

## TESTS PPG de sélection pour les Equipes de France de KAYAK-POLO 2017 Samedis 26 novembre & 03 décembre 2016

SAMEDI 26 NOVEMBRE				
Ville	Lieux et heures de RDV	Responsables	Coordonnées	
Montpellier	Parc Montcalm 10h	Aurélien MATUSIAK Pierre ROOS	<a href="mailto:aurelien.matusiak@gmail.com">aurelien.matusiak@gmail.com</a> <a href="mailto:proos@ffck.org">proos@ffck.org</a>	06 78 05 86 68 06 75 10 84 33
SAMEDI 03 DECEMBRE				
Ville	Lieux et heures de RDV	Responsables	Coordonnées	
Cesson-Sévigné	Pôle France – 10h	Hermann LEMAREC	<a href="mailto:hlemarec@ffck.org">hlemarec@ffck.org</a>	06 61 84 28 62
Caen	Pôle Espoir – 10h	Maxime GOHIER	<a href="mailto:mgohier@ffck.org">mgohier@ffck.org</a>	06 76 76 02 45
Saint Omer	Club – 10h	Thomas BERTHELEMY	<a href="mailto:tomberth@yahoo.fr">tomberth@yahoo.fr</a>	06 81 57 95 72
Corbeil-Essones	80 Quai Jacques Bourgoin – 13h	Steven NADEAU	<a href="mailto:madjahstev@yahoo.fr">madjahstev@yahoo.fr</a>	06 07 44 90 80
Toulouse	Pôle France – 10h	François MARTINEZ	<a href="mailto:fmartinez@ffck.org">fmartinez@ffck.org</a>	06 42 96 01 09

Inscriptions : obligatoires auprès du DEF KAP <a href="mailto:fmartinez@ffck.org">fmartinez@ffck.org</a>
Dates limites d'inscription : <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour Montpellier : mercredi 23 novembre 2016</li> <li>Pour les autres sites : mercredi 30 novembre 2016</li> </ul>
Donner : Nom, Prénom, Club, Année de naissance, site de passage des tests
Les tests sont ouverts aux sportifs nés en 1999 et avant.
Pour les sportifs nés en 2000 et après, leurs aptitudes physiques seront éventuellement observées lors des tests PES, des 11 et 12 mars 2017.

Tests de préparation physique générale		
	Développé Couché	Tirade Planche
Epreuves de musculation	Max sur 3 répétitions Max de rép en 1' à 60%	Max sur 3 répétitions Max de rép en 1' à 60%
Course à pieds	5 000 mètres	
Coordination Proprioception	Voir page 3	

*Le kayak-polo évolue, les exigences aussi. Il semble donc nécessaire d'adapter les tests d'évaluation physique en Kayak-Polo.*

*L'épreuve de course à pied reste identique. 5 000 mètres à réaliser le plus rapidement possible.*

*Un test de coordination- proprioception est ajouté.*

*L'épreuve de musculation est modifiée et s'organisera de la façon suivante :*

## Evaluation de la Force Maximale en 3 tentatives de 3 répétitions à 90%.

- **En développé-Couché :**

Le sportif devra pour valider un Max théorique, soulever sa barre de développé couché 3 fois de suite, **sans faire rebondir sa barre sur la poitrine, ni cambrer son dos, ou encore décoller les fesses du banc.** Ce passage permettra de déterminer le 90% de sa force maximale.

Chaque sportif aura 3 passages pour tenter son Max et/ou une barre plus haute en charge.

- **En Tirade Planche :**

Le sportif devra pour valider un Max théorique, tirer sa barre de Tirade Planche 3 fois de suite du sol jusqu'au contact avec le banc. La barre devra être équilibrée que ce soit sur la montée et la redescende. **Cette dernière devra être maîtrisée et non lâchée ! Cette prise de Max se fera sans faire rebondir sa barre au sol, sans décoller sa poitrine du banc et sans se caler les pieds sous le banc.**

Chaque sportif aura 3 passages pour tenter son Max et/ou une barre plus haute en charge.

**Il semble donc nécessaire d'envisager le test dans l'idée que le passage 1 permet d'assurer et de valider une barre. Le 2<sup>ème</sup> passage doit permettre de tenter son Max actuel et le 3<sup>ème</sup> passage un Max un peu plus élevé qu'à l'habitude.**

***Ex : je passe 3 répétitions à 110 kilos. Mon Max théorique est donc de  $((110 \times 100) / 90) = 122 \text{Kg}$ .***

***En cas d'aucun passage réussi, la performance évaluée sera considérée comme nulle et ne permettra pas de passer sur le test de puissance lactique.***

## Evaluation de la puissance Lactique à 60% de son Max évalué.

- **En développé-Couché :**

Le sportif devra pendant 1 minute effectuer un maximum de répétition à 60% du Max établi précédemment, **et ce sans faire rebondir sa barre sur la poitrine, ni cambrer son dos, ou encore décoller les fesses du banc.**

- **En Tirade Planche :**

Le sportif devra pendant 1 minute effectuer un maximum de répétition à 60% du Max établi précédemment, **et ce sans faire rebondir sa barre au sol, sans décoller sa poitrine du banc et sans se caler les pieds sous le banc.**

***Ex : Mon Max théorique est évalué à 122Kg, le poids pour cette épreuve sera donc de  $((122 \times 60) / 100) = 73 \text{Kg}$***

**Evaluation de la Coordination et de la Proprioception :**

**Epreuve du Gain-Ball: Coordination et Proprioception.**

**Objectif:**

Pendant 2 minutes réaliser des passes contre un mur dans une cible déterminée (Cerceau) en alternant main droite, main gauche. Réception à 2 mains autorisée. Le nombre de passes réalisées sera comptabilisé et le temps passé sur le Gym-Ball pris en compte à titre d'information.

**Position:**

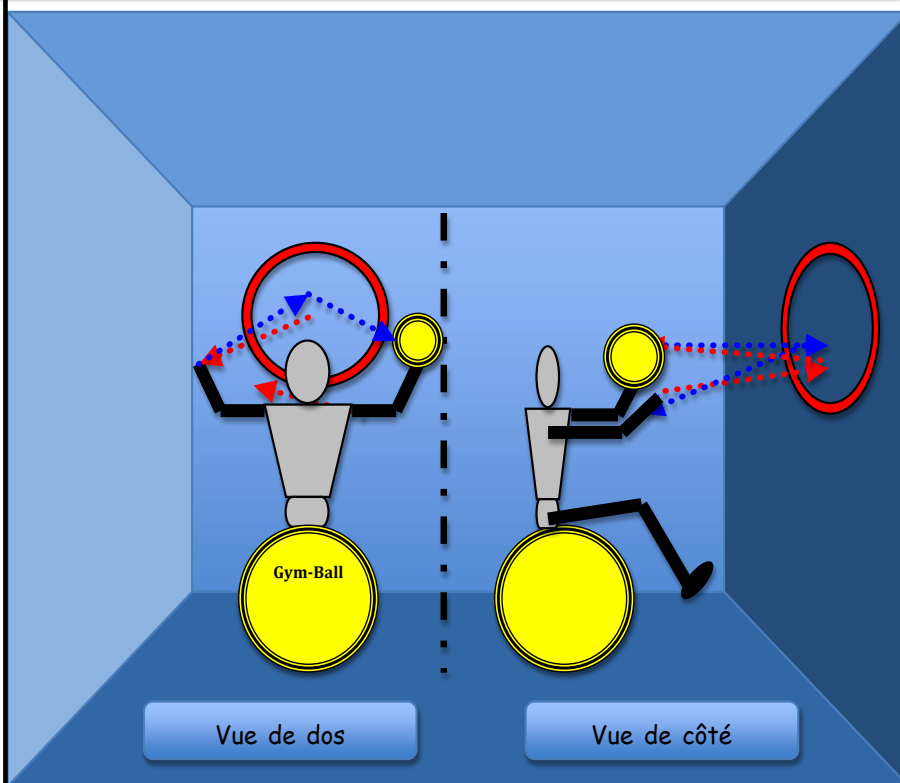
Assis sur un Gym-Ball, jambes semi-fléchies en l'air. Les mollets et pieds ne doivent pas être en contact avec le Gym-Ball.

**Finalité motrice:**

- Evaluer la capacité à tenir une posture spécifique à la pratique tout en restant précis dans ses mouvements avec ballon.
- Capacité à dissocier et maîtriser main droite et gauche dans les mouvements de passes et de réceptions.

**Arrêt du test:**

- Lors d'un ballon hors cible ou au sol.
- Que l'alternance des mains au lance n'est pas respecté.
- Qu'un pied est posé au sol ou que le sportif se bloque sur le Gym-Ball avec ses mollets ou pieds ou qu'il prend appui avec ses mains dessus.



Cerceau de diamètre : 100cm

Hauteur de la partie basse du cerceau : 150cm

Taille du Gym-Ball : 65cm

Distance du centre du ballon au mur : 150cm