps d'épreuve de 10'' (dix secondes).

Quand un sportif à l'annonce de la fin de l'épreuve effectue une répétition supplémentaire, celle-ci ne sera pas prise en compte.

Le juge compte à voix haute le nombre de répétitions correctement effectuées. Une répétition est correctement effectuée quand la barre touche le sol au départ du mouvement puis touche la zone d'impact située sous la sellerie du banc.

Remarque : En cas de litige, toute décision est prise par le jury des tests qui peut décider de faire repasser le sportif en fin de programme.

Epreuve de développé couché

Charges utilisées :

Catégorie	Charge en Kg			Catégorie	Charge en Kg		
Senior Homme	40	45	50	Junior Homme	30	35	40
Senior Dame	30	35	40	Junior Dame	20	25	30

Durée : 2' (deux minutes). Le départ est donné la barre décrochée, tenue en position haute, en extension complète des deux bras.

Position : Le sportif est allongé sur le dos, épaule et bassin en contact permanent avec le banc. La position des pieds est libre.

Réglages : Le banc est horizontal.

Accessoires : Aucun accessoire facilitant la prise de la barre n'est autorisé. Le sportif ne peut pas s'attacher au banc. Une mousse de type boudin de squat peut être utilisée à la demande du sportif. Les juges placeront alors sur la partie centrale de la barre le modèle standard fourni par l'organisation qui sera le seul utilisable.

Régulation : Tout sportif qui ne se présente pas à l'appel de son nom sera évalué à la fin de cette épreuve.

Durant l'épreuve : Le jury de l'atelier est le seul à valider la bonne exécution des mouvements :

- A chaque répétition le milieu de la barre doit toucher la poitrine du sportif puis arrivée en position horizontale en extension complète des deux bras;
- La barre doit se déplacer suivant une trajectoire proche de la verticale et rester horizontale ;
- Les épaules et les fesses du sportif doivent rester en contact permanent avec le banc ;

Pour ces 3 (trois) consignes, en cas de non respect de l'une d'entre elles, le juge prévient une fois le sportif en lui demandant de cesser. Si le sportif persiste après cette remarque, il reçoit un unique avertissement officiel. En cas de récidive après cet avertissement, le sportif se voit annoncer une réduction de son temps d'épreuve de 10'' (dix secondes).

Durant cette épreuve, si un sportif effectue une descente de la barre normalement et ne parvient pas à la remonter, les juges aident une unique fois ce sportif à reposer la barre sur les supports, cette répétition ne sera pas comptabilisée. Si ce même sportif est une seconde fois en échec, les juges reposent la barre sur les supports à la demande du sportif ou si ils l'estiment nécessaire. L'épreuve pour ce sportif est de ce fait terminée.

Quand un sportif à l'annonce de la fin de l'épreuve effectue une répétition supplémentaire, celle-ci ne sera pas prise en compte.



MESURE :

Le juge compte à voix haute le nombre de répétitions correctement effectuées. Une répétition est correctement effectuée quand la barre touche la poitrine du sportif puis arrive en extension complète des deux bras.

Remarque : En cas de litige, toute décision est prise par le jury des tests qui peut décider de faire repasser le sportif en fin de programme.