

## COLLECTIFS ESPOIRS – GUIDE DES TESTS PASS 2023 - ADMISSION EN LISTE ESPOIRS 2024

Version mardi 4 juillet 2023 les modifications apportées au document sont représentées en couleur orange.

### Préambule :

Vous trouverez dans ce guide des tests PASS, les éléments sur lesquels nous allons nous appuyer pour conduire la mise en liste espoirs 2024. Suite au travail mené par Camille RICHER durant l'année 2022 pour rénover les tests PASS, vous trouverez dans ce guide les éléments pour appréhender au mieux la campagne de mise en liste espoirs 2023 pour une mise en liste au 1.01.2024.

### Objectifs :

- Identifier, détecter, sélectionner les jeunes de 12 à 18 ans pour les accompagner dans leur progression sportive et leur double projet.
- Accompagner les jeunes sur des points de repère émanant de leur modèle de performance.
- Établir la liste espoir 2024 avec une mise en liste à compter du 1.01.2024.

### Rappel des Principes de la stratégie collectif espoir :

- De l'observation détection à la sélection en compétition.
- De la progressivité dans la formation sportive.
- Du général vers le spécifique.
- Le système doit être perméable, pour entrer ou sortir en fonction des vitesses de progression.

### Mise en œuvre :

2 niveaux différents de mise œuvre :

#### LES U15 :

Les U15 sont détectés en région par des experts du CK (CTR, EN, Entraîneurs de Pôle espoirs, de clubs...). Le CTR de la région, le technicien ou l' élu en charge du PPF quand il n'y a pas de CTR dans la région valide la liste régionale des jeunes sportifs.ves proposée aux tests PASS. Cette liste doit être validée par le CTR ou son représentant à l'issue de la clôture des inscriptions en ligne. L'inscription aux tests PASS ne sera définitive que lorsqu'elle aura été validée par le CTR ou son représentant.

#### LES U18 :

Les U18 sont détectés dans un premier temps par les épreuves spécifiques de leur discipline, puis dans une seconde étape, en combinaison avec les épreuves de PPG des tests PASS (les 7 épreuves de renforcement musculaire, le 30-15IFT en course à pied). Les précisions concernant les épreuves spécifiques sont décrites ci-après.

# Sommaire

## COLLECTIFS ESPOIRS – GUIDE DES TESTS PASS 2023 - ADMISSION EN LISTE ESPOIRS 2024

1

Objectifs :

Rappel des Principes de la stratégie collectif espoir :

Mise en œuvre :

LES U15 : 1

LES U18 : 1

**Sommaire** 2

Déroulement des tests PASS :

Rappel des catégories d'âge pour 2023 et des épreuves :

Conditions d'inscription aux tests PASS :

Procédure d'inscription :

Matériel nécessaire :

Pour les U15 : 6

Pour les U15 et U18 : 6

Posture de l'athlète :

Contenu et évaluation des tests :

Posture des évaluateurs et égalité des candidats :

Sécurité des candidats :

Ordre de passage des épreuves :

## BARÈME ET DESCRIPTION DES ÉPREUVES GÉNÉRALES s'appliquant pour les U15 et U18 :

8

Test 30-15IFT course à pied : « évaluer la capacité d'endurance générale (Aérobic-VO2max) » 9

Les épreuves de renforcement musculaire :

Souplesse : « évaluer l'amplitude anatomique (normale) afin de prévenir des blessures et d'améliorer les gestes techniques en canoë-kayak » 10

Corde à sauter : « évaluer la capacité de coordination et de résistance des avant-bras » 12

Wall Ball : « évaluer la capacité de coordination, de transmission, de force membre inférieures et épaule » 13

La planche dynamique : « évaluer la capacité de stabilité et de gainage ». 14

Traction : « évaluer la capacité de gainage et de force » 15

Pompes : « évaluer la capacité de gainage et de force »	16
Gymball équilibre : « évaluer la capacité de stabilité, de gainage, de coordination ».	17
Liste du matériel – TESTS PASS :	18
Information vidéo :	18
<b>COEFFICIENTS DES ÉPREUVES :</b>	<b>19</b>
<b>BARÈME DES ÉPREUVES GÉNÉRALES : une logique de palier à une logique de seuil</b>	<b>20</b>
L'intention de passer d'un mode « BAC » à un mode « concours » :	
Principes des barèmes :	
Exemple de calcul : la notation de chaque atelier	
<b>BARÈME ET DESCRIPTION DES ÉPREUVES SPÉCIFIQUES</b>	<b>21</b>
Pour les U15 :	
L'épreuve sprint :	21
L'épreuve Slalom :	21
L'épreuve Kayak Cross :	21
Principe des barèmes spécifiques canoë-kayak U15 : L'intention d'avoir tous les éléments disponibles à la détection :	
Principes des barèmes de classement :	
Format compétition et classement par discipline :	
Pour la partie spécifique canoë-kayak U18 – nés.es en 2006-2007-2008	
Sprint :	24
Slalom :	25
Descente :	26
Kayak Polo :	27
Freestyle :	28
Situations spécifiques :	
Les Ultra-marins :	29
Le Paracanoë :	29
<b>Annexes :</b>	<b>30</b>
Épreuve U18 kayak-polo	30
Grilles d'observation U15 « sprint »	35
Grilles d'observation U15 « Slalom »	36
Grilles d'observation U15 « Kayak Cross »	37

## Déroulement des tests PASS :

Les tests PASS auront lieu sur 5 sites en métropole et chaque territoire ultra-marin à la charge de les organiser :

Ils se dérouleront les 30 septembre et 1er octobre 2023.

### À titre indicatif :

- Nancy pour les régions : Grand Est, Bourgogne Franche Comté. R1 : un CTR Grand Est
- Cesson Sévigné pour les régions : Centre Val de Loire, Pays de la Loire, Normandie et Bretagne. R1 : Un CTR Bretagne
- Pau pour les régions : Nouvelle Aquitaine, Occitanie. R1 : Yves NARDUZZI
- Vaires-sur-Marne pour les régions : Île de France, Hauts de France. R1 : Claire MOAL
- Saint-Pierre de Bœuf pour les régions : Auvergne Rhône Alpes et Provence Alpes Côte d'Azur. R1 : Claire LANDRIN



En fonction de la proximité des différents lieux de passage et de la capacité de chaque site par rapport à l'organisation, le maximum sera fait pour que chacun puisse passer les tests tout en minimisant les déplacements.

Le R1 de chaque site apportera les éléments précisant l'organisation : Lieu exact, horaires et déroulement des épreuves, etc...

Il appartient à chaque structure (Club, CDCK, CRCK...) de s'organiser durant ce week-end. Le déplacement, l'hébergement et la restauration sont à la charge des participants.

Enfin, suite aux tests, une commission nationale d'admission se réunira, fera la synthèse de l'ensemble des résultats et réalisera les admissions de manière à veiller à ce qu'un certain équilibre soit respecté entre les disciplines et en termes de genre. Cette commission veillera aussi à conduire les admissions sur l'ensemble des tranches d'âges concernées par la liste espoir.

**Point important :** Sauf dérogation du R1 du site de passage, à partir d'un sportif.ve s'engageant à passer les tests sur un site, le CRCK doit fournir un cadre pour aider à l'organisation. Ensuite, chaque CRCK devra fournir à l'organisateur un cadre en plus par tranche de 7 sportifs.ves.

Les athlètes qui souhaitent passer les tests sur un site interrégional différent que celui proposé ci-dessous doivent faire une demande auprès du R1 interrégionale en copie à son CTR ou référent régional le cas échéant.

## Rappel des catégories d'âge pour 2023 et des épreuves :

TABLEAU SYNTHETIQUE DES EPREUVES POUR LA MISE EN LISTE ESPOIRS EN FONCTION DES ÂGES						
Catégories			U15			U18
Années de naissance			2011-2010-2009			2008-2007-2006
Disciplines			Sprint	Descente*	Slalom	Sprint/ Descente/ Slalom/ KP
Epreuves générales	Course à pied	30-15 IFT	✓	✓	✓	✓
	Stabilité - Posture	Planche Dynamique	✓	✓	✓	✓
		Gym ball équilibre	✓	✓	✓	✓
	Amplitude	Souplesse	✓	✓	✓	✓
	Coordination + Transmission de force + renforcement épaule !	Wall Ball	✓	✓	✓	✓
		Corde à sauter	✓	✓	✓	✓
	Force et gainage	Traction	✓	✓	✓	✓
		Pompes	✓	✓	✓	✓

Epreuves spécifiques U15**	Sprint	2000 M	✓	✓	✗	✗
		100 M	✓	✓	✗	✗
	Slalom	Parcours K1	✗	✓	✓	✗
		Parcours C1	✗	✗	✓	✗
		Esquimautage en eau-vive***	✗	✓	✓	✗
	Kayak Cross	Parcours Kayak cross	✗	✗	✓	✗

\* Pour les descendeurs, l'épreuve sprint (2000M et 100M) peut se faire en bateau de descente notamment pour les céistes.

Epreuves spécifiques U18	Note de spécialité		✗	✗	✗	✓
--------------------------	--------------------	--	---	---	---	---

\*\* L'esquimautage est à réaliser durant le parcours en eau-vive dans au moins une des 2 embarcations (kayak ou canoë)  
 \*\*\* Si un.e jeune sportif.ve souhaite faire l'intégralité des épreuves spécifiques U15, il ou elle pourra le faire pour illustrer sa polyvalence. En revanche, seul l'épreuve de spécialité sera notée. Si cette situation se présente, il faudra en faire part au R1 des tests PASS pour que l'organisation puisse le prendre en compte.

## Conditions d'inscription aux tests PASS :

Être engagé dans un projet d'accession vers le haut niveau.

Pour les U 18, chaque sportif.ve inscrit devra avoir un minimum de 1 point à l'épreuve de spécialité.

Pour les U15, comme spécifiée précédemment, l'inscription doit être validée par le CTR de la région ou un responsable régional lorsqu'il n'y a pas de CTR.

La DTN se réserve le droit de réguler les inscriptions. Si une régulation des inscriptions doit avoir lieu, la référence sera le niveau dans la spécialité.

## Procédure d'inscription :

- Afin de faciliter la gestion des inscriptions, comme en 2022, les inscriptions se feront via GOAL sur le site de la FFCK, comme pour une compétition.
- La date limite d'inscription sera le 06 septembre 2023.
- Seuls les CTR ou un représentant désigné par le CRCK lorsqu'il n'y a pas de CTR dans la région pourront valider la participation d'un jeune (U15) aux TESTS PASS. **Sélection qui prendra en compte le niveau du jeune (U15) ainsi que la capacité d'accueil du site interrégional.**
- Chaque candidat aux tests PASS devra à minima posséder :
  - Pour les U18, avoir la pagaie bleue dans une discipline et avoir à minima 1 point sur la note de spécialité.
  - Pour les U15, avoir la pagaie verte dans une discipline.
- **Rappel concernant la répartition des clubs sur les différents sites, si le club souhaite aller sur un site différent que celui qui est défini ci-dessus. Le club doit contacter l'organisateur souhaité en mettant en copie son CTR ou référent régional.**

## Matériel nécessaire :

### Pour les U15 :

- Pour les sprinteurs, il faut prévoir à minima son bateau de course en ligne.
- Pour les slalomeurs, il faut prévoir à minima un K1 et un C1 de slalom.
- Pour les descendeurs, il faut prévoir à minima, un bateau de course en ligne et un bateau de slalom.

### Pour les U15 et U18 :

- Prévoir obligatoirement une tenue de course à pied et de musculation (dont chaussures de sport, de salle et serviette-éponge).
- Bouteille d'eau ou gourde
- Chaussures : vous devez porter des chaussures pour toutes les épreuves
- Vêtements : porter des vêtements serrés au corps type lycra collant dans le but de rendre facile la prise de décision de votre juge, afin qu'il détermine si les standards (amplitude du mouvement, alignement, etc.) sont respectés.
- Avoir une corde à sauter (conseil d'achat modèle clic [ICI](#))

## Posture de l'athlète :

- Les candidats doivent se familiariser avec le règlement de tests PASS
- Les candidats doivent se concentrer sur leur rôle de sportif.ve en respectant le règlement des tests PASS.

## Contenu et évaluation des tests :

Le résultat de chaque épreuve sera noté de 0 à 5 et donnera lieu à l'établissement d'une note finale moyenne. La proposition d'admission sur la liste nationale espoir relèvera des décisions de la commission nationale d'admission.

## Posture des évaluateurs et égalité des candidats :

Sur un même site,

- Les candidats doivent bénéficier des mêmes conditions d'épreuves.
- La principale responsabilité d'un évaluateur est de **VALIDER LES PERFORMANCES DE L'ATHLÈTE**.
- Les juges ne doivent pas **ENCADRER, MOTIVER** ou **ÉVALUER LA TECHNIQUE** au-delà des standards du mouvement requis.
- Les évaluateurs ne peuvent pas adapter ni le contenu des épreuves ni les critères d'évaluation : il s'agit d'épreuves nationales communes.
- Les évaluateurs s'attachent à être les plus clairs possibles dans la présentation des épreuves aux candidats.
- Les évaluateurs ne doivent pas aider les candidats lors de leurs épreuves. Si un conseil ou une précision sont apportés à un candidat, ils devront être communiqués à l'ensemble des candidats de la session.
- Pour mettre en œuvre l'ensemble de ces conseils, le R1 de chaque épreuve mettra en place une harmonisation avec l'ensemble des évaluateurs, avant le démarrage des épreuves.
- Les entraîneurs, accompagnateurs ne sont pas autorisés à courir à côté des sportifs (ves) à compter à la place des jury(s) ou à naviguer avec les sportifs.ves lors des épreuves bateau.

## Sécurité des candidats :

- Le matériel des candidats est conforme aux normes de sécurité et en état de fonctionnement.
- Les bateaux utilisés devront être insubmersibles.
- Les évaluateurs sont tenus d'assurer la sécurité des candidats.
- En cas de posture et/ou de discours pouvant mettre en danger autrui, le candidat se verra refuser l'accès aux épreuves.

## Ordre de passage des épreuves :

Lors des épreuves de renforcement musculaire, les épreuves doivent obligatoirement se réaliser dans l'ordre suivant :

1. Souplesse
2. Corde à sauter
3. Wall Ball
4. Planche dynamique
5. Tractions
6. Pompes
7. Équilibre sur gymball

## BARÈME ET DESCRIPTION DES ÉPREUVES GÉNÉRALES s'appliquant pour les U15 et U18 :

### Consignes spécifiques à l'épreuve

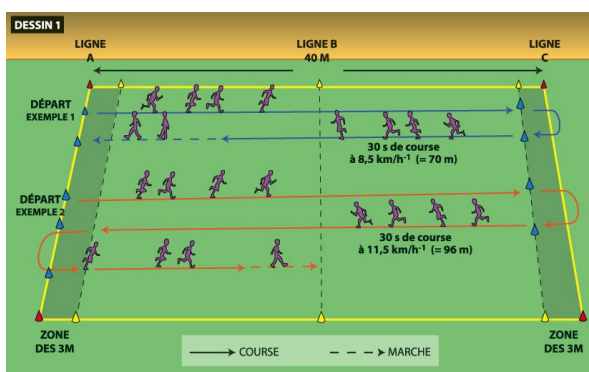
- L'épreuve de course à pied doit se dérouler sur une surface plane type parking ou terrain de sport. Le parcours doit être matérialisé et mesuré avec un mètre roue de géomètre. La mesure au GPS est trop imprécise.
- L'évaluateur remplit une grille d'évaluation pour chaque candidat et chaque épreuve (tableau Excel). Le responsable du groupe repart avec une fiche Excel synthétisant tous les résultats du groupe sur cette épreuve. Cette fiche sera donnée au R1 des tests.
- L'évaluateur formalise par écrit ses remarques si nécessaire.
- Les évaluateurs engagent leur propre responsabilité.
- Les résultats seront affichés tout au long de la journée. En cas d'erreur seul le R1 des tests peut vérifier les résultats.
- Les évaluateurs cochent le tableau Excel pour valider le dernier palier validé par l'athlète.
- Les entraîneurs, accompagnateurs ne sont pas autorisés à courir à côté des sportifs (ves).



Test 30-15IFT course à pied : « évaluer la capacité d'endurance générale (Aérobie-VO2max) »

Documents d'aides à la préparation ou à l'organisation :

- Vidéo explicative : Lire à partir de 1'27 lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=p5e6Xh1ivlo>. Il y a un doc excel à télécharger voici le mot de passe pour l'ouvrir : myrobie.
- Bande son + explication supplémentaire à l'écrit : <https://www.rorocoaching.fr/test-30-15ift/>



Points Clés de l'épreuve :

- Facile à organiser (40m de long sur la largeur que l'on veut) et génère une émulation de groupe positive (sentiment d'échec moindre)
- Échauffement intégré et allure accompagné (tempo)
- Prise en compte des capacités aérobie et anaérobie (logique Interne CK)
- Sensibilise à la technique de rotation (proprio et renforcement musculaire)
- Motivation des jeunes (émulation collective)

**Pour le paracanoë** : faire le test en Rameur (1 jambe) ou Skierg sur chaise. Protocole VO2max Concept 2.

Tests 2000 mètres, calcul de la VO2 max : <https://www.concept2.com/indoor-rowers/training/calculators/vo2max-calculator>

Les épreuves de renforcement musculaire :

**Consignes spécifiques à l'épreuve**

- L'évaluateur remplit une grille d'évaluation pour chaque candidat et chaque épreuve (tableau Excel). Le responsable du groupe repart avec une fiche Excel synthétisant tous les résultats du groupe sur cette épreuve.
- L'évaluateur formalise par écrit ses remarques si nécessaire.
- Les évaluateurs engagent leur propre responsabilité.
- Les résultats seront affichés tout au long de la journée. En cas d'erreur seul le R1 des tests peut vérifier les résultats.
- Les épreuves se dérouleront en short ou en legging, collant et en lycra pour que l'évaluateur puisse évaluer correctement les standards. Les pantalons et les T-shirts larges ne seront pas acceptés.

Souplesse : « évaluer l'amplitude anatomique (normale) afin de prévenir des blessures et

Test n°1 : chaîne postérieure

**FTCK** Fédération Française de Canoë-Kayak

**CONSIGNE :**

- GENOUX DANS L'AXE
- RAMENER DOUCEMENT ET SANS À-COUPS LE TALON À LA FESSE.

L'ANGLE EST **SUPÉRIEUR** À 45 DEGRÉS ET **NE PEUT PAS TOUCHER FACILEMENT LA FESSE EN PASSIF**. LE **GENOUX** EST SUR **LE CÔTÉ**.

L'ANGLE EST **INFÉRIEUR** À 45 DEGRÉS ET **PEUT TOUCHER FACILEMENT LA FESSE EN PASSIF**.

**SENS DU TEST :**  
 TESTER L'AMPLITUDE POUR PRÉVENIR DES BLESSURES (GENOUX/DOS)  
 AMÉLIORER LA POSTURE EN CANOË/KAYAK

CTS CK CAMILLE RICHER

Test n°2 : chaîne antérieure

**FTCK** Fédération Française de Canoë-Kayak

**CONSIGNE :**  
 AMENER DOUCEMENT LE BOUT DES DOIGTS AU SOL SANS À-COUPS.

- SI LES JAMBES SONT **FLÉCHIES**
- SI LES PIEDS NE SONT PAS COLLÉS
- SI UN CÔTÉ NE TOUCHE PAS LE SOL

- JAMBES **TENDUES**
- PIEDS **ARRÊTÉS**
- TOUCHER LE SOL AVEC LE BOUT DES DOIGTS AVEC LES **DEUX MAINS**

**SENS DU TEST :**  
 TESTER L'AMPLITUDE POUR PRÉVENIR DES BLESSURES (GENOUX/DOS)  
 AMÉLIORER LA POSTURE EN CANOË/KAYAK

CTS CK CAMILLE RICHER

Test n°3 : rotateur externe

**FTCK** Fédération Française de Canoë-Kayak

**AMPLITUDE ROTATEUR EXTERNE**

**ASTUCE : FERMER LE POING**

**PROTOCOLE :**

- SE TENIR LE DOS CONTRE UN MUR
- LES ÉPAULES ET LES COUDES SONT À **90 DEGRÉS**.
- LEVER LES BRAS VERS LE HAUT

**DOS AU CONTACT DU MUR**  
**POIGNET AU CONTACT DU MUR**

CTS CK CAMILLE RICHER

d'améliorer les gestes techniques en canoë-kayak »

Test n°4 : rotateur interne

**FFCK**  
Canoë Kayak et Sports de Pagaie

## AMPLITUDE ROTATEUR INTERNE

**PROTOCOLE :**

- SE TENIR LE DOS CONTRE UN MUR, LES ÉPAULES ET LES COUDES À 90 DEGRÉS. BAISSER LES BRAS VERS LE BAS





**TEST VALIDE SI :**

- LE DOS EST CONTACT DU MUR
- LE MUR EST TOUCHÉ PAR LES DOIGTS DES DEUX MAINS

CTS CK CAMILLE RICHER

PAGAIES  
BLEUES

Test n°5 : Extension

**FFCK**  
Canoë Kayak et Sports de Pagaie

## AMPLITUDE EXTENTION DE L'ÉPAULE

**PROTOCOLE :**

- SE TENIR LE DOS (HAUT DU DOS ET LOMBAIRE) CONTRE UN MUR.
- LEVER LES BRAS VERS LE HAUT
- TOUCHER AVEC LES DEUX POIGNETS LE MUR



CTS CK CAMILLE RICHER

PAGAIES  
BLEUES

Pour le paracanoë : faire les mêmes tests en supprimant les tests bas du corps.

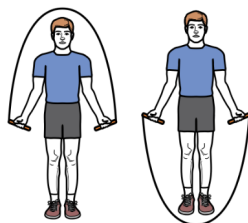
Document d'aide à la préparation ou à l'évaluation :

- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo conseil pédagogique : clic [ICI](#)

Corde à sauter : « évaluer la capacité de coordination et de résistance des avant-bras »

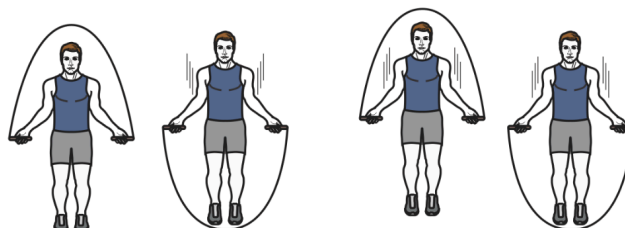
Pour les U15 :

- Simple saut/Simple Under (SU)



Pour les U18 :

- Double saut/Double Under (DU)
- Augmente l'exigence en accélérant plus fort la corde et en sautant plus haut.



*Points Clés de l'épreuve :*

Adaptation des épreuves suivant la catégorie d'âge et de genre :

*Les standards de l'épreuve pour valider une répétition l'athlète doit :*

Pour les U15 :

- L'athlète doit faire le maximum de répétition dans le temps imparti.
- L'athlète doit passer la corde une fois sous ses pieds par saut.
- L'athlète doit sauter à pieds joints.
- En cas d'échec durant le test, l'athlète peut continuer dans le temps imparti.

Pour les U18 :

- L'athlète doit faire le maximum de répétition dans le temps imparti.
- L'athlète doit passer la corde deux fois sous ses pieds par saut.
- L'athlète doit sauter à pieds joints.
- En cas d'échec durant le test, l'athlète peut continuer dans le temps imparti.
- L'athlète peut alterner comme il veut des simples puis des doubles sauts, cependant seuls les doubles seront comptés.

Pour le paracanoë : [rational trainer](#)

*Documents d'aides à la préparation ou à l'évaluation :*

- Tuto vidéo explication du mouvement et conseil pédagogique : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)

## Wall Ball : « évaluer la capacité de coordination, de transmission, de force membre inférieures et épaule »



### Points clés de l'épreuve :

Adaptation des épreuves suivant la catégorie d'âge et de genre :

Pour les U15 :

- U15D : hauteur de la cible 2 mètres 70 et poids du Medball affiché 2 kilos.
- U15H : hauteur de la cible 2 mètres 70 et poids du Medball affiché 4 kilos.

Pour les U18 :

- U18D : hauteur de la cible 2 mètres 70 et poids du Medball affiché 4 kilos poids.
- U18H : hauteur de la cible 2 mètres 70 et poids du Medball affiché 6 kilos.

### Les standards de l'épreuve pour valider une répétition l'athlète doit :

- L'athlète doit au début de chaque répétition, tenir le ballon (Medball) en position de support devant le corps
- Descendre en squat jusqu'à ce que le pli de la hanche soit sous les genoux (casser la parallèle )
- Il est autorisé, mais pas obligatoire, de commencer la série par un squat clean (épaulé en flexion profonde) tant que le ballon démarre au sol.
- La répétition est validée lorsque le centre du ballon touche la cible au niveau ou au-dessus de la hauteur spécifiée.
- Si le ballon arrive trop bas ou ne touche pas le mur (ou la cible), la répétition n'est pas comptabilisée.
- Si le ballon tombe au sol pendant le lancer, il faut le repositionner au sol avant la prochaine répétition. Il ne peut pas être attrapé au rebond.
- À aucun moment l'athlète ne doit recevoir d'aide pour déplacer ou remettre le ballon lesté en place.

**Pour le paracanoë** : faire assis distance de hauteur adaptée

### Remarques :

- Si vous utilisez une cible fixée au mur, nous recommandons FORTEMENT de régler le BAS de la cible à la hauteur appropriée.
- Le type de Gymball durant l'épreuve sera ceux décrits ci-dessus (marque GORILLA SPORTS) disponible sur le site directement de [GORILLA SPORTS](#) ou sur le site de [décathlon](#)

### Documents d'aides à la préparation ou à l'évaluation :

- Tuto vidéo explication du mouvement et conseil pédagogique : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)

La planche dynamique : « évaluer la capacité de stabilité et de gainage ».



*Points clés de l'épreuve : gainage et contrôle moteur de l'épaule*

Permet notamment de prévenir des instabilités de l'épaule et améliore la posture en bateau.

Pour les U15 :

- Écartement des mains à **80 cm**.
- Les deux pieds au sol

Pour les U18 :

- Augmentation de l'instabilité via les pieds sur un [Gymball](#)
- Écartement des mains à **80 cm**.
- **Centre de la cheville et serré sur le gymball**

*Les standards de l'épreuve pour valider une répétition l'athlète doit :*

- La position de départ se fait avec les deux mains à 80 cm et les pieds sur le support (sol ou gymball).
- La main mobile doit toucher l'épaule opposée, côté main fixe.
- La main fixe doit être derrière la marque de **80cm**.
- Durant la répétition les pieds ou chevilles doivent **être serré** et au contact du support.
- L'athlète peut mettre les genoux à terre et se repositionner tant qu'il veut durant le test.

**Remarque** : Gonflez votre gym ball au maximum de sa taille 65 cm en vous aidant d'un mètre ruban (il est fourni lors de l'achat du gymball) pour mesurer son diamètre.

*Documents d'aides à la préparation ou à l'évaluation :*

- Tuto vidéo explication du protocole : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)

**Pour le paracanoë** : sur les genoux - passe MB sur banc

Traction : « évaluer la capacité de gainage et de force »



*Points Clés de l'épreuve :*

Adaptation des épreuves suivant la catégorie d'âge et de genre :

Pour les U15 :

- Dames : [élastique Jaune](#) 25 kilos
- Hommes : [élastique turquoise](#) à 15 kilos

Pour les U18 :

- Dames : [élastique turquoise](#)
- Hommes : jambes croisés

**Pour le paracanoë** : Tirage aux anneaux maximums de répétition.

*Les standards de l'épreuve pour valider une répétition l'athlète doit :*

- Commencer le mouvement bras tendu sous la barre en ayant les pieds décollés du sol.
- Garder un gainage statique via notamment le maintien des pieds croisés ou de l'élastique tout le long de la répétition.
- Terminer le mouvement avec un menton qui casse le plan horizontal de la barre de traction.
- Durant l'épreuve l'athlète a le droit de lâcher la barre de traction autant de fois qu'il veut.
- La prise en main de la barre se fait en position pronation.
- L'écartement des mains est libre.

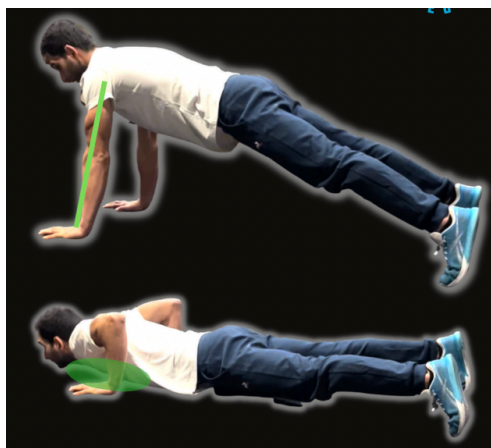
*Documents d'aides à la préparation ou à l'évaluation :*

- Tuto vidéo explication du mouvement et conseil pédagogique : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)

## Pompes : « évaluer la capacité de gainage et de force »

Pour le paracanoë : développé haltères maximums de répétition.

*Les standards de l'épreuve pour valider une répétition l'athlète doit :*



- Commencer le mouvement bras tendu avec les 4 appuis au sol (mains et pied).
- Pour qu'une pompe soit comptabilisée, il faut que les bras soient tendus en position haute et que la poitrine touche les deux poids de 2,5 kilos au niveau du torse en position basse.
- Le corps doit rester aligné grâce au gainage
- Durant l'épreuve l'athlète a le droit de se mettre sur les genoux ou de lâcher la position.
- Interdiction d'utiliser l'élan des pieds pour remonter

*Ajustement de la hauteur du poids :*

- U15 deux poids (2,5kilos olympiques) l'un sur l'autre au niveau de la poitrine.
- U18 un seul poids. Afin de mettre une progression dans la notion d'amplitude.

*Documents d'aides à la préparation ou à l'évaluation :*

- Tuto vidéo explication du mouvement et conseil pédagogique : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)



Gymball équilibre : « évaluer la capacité de stabilité, de gainage, de coordination ».

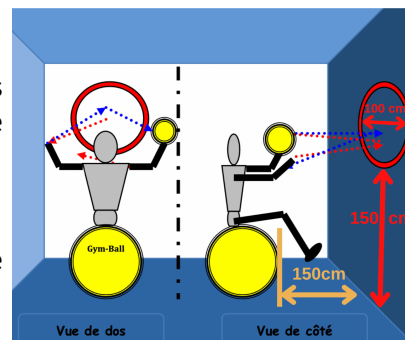


*Points clés de l'épreuve :*

Permet notamment de prévenir des blessures du dos et améliore la posture en bateau.

Matériel :

- Un [gymball](#) de 65 cm de diamètre
- Un [ballon](#) taille 2



*Les standards de l'épreuve pour valider une répétition l'athlète doit :*

- La position de départ se fait sur le gymball balle en main
- Le gymball se trouve à **1 mètre 50 du mur derrière la ligne**
- **La cible : cercle d'un 1 mètre de diamètre. La partie basse du cercle est placée à 150 cm du sol.**
- Les répétitions sont comptées lors de la réception du ballon (1 main ou à 2 mains) après avoir touché le mur et si :
  - o l'alternance des mains est respectée.
  - o **Si le ballon touche la surface intérieure du cercle.**
  - o L'athlète reste bien sûr le gymball durant la répétition :
    - Position canoë : seulement la partie du corps en dessous des genoux est en contact du gymball.
    - Position kayak : seulement la partie du corps au-dessus des genoux est en contact du gymball.

**Remarque** : Gonflez votre gym ball au maximum de sa taille 65 cm en vous aidant d'un mètre ruban (il est fourni lors de l'achat du gymball) pour mesurer son diamètre

*Documents d'aides à la préparation ou à l'évaluation :*

- Tuto vidéo explication du mouvement et conseil pédagogique : clic [ICI](#)
- Tuto vidéo explication évaluation du mouvement : clic [ICI](#)

## Liste du matériel – TESTS PASS :

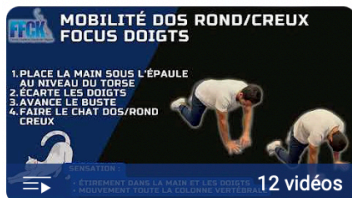
Cette liste de matériel est importante pour les organisateurs des tests PASS. Pour les clubs, vous pouvez très bien utiliser du matériel que vous avez déjà. Exemple Médecin Ball dur qui peut servir à s'entraîner en wall ball.

- ÉLASTIQUE CROSS-TRAINING - TRAINING BAND 25 KG - CORENGTH - Couleur Jaune ([12€ - DECATHLON](#))
- ÉLASTIQUE CROSS-TRAINING - TRAINING BAND 15 KG - CORENGTH - Couleur Turquoise ([9€ - DECATHLON](#))
- CORDE À SAUTER DE VITESSE - DOMYOS ([10€ - DECATHLON](#))
- GYM BALL PILATES RÉSISTANT TAILLE 2 / 65 CM - DOMYOS ([20€ - DECATHLON](#))
- PETIT BALLON PISCINE ADHERENT - WAKTO ([4€ - DECATHLON](#))
  
- MEDECINE BALL CUIR SYNTHÉTIQUE | MUSCULATION - [GORILLA SPORT](#)

## Information vidéo :

Vous trouverez toutes les vidéos des standards de mouvement et quelques conseils techniques sur cette playlist YouTube : [https://youtube.com/playlist?list=PL647P7CiRYfgbQkxvXstGQ2mZO1F\\_HQ9Y](https://youtube.com/playlist?list=PL647P7CiRYfgbQkxvXstGQ2mZO1F_HQ9Y)

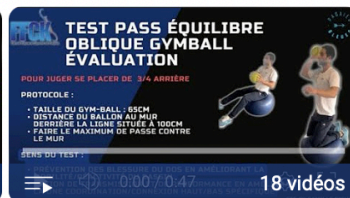
Outils pédagogiques pour vous clic sur l'image ci-dessous :



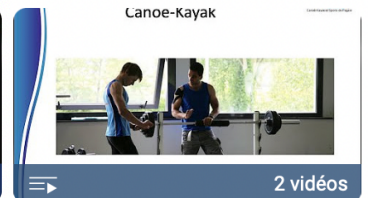
Mobilité/étirement spécifique



Renforcement musculaire



Tests PASS U15/U18 FFCK



Formations sur l'entraînement

Deux vidéos de présentation des tests PASS 2023 sont dans la playlist Formations sur l'entraînement :

- Vidéo d'un enregistrement d'une visio explicative des tests PASS orienté PPG
- Vidéo explicatives des tests PASS orienté Format Bateau

## COEFFICIENTS DES ÉPREUVES :

Format épreuve renforcement maximum de répétition en 1'			Format	Coeff U15	Coeff U18
<b>Epreuves générales</b>	Course à pied	30-15 IFT	Max palier	3	3
	Stabilité - Posture	Planche Dynamique	1'	1	1
		Gym ball équilibre	1'	1	1
	Amplitude	Souplesse	1'	1	1
	Coordination + Transmission de force + renforcement épaule !	Wall Ball	1'	1	1
		Corde à sauter	1'	1	1
	Force et gainage	Traction	1'	1	1
		Pompes	1'	1	1
Respecter les logiques internes des disciplines en plus des habilités motrices nécessaire (réduire l'inégalité liée à l'âge relatif ou maturité précoce).			Format	Coeff U15	Coeff U18
<b>Epreuves spécifiques U15</b>	Sprint	2000 M	Mini temps	5	<b>X</b>
		100 M			
	Grille d'observation			5	
	Slalom	Parcours K1	Mini temps	5	
		Parcours C1			
	Grille d'observation			5	
	Kayak Cross	Parcours Kayak cross	Place	5	
Grille d'observation			5		
<b>Epreuves spécifiques U18</b>	Note de performance dans la spécialité			<b>X</b>	20

## BARÈME DES ÉPREUVES GÉNÉRALES : une logique de palier à une logique de seuil

### L'intention de passer d'un mode « BAC » à un mode « concours » :

L'intention de cette évolution est de favoriser le dépassement des athlètes sur chaque épreuve.

### Principes des barèmes :

- La non-participation à une épreuve est égale à zéro :
- La notation s'établit avec l'ensemble des notes au niveau national
- La notation de 1 à 5 est le résultat du classement scratch par le nombre d'athlètes dans chacune des catégories (U15H - U15D / U18H - U18D). Sous la formule du nombre total d'athlètes total divisé par 5.

### Exemple de calcul : la notation de chaque atelier

Note	Répartition athlètes	
	Exemple 5 athlètes	Exemple 133 athlètes
0	Non participation à une épreuve	
1	5ème / 5ème	Du 110 ème au 133 ème
2	4ème / 5ème	Du 83 ème au 109 ème
3	3ème / 5ème	Du 56 ème au 82 ème
4	2ème / 5ème	Du 28 ème au 55 ème
5	1ème / 5ème	27 premiers

À noter que si le nombre total athlète divisé par 5, est un chiffre décimal : celui-ci sera arrondi :

- au chiffre inférieur si la décimale est inférieure à 0,5
- au chiffre supérieur si la décimale est supérieure à 0,5

# BARÈME ET DESCRIPTION DES ÉPREUVES SPÉCIFIQUES

## Pour les U15 :

### L'épreuve sprint :

2000 M avec virage et 100M

La grille d'observation est en cours d'élaboration, diffusion juin 2023 en même temps que l'ajustement des standards épreuves générales.

### L'épreuve Slalom :

Parcours en eaux-vives qui favorise les capacités techniques des meilleurs « joueurs/navigateurs » avec deux paramètres :

- Niveau d'eaux-vives de classe III
- Niveau de difficulté du tracer

Le parcours sera approximativement d'une durée de 1'30, avec un esquimautage eau-vive à réaliser.

### L'épreuve Kayak Cross :

Au vu de la nouveauté de cette discipline, cette épreuve est proposée à titre facultatif dans l'objectif de renforcer la dynamique autour du kayak Cross. Au même titre qu'un jeune sprinteur peut faire l'épreuve slalom sans pour autant que la notation slalom soit prise en compte. Ce format permettra notamment d'alimenter les des débats pédagogiques autour de :

- La capacité d'accélérer fort une embarcation sur 6 à 12'' : compétence technique transversale, c'est l'efficacité gestuelle = connexion au bateau
- La capacité à « surfer » avec une embarcation pontée en utilisant le relief d'une rivière : compétence d'aisance et de mobilité proprioceptive.

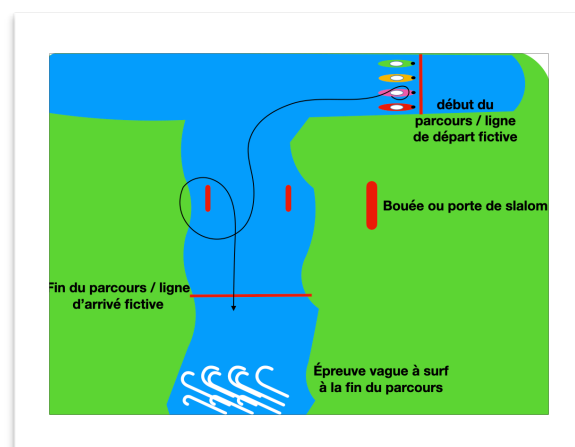
Parcours du kayak Cross se fera dans l'esprit suivant :

1. Départ à 4, au signal sonore les athlètes se retournent et sprint sur le plat pour rentrer sur le bassin (évaluation des qualités d'accélération).
2. Sur la partie eaux-vives il y aura un passage de bouée en vis à vis où le jeune pourra choisir d'aller tourner autour de la bouée de gauche ou de droite suivant la situation (adversaire ou placement de la bouée).
3. Arrêt de l'épreuve en franchissant la ligne d'arrivée (repère porte de slalom ou autres)

### Règlement spécifique Kayak Cross :

- Embarcation type **monotype** pointes rondes/bateau spécifique Kayak Cross, fourni par l'organisateur via la solidarité des clubs voisins.
- Interdiction d'avoir du contact bateau/pagaie sur le corps de l'adversaire

Figure exemple du parcours Slalom Cross



## Principe des barèmes spécifiques canoë-kayak U15 : L'intention d'avoir tous les éléments disponibles à la détection :

Rappel des principes, la notation se fait à 50% sur la performance sportive liée au classement (chrono ou place) et à 50% sur la grille d'observation permettant de valoriser les aptitudes techniques pour des jeunes qui ont encore une marge de développement sur la croissance (âge biologique-relatif).

### Principes des barèmes de classement :

- Obligation de passer l'épreuve spécifique dans laquelle le jeune est inscrit. Exemple : identification lors de l'inscription en tant que Sprinteur, le jeune doit faire les épreuves sprint (100m et 2000m). Il pourra passer les autres épreuves s'il le souhaite (à indiquer lors de l'inscription), mais celle-ci ne rentrera pas dans sa note.
- La notation s'établit sur la base d'un classement propre à chaque du site de passage, ce qui n'est pas le cas des épreuves de PPG pour lesquelles le classement se fait au niveau national.
- Les principes de classement sont les mêmes pour l'ensemble des disciplines (3 disciplines) :
- Le top 3 de chaque inter région aura 5 points, ce qui fera sur 15 jeune au niveau national qui auront 5 points ; 4 à 7 = 4 points ; 8 à 11 = 3 points ; 12 à 15 = 2 points ; 16 à 19 = 1 point ; 20 et + 0 point.

### Format compétition et classement par discipline :

- Sprint :

Le chrono 2000 mètres permettra de faire le classement de référence pour mettre en place les principes de barème exprimé ci-dessus.

Le 100 mètres : 1 série (nomination des séries aléatoires) pour faire les classements des finales au temps. La place sur les différentes finales permettra de faire le classement de référence pour mettre en place les principes de barème exprimé ci-dessus.

La moyenne des 2 notes, classement 2000 + final Sprint = note classement Sprint.

- Slalom :

La meilleure des deux manches permettra de faire le classement de référence pour mettre en place les principes de barème exprimé ci-dessus.

- Kayak Cross :

Les runs de série (nomination des séries aléatoires) le résultat time trial (chrono) permettra de faire la répartition des run finales et classement à la place.

Le classement de référence pour mettre en place les principes de barème exprimé ci-dessus sera fait via les derniers 5 matchs :

1. La grande finale
2. La petite finale
3. Run classement n°1 pour les places, 9-10-11 -12ème
4. Run classement n°2 pour les places, 13-14-15-16ème
5. Run classement n°3 pour les places, 17-18-19-20ème
6. Pas de run de classement au-delà.

Grilles d'observations :

Sur les épreuves (Slalom, Kayak Cross, 100 mètres) une observation des habiletés motrices sera faite via une grille d'observation respectant les principes suivants :

- Sprint habilité prioritaire : Avancement du bateau (référentiel bateau/pagaie)
- Slalom habilité prioritaire : Contrôle du bateau et trajectoire, inter action avec le milieu.
- Kayak Cross habilité prioritaire : Contact et Vision de jeu (3 facteurs)

L'observation du jeune se fera sur les deux manches/ runs, avec une possibilité d'être évalué par deux juges/arbitres différents. La note finale prendra en compte la meilleure des deux notes.

L'ensemble des grilles d'observation sont en annexe fin du document.

## Pour la partie spécifique canoë-kayak U18 – nés.es en 2006-2007-2008

Ci-dessous, les barèmes de notes spécifiques canoë Kayak par discipline pour les U18 :

### Sprint :

- Les sportifs.ves sélectionnées aux Olympic Hopes seront proposées.es à la liste espoirs 2024 sous condition de faire les tests PASS du 30 septembre et 1er octobre 2023 et d'être confirmé par la commission nationale d'admission.
- l'épreuve de référence sera le Championnat de France sprint qui aura lieu du 12 au 16 juillet à Poses.
- La meilleure performance individuelle sera prise en compte pour obtenir la note de spécialité.
- Les sportifs.ves nés.es en 2008 et 2007 marqueront leurs points sur la base du classement cadet.
- Les sportifs.ves nés.es en 2006 marqueront leurs points sur la base du classement junior.

Barème spécifique Course en Ligne pour les U18					
points	âge	KD	CH	CD	KH
<b>5 POINTS</b>	<b>U18</b>	de 1ère à 5ème	de 1er à 5ème	de 1ère à 5ème	de 1er à 5ème
<b>4 POINTS</b>	<b>U18</b>	de 6ème à 10ème	de 6ème à 10ème	de 6ème à 10ème	de 6ème à 10ème
<b>3 POINTS</b>	<b>U18</b>	de 11ème à 15ème	de 11ème à 15ème	de 11ème à 15ème	de 11ème à 15ème
<b>2 POINTS</b>	<b>U18</b>	de 16ème à 20ème	de 16ème à 20ème	de 16ème à 20ème	de 16ème à 20ème
<b>1 POINT</b>	<b>U18</b>	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème
<b>0 POINT</b>	<b>U18</b>	A partir de la 26ème place			



### Slalom :

- Les épreuves de référence seront : le Championnat de France qui doit se tenir dernière semaine de juillet 2023 à Bourg Saint Maurice.
- La meilleure performance entre le classement national et le Championnat de France sera retenue.
- Pour établir la performance aux championnats de France, comme en 2022, la meilleure performance en qualification manche 1 ou en demi-finale sera prise en compte.
- Pour les athlètes qui doublent, les points dans la meilleure embarcation seront retenus.
- Les 2008 marqueront des points à partir de leurs résultats dans la catégorie U15.
- Les 2006 et 2007 marqueront des points à partir de leurs résultats dans la catégorie U18.

Barème spécifique slalom U18					
points	âge	KD	CH	CD	KH
5 POINTS	U15	de 1ère à 5ème	de 1ère à 5ème	de 1ère à 5ème	de 1ère à 5ème
	U18	de 1ère à 10ème	de 1ère à 10ème	de 1ère à 10ème	de 1ère à 10ème
4 POINTS	U15	de 6ème à 10ème	de 6ème à 10ème	de 6ème à 10ème	de 6ème à 10ème
	U18	de 11ème à 20ème	de 11ème à 20ème	de 11ème à 20ème	de 11ème à 20ème
3 POINTS	U15	de 11ème à 15ème	de 11ème à 15ème	de 11ème à 15ème	de 11ème à 15ème
	U18	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème
2 POINTS	U15	de 16ème à 20ème	de 16ème à 20ème	de 16ème à 20ème	de 16ème à 20ème
	U18	de 26ème à 30ème	de 26ème à 30ème	de 26ème à 30ème	de 26ème à 30ème
1 POINT	U15	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème	de 21ème à 25ème
	U18	de 31ème à 36ème	de 31ème à 36ème	de 31ème à 36ème	de 31ème à 36ème
0 POINT	U15 et U18	Au-delà			

### Descente :

- Pour les sportifs.ves U15 nés.es en 2008, l'épreuve de référence sera le classement national au 1.09.2023.
- Pour les sportifs.ves U18 nées en 2007 et 2006, les épreuves de référence seront : les championnats de France classique et sprint.
- Pour tous.tes la meilleure performance en classique ou sprint sera retenue.
- Pour les athlètes qui doublent (Canoë et kayak), la meilleure embarcation sera retenue.

<b>Barème spécifique Descente pour les U 18</b>		
	<b>DES - U15 (2008)</b>	<b>DES - U16 U17 (2007-2006)</b>
<b>points</b>	<b>Classement national</b>	<b>Championnat de France classique et sprint</b>
<b>5 POINTS</b>	- de 250 points	de 1ère à 5 ème
<b>4 POINTS</b>	de 250 à 269 points	de 6 ème à 10ème
<b>3 POINTS</b>	de 270 à 289 points	de 11ème à 15ème
<b>2 POINTS</b>	de 290 à 309 points	de 16ème à 20ème
<b>1 POINT</b>	de 310 à 329 points	de 21ème à 25ème
<b>0 POINT</b>	> 330 points	Au-delà de la 25 <sup>ème</sup> place

### Kayak Polo :

L'objet des tests techniques et tactiques kayak polo est de proposer une note évaluée sur 5 points, spécifique «kayak polo » qui fera partie de l'évaluation générale des tests PASS.

Le kayak polo répondant à une logique de sport-co, la décision a été de s'appuyer sur des tests spécifiques. Cette note / 5 sera établie en faisant la moyenne de 4 évaluations, dont 3 tests + 1 évaluation en situation de jeu.

Les 4 évaluations sont :

- Un test de technique individuelle de conduite de balle et de précision du tir ;
- Un test spécifique au poste de gardien, déplacement, placement, arrêts ;
- Un test technico-tactique d'ouverture d'espace et de fixation en jeu réduits (3 contre 2 + gardiens) ;
- La situation d'évaluation en jeu libre.

Le barème spécifique kayak polo est une note sur 5 points établis en calculant la moyenne des 4 notes issues des 4 évaluations, chacune étant également notée sur 5 points. Aucune note ne doit comporter de 1/2 point, y compris la note globale.

**Ces tests sont réalisés dans les clubs et les notes sont à faire remonter au manager au plus tard pour le 1er septembre 2023 par mail à [aducouret@ffck.org](mailto:aducouret@ffck.org) .**

BAREME SPECIFIQUE KAYAK POLO	Note de / 5
Test technique individuelle de conduite de balle et de précision du tir	
Test de déplacement / placement / arrêt du gardien	
Test technico-tactique d'ouverture d'espace et de fixation	
Evaluation en jeu libre	
<b>Note globale spécifique kayak polo / 5</b>	

*Le détail des tests Polo est en Annexe de ce document.*

### Freestyle :

- Les épreuves de référence seront : le Championnat de France qui doit se tenir le 17 et 18 juin à Longues ou sur l'une des autres FKT'N de la saison 2023.
- Le meilleur run de tous les runs de la saison 2023 (Championnats de France et FKT'N) sera retenue, quel que soit les phases de qualif, de ½ ou de finale.
- Les 2008 et 2009 marqueront des points à partir de leurs résultats dans la catégorie U15.
- Les 2007 et 2006 marqueront des points à partir de leurs résultats dans la catégorie U18.

<b>Barème spécifique Freestyle pour les U18</b>			
<b>Points</b>	<b>âge</b>	<b>KD</b>	<b>KH</b>
<b>5 POINTS</b>	<b>U15</b>	<i>Au-delà de 100 points</i>	<i>Au-delà de 200 points</i>
	<b>U18</b>	Au-delà de 200 points	Au-delà de 500 points
<b>4 POINTS</b>	<b>U15</b>	<i>Entre 80 et 99 points</i>	<i>Entre 150 et 200 points</i>
	<b>U18</b>	Entre 150 et 200 points	Entre 400 et 499 points
<b>3 POINTS</b>	<b>U15</b>	<i>Entre 60 et 79 points</i>	<i>Entre 100 et 149 points</i>
	<b>U18</b>	Entre 100 et 149 points	Entre 300 et 399 points
<b>2 POINTS</b>	<b>U15</b>	<i>Entre 40 et 59 points</i>	<i>Entre 50 et 99 points</i>
	<b>U18</b>	Entre 50 et 99 points	Entre 200 et 299 points
<b>1 POINT</b>	<b>U15</b>	<i>Entre 20 et 39 points</i>	<i>Entre 30 et 49 points</i>
	<b>U18</b>	Entre 30 et 49 points	Entre 100 et 199 points
<b>0 POINT</b>	<b>U15</b>	<i>Moins de 20 points</i>	<i>Moins de 30 points</i>
	<b>U18</b>	Moins de 30 points	Moins de 100 points

## Situations spécifiques :

### Les Ultra-marins :

Si pour une raison particulière, les Ultra-marins ne peuvent répondre à l'une des exigences de performances pour le barème U18 (ex. non-participation à un championnat de France). Leurs situations seront prises en compte et examinées par la commission d'admission afin de trouver une réponse adéquate.

### Le Paracanoë :

La détection des sportifs (ves) espoirs en paracanoë se fait sur proposition du Head Coach pour la note spécifique. En revanche, les épreuves physiques sont adaptées afin que les sportifs.ves en situation de handicap puissent les réaliser. Sur la base des épreuves physiques et de l'analyse des résultats spécifiques, l'objectif est de trouver la meilleure réponse face à des situations singulières.

## Annexes :

### Épreuve U18 kayak-polo

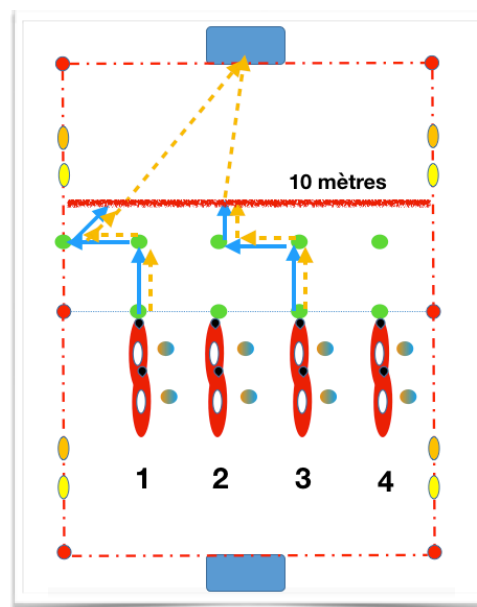
## TEST 1 : TECHNIQUE INDIVIDUELLE DE CONDUITE DE BALLE + PRÉCISION

### Objectif :

- Évaluer la qualité de déplacement et des rotations ;
- Évaluer la capacité d'enchaînement entre la conduite de balle et les manoeuvres de rotation ;
- Évaluer la précision du tir à mi-distance

### DÉROULEMENT DU TEST : 10'-15'

1. Les sportifs se placent au centre du terrain face à la 1ère bouée ;
2. Au signal, ils font une conduite balle vers la 2nde bouée verte, qu'il contournent par la droite (avec le ballon) pour aller vers la 3ème bouée, qu'ils contournent par la gauche (avec le ballon) ;
3. Puis ils font une conduite de balle jusqu'aux 10 mètres en direction du but pour prendre le shoot.
4. Ils se replacent dans la colonne de droite (colonne 1 va à la 2 etc... 4 va à la 1).
5. Faire passer les jeunes sur l'exercice durant 10'-15', ce qui permettra plusieurs passage par poste.



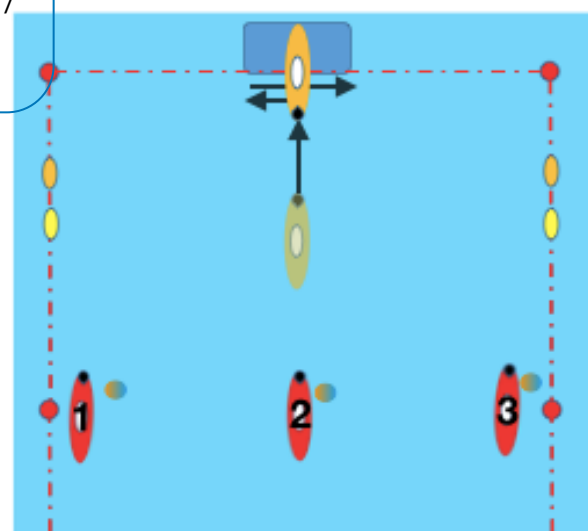
Critères / nombre de points	1	2	3	4	5	Total / 5
Qualité du déplacement et de la rotation	La vitesse de déplacement est lente. Lors de la rotation, le bateau ralentit, voire s'arrête, et la trajectoire est large	La vitesse de déplacement est moyenne. Lors de la rotation le bateau ralentit et la trajectoire est moyenne	La vitesse de déplacement est rapide. Lors de la rotation le bateau ralentit et la trajectoire est courte	La vitesse de déplacement est rapide. Lors de la rotation la vitesse est maintenue et la trajectoire est serrée. On observe un côté plus efficace que l'autre	La vitesse de déplacement est rapide. Lors de la rotation la vitesse est maintenue et la trajectoire est serrée. L'efficacité est identique des 2 côtés	
Qualité de l'enchaînement conduite de balle / manoeuvre de rotation	La conduite de balle est imprécise, et réalisée d'un seul côté. La conduite et la manoeuvre de rotation sont réalisées l'une après l'autre	La conduite de balle est imprécise, et réalisée d'un seul côté. La conduite et la manoeuvre de rotation sont réalisées ensemble	La conduite de balle est précise et réalisée d'un seul côté. La conduite et la manoeuvre de rotation sont réalisées ensemble	La conduite de balle est précise et réalisée des 2 côtés. La conduite et la manoeuvre de rotation sont réalisées ensemble, chacune avec une technique préférentielle	La conduite de balle est précise et réalisée des 2 côtés. La conduite et la manoeuvre de rotation sont réalisées ensemble, avec des techniques variées	
Qualité de précision au tir	Tir peu cadré en cloche 20% de réussite	Tir cadré en cloche 40%	Tir cadré tendu 60%	Tir cadré tendu 75%	Tir cadré tendu 90% de réussite	
					<b>Total / 5</b>	

## Objectif :

- Évaluer la qualité de rotation et de placement / déplacement du gardien ;
- Évaluer la qualité des arrêts du gardien

### DÉROULEMENT DU TEST point de vue des attaquants (rouge) : 10'

1. Faire 3 colonnes d'attaquants placés au milieu de terrain, une colonne le long de la touche à gauche, une autre colonne au milieu, et la 3ème à droite ;
2. Au coup de sifflet, l'attaquant colonne de gauche conduit son ballon pour aller déclencher un tir aux 6 mètres, dès que le gardien a terminé ses déplacements.
3. L'attaquant du milieu démarre juste après le 1er, et déclenche son tir juste après le 1er ;
4. Le dernier attaquant démarre juste après le 2nd et déclenche son tir juste après le 2nd.



### DÉROULEMENT DU TEST point de vue du gardien (orange)

1. Départ du gardien (orange) au 6 mètres à l'arrêt face à son but ;
2. Au coup de sifflet le gardien va sous le but faire un demi-tour ;
3. Puis il enchaîne un déplacement latéral à droite jusqu'au 1er poteau puis un déplacement latéral à gauche jusqu'au 2ème poteau, puis retourne se placer au milieu du but ;
4. Puis il arrête la série de 3 tirs aux 6 mètres.
5. Répéter cette série une seconde fois

À noter que :

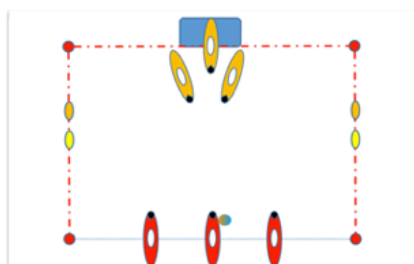
- Le gardien et le 1er joueur partent en même temps au coup de sifflet ;
- L'intention des attaquants est de déclencher une série de tirs aux 6 mètres, les uns après les autres (pas les 3 ensemble) ;
- Tous les joueurs réalisent ce test (pas uniquement ceux déjà identifiés comme gardien au sein de leur équipe)

Critères / nombre de points	0	1	2	Total / 2
Qualité de la technique de rotation du bateau	Rotation peu efficace	Rotation efficace des 2 côtés	-	
Qualité de la technique du déplacement latéral	Déplacement latéral peu efficace, le placement du bateau n'est pas précis sous le but	Déplacement latéral efficace d'un seul côté, le placement du bateau est précis sous le but	Déplacement latéral efficace des 2 côtés, le placement du bateau est précis sous le but	
Qualité des arrêts	Touche ou arrête peu de ballons (1/6) environ 30% de réussite	Touche ou arrête 3 ballons / 6 environ 50% de réussite	Arrête 5 ballons / 6 environ 90%	
			<b>Total / 5</b>	

## TEST 3 : OUVERTURE D'ESPACE / FIXATION EN JEU RÉDUIT : 3 CONTRE 2 + 1 GARDIEN

### Objectif :

- Évaluer la qualité de fixation des non porteurs de balle
- Évaluer la force de proposition des non porteurs de balle
- Évaluer la prise de décision du porteur de balle



### DÉROULEMENT DU TEST : 15' - 20'

1. Les attaquants se placent au milieu du terrain
  2. Au signal, ils se lancent pour marquer sur une seule vague (pas d'attaque placée / passe en soutien...) le départ du ballon doit être varier entre les ailiers et l'axe. Exemple 10' départ toujours à gauche, 10' centre, 10' droite).
  3. L'intention des non porteurs de balle est de fixer les défenseurs pour créer un/des espaces libres.
- A noter : Interdiction de mettre des bloqueurs ou un pivot.  
Le test est réalisé plusieurs fois (20'-30 minutes), afin que chaque attaquant puisse passer au moins 2 fois à chaque poste (droite / axe / gauche)

### Observables de l'attaque

Critères / nombre de points	1	2	3	4	5	Points /5
Non porteur de balle : Fixation défenseur	Dirige son bateau de façon neutre, sans mettre en mouvement un défenseur.	Dirige son bateau vers le but, dans un espace qui ne met pas en mouvement un défenseur	Dirige son bateau dans un espace qui met un défenseur en mouvement vers lui.	Dirige son bateau dans un espace qui met en mouvement un défenseur et crée un espace libre vers le but	A vitesse élevée, il dirige son bateau dans un espace qui met en mouvement un défenseur et crée un espace libre vers le but	
Non porteur de balle : disponibilité vis à vis de ses partenaires	Ne propose pas ou peu de solution de passe.	Se rend disponible pour recevoir le ballon à l'arrêt	Se rend disponible pour recevoir le ballon en mouvement	Se démarque et propose des solutions de passes	Se démarque et propose des solutions de passes qui contribuent au déséquilibre de la défense	
Porteur de balle : prise d'information vis à vis des partenaires et des adversaires	Ne prend pas ou peu d'information	Prend l'information de son propre positionnement et de ses partenaires	Prend l'information de ses partenaires et de ses adversaires, et prend du temps pour faire un choix de passe	Prend l'information de ses partenaires et de ses adversaires et fait le bon choix (passe / conduite)	Anticipe la prise d'information avant de recevoir le ballon, et fait immédiatement le bon choix (passe / conduite)	
Porteur de balle	Se débarrasse du ballon	Joue avec le joueur le plus proche	Donne à un partenaire démarqué	Utilise le déséquilibre de son adversaire pour passer ou conduire son ballon	Utilise le déséquilibre de l'adversaire pour conclure l'action (passe décisive, tir)	
					<b>Total / 5</b>	



## 4 : ÉVALUATION EN SITUATION DE JEU 5 CONTRE 5

### Objectif :

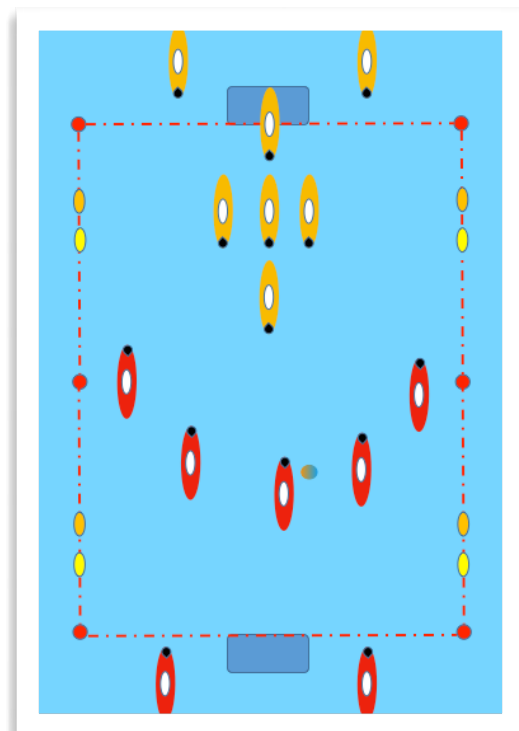
- Évaluer les qualités technico-tactiques du joueur en situation de match (avec une notion de variabilité)
- Évaluer les qualités en attaque, en défense et au poste de gardien

### DÉROULEMENT DU TEST

#### 1. Situation de match 2 x 10 minutes avec temps mort

A noter :

- L'évaluateur peut faire évoluer la durée et le nombre de mi-temps pour avoir le temps d'observer toutes les qualités des joueurs.
- Mettre en place des mi-temps avec les thèmes suivant :
  - Défense :
    - 1-3-1
    - 4 à plat
    - 2 - 2
  - Attaque :
    - 3 extérieurs 2 dedans (3-2)
    - 4 extérieurs 1 dedans (4-1)
    - 5 extérieurs (5)
  - Transition et individuelle :
    - Repli défensif
    - Contre attaque
    - Indiv
- Animation : favoriser les thèmes via des bonus de points exemple : Si vous marquez en contre à attaque +3.



## Observables du joueur/gardien durant les matchs

nombre de points	1	2	3	4	5	Points /5
Porteur de balle	Reste statique avec le ballon	Se déplace avec le ballon	Contribue à la conservation du ballon en faisant le choix adapté à la situation (conduite, passe)	Contribue à la progression vers le but adverse en faisant le choix adapté à la situation (conduite, passe)	Contribue au déséquilibre de la défense en faisant le choix adapté à la situation (conduite, passe, tir)	
Non Porteur de balle	Se déplace sans s'intégrer au jeu, ne cherche pas à se démarquer	Se démarque en prenant en compte la position du ballon et de ses partenaires	Se démarque en prenant en compte le mouvement de ses partenaires et de ses adversaires. Contribue à la conservation du ballon	Se démarque en prenant en compte le mouvement de ses partenaires et de ses adversaires. Contribue à la progression vers le but adverse	Se démarque en prenant en compte le mouvement de ses partenaires et de ses adversaires. Contribue au déséquilibre de la défense	
Duel (joute) attaque	Ne va pas ou peu au contact	Va au contact, lutte mais se décourage rapidement	Lutte avec énergie, gagne partiellement la position en restant au-dessus du bateau adverse.	Gagne partiellement sa position, crée un espace libre pas toujours exploitable pas ses partenaires (timing)	Gagne sa position sous le bateau de l'adversaire, crée un espace libre exploitable par ses partenaires (timing)	
Duel (joute) défense	Ne va pas ou peu au contact. Position souvent parallèle à l'attaquant	Va au contact, lutte, mais se décourage rapidement. Position souvent travers à l'attaquant	Lutte avec énergie et garde partiellement la position en restant au-dessus du bateau adverse.	Gagne partiellement sa position, empêche la création d'espace libre ou de solution de passes	Gagne sa position sous le bateau de l'adversaire, empêche la création d'espace libre ou de solution de passes, repousse l'attaquant	
Défense	Se déplace en défense sans s'intégrer au jeu, cherche à contrer le ballon mais pas à marquer un attaquant	Cherche surtout à contrer le ballon, marque un attaquant qui vient au contact	Cherche à contrer le ballon et à marquer un attaquant en prenant en compte ses partenaires et ses adversaires. Contribue à freiner l'attaque adverse	Cherche à marquer successivement plusieurs attaquants en prenant en compte ses partenaires et ses adversaires. Ne contre le ballon qu'a bon escient. Contribue à bloquer l'attaque adverse	Marque successivement plusieurs attaquants en prenant en compte ses partenaires et ses adversaires. Ne contre le ballon qu'a bon escient. Contribue à la récupération du ballon	
Gardien	La position sous le but est aléatoire et ne suit pas la position du ballon dans le jeu	Se déplace sous le but en prenant en compte la position du ballon	Garde une position prenant en compte le déplacement du ballon, malgré les perturbation de ses défenseurs	Garde une position prenant en compte le déplacement du ballon. Son placement est dans le bon timing vis à vis du tireur	Garde une position prenant en compte le déplacement du ballon. Il est efficace dans ses arrêts	
					<b>Total / 5</b>	

## Grilles d'observation U15 « sprint »

FICHE D'observation de la démonstration Sprint				
Lieu de pratique : plan d'eau calme (classe I). Vent maximum 20 km.h				
Thème	Objectifs Compétence à évaluer)	Note entre : 0-1	Note entre : 2-3	Note entre : 4-5
Habilités techniques	Coordination motrice	<p>La pale n'est pas utilisée comme un point fixe dans l'eau</p> <p>Mouvements des membres inférieurs non cohérents avec le rythme du pagayage</p> <p>Mouvements d'inclinaisons latérales du tronc pendant les cycles de pagayage</p> <p>Mouvements de flexions du tronc inutiles pour la propulsion</p>	<p>La pale est un point fixe dans l'eau</p> <p>Utilisation des membres inférieurs limitée</p> <p>Les épaules montent au dégagé</p> <p>L'accélération du mouvement quand la pale est en appui est imperceptible (pas de « tempo »)</p>	<p>Le mouvement des jambes est synchronisé avec le rythme du pagayage</p> <p>Kayak : le bateau gîte du côté du dégagé</p> <p>Canoë : la hanche et le bassin sont gainés, et reviennent vers l'avant à la fin de la phase d'appui</p> <p>Les épaules sont basses et la tête bien placée</p> <p>Le mouvement est accéléré quand la pale est en appui dans l'eau (« tempo »)</p>
	Pagayer en verticalisant la pagaie	<p>La main supérieure est mal placée à l'attaque et durant la phase d'appui</p> <p>La pale n'est pas totalement immergée durant la phase d'appui</p>	<p>La main supérieure n'est pas toujours bien placée : problème de placement soit à l'attaque, soit au dégagé, soit mauvaise trajectoire de main supérieure durant la propulsion</p>	<p>La main supérieure est bien placée pour verticaliser la pagaie tout au long de la phase d'appui</p>
	Maintenir la direction	<p>Réalise des appuis en rétropulsion pour diriger le bateau et le maintenir dans l'axe de la course</p>	<p>Réalise des appuis peu propulsifs servant à remettre le bateau dans l'axe de la course</p> <p>En canoë : Utilise les cols de cygne pour diriger le bateau</p>	<p>Le bateau est toujours maintenu dans l'axe de la course. La propulsion est optimisée sur chaque impulsion. (Adapter l'évaluation des canoës si vent latéral).</p>
	Maintenir son équilibre dans un bateau de CEL	<p>Plusieurs pertes d'équilibre durant l'épreuve</p>	<p>Maintien son équilibre tout au long de l'épreuve</p>	<p>Engage le poids du corps sur la pagaie pour maximiser l'appui et la transmission des forces au bateau</p>
Habilités tactiques et stratégiques	Prendre un départ	<p>Des difficultés pour s'aligner et maintenir la position d'attente</p> <p>Temps de réaction long</p>	<p>S'aligne correctement (entrer dans les sabots, maintenir son bateau dans l'axe, maintenir l'équilibre en position d'attente)</p>	<p>Bon temps de réaction</p> <p>La pagaie est utilisée comme un point fixe dès les premières impulsions</p>
	Gestion de l'effort dans les différentes phases de l'épreuve (1.Départ / 2.Montée sur le pic de vitesse / 3.Optimisation de l'allure)	<p>N'exprime pas le maximum de ses capacités physiques</p>	<p>La montée en cadence est bien réalisée</p>	<p>Le rythme adopté est cohérent avec la distance de course et les capacités physique</p>

## Grilles d'observation U15 « Slalom »

### FICHE D'observation de la démonstration Slalom

#### Lieu de pratique : Rivière classe 3

Thème	Objectifs	Note entre : 0-1	Note entre : 2-3	Note entre : 4-5
<i>Capacité Sécurité</i>				
Habilités techniques	Maintenir son équilibre, conduire son embarcation sur un tracé.	Réalise le parcours difficilement et avec des dérapages importants dans les diverses rotations ou trajectoires ce qui entraîne une navigation saccadée. L'enchaînement d'appuis intérieur/extérieur dans les grandes trajectoires en rotation n'est pas maîtrisé pour contenir les dérapages. Les déclenchements de rotation se font prioritairement par des "circulaires" sur l'arrière. Pas de maîtrise de l'ancrage (rotation sur pointe arrière)	Réalise le parcours avec des dérapages dans les trajectoires à rotation importante (type stop) ce qui entraîne certaines saccades. Bon contrôle des trajectoires avec la combinaison d'appuis intérieur et extérieur, mais parfois les appuis extérieurs sont trop appuyés ce qui entraîne du dérapage. Navigation un peu trop souvent sur la pointe arrière dans les rotations avec des "circulaires" sur l'arrière.	L'équilibre global permet une utilisation optimale des pressions de la coque du bateau pour accélérer celui-ci. L'équilibre est principalement assuré par les jambes. Equilibre des trajectoires en maîtrisant les dérapages grâce à l'efficacité gestuelle intérieur/extérieur et un bateau le plus souvent à plat. L'ancrage est maîtrisé afin d'emmagasiner de l'énergie par la pointe arrière pour ensuite l'utiliser pour réaccélérer.
	Efficacité/ dissociation/ coordination motrice	Les gestuelles de pagaies utilisées sont basiques et réalisées avec une certaine "rigidité" de tout le corps. Peut être amené à "subir" les coups de pagaies	Capacité à créer de l'avancement sur chaque coup de pagaie Capacité à jouer avec le buste pour plus d'efficacité : assiette - gîte	Efficacité gestuelle sur chaque coup de pagaie, simple ou complexe, en mettant en jeu le gainage abdominal qui assure la liaison jambes/buste, la fluidité, la continuité, les changements de rythme. Capacité à anticiper les trajectoires avec l'orientation du buste.
	Naviguer en canoë et en kayak sur un parcours de slalom en classe III.	À fait le parcours dans une seule embarcation	Réalise le parcours dans les deux embarcations avec une nette différence entre le canoë et le Kayak en termes de niveau (faible)	Réalise le parcours dans les deux embarcations avec un niveau de navigation bon dans les deux embarcations.
Habilités techniques	Tenue du bateau	Tenue de bateau correct en classe 2. La tenue est plus aléatoire quand la vitesse de l'eau accélère et/ou que les figures s'enchaînent dans un espace restreint.	La tenue du bateau est bonne sur les mouvements d'eau lisse et les vagues ainsi que dans les figures enchaînées. Le bateau n'est pas tenu dans les rouleaux : gîte avale importante et pagaie à l'oblique	Bonne tenue et bon contrôle des dérapages dans la classe 3 et dans un parcours de slalom exigeant pour la catégorie d'âge concernée. Bonne tenue du bateau dans les rouleaux : équilibre par les jambes et capacité à faire avancer le bateau par des appuis avals voire amont.
	Maîtriser les figures basiques de la discipline slalom (reprise, bac, stop, inversion ...).	Réalise le parcours dans son ensemble avec des arrêts et des techniques de pagaies simples (tractions, appel, circulaire) et des choix techniques simples également. Peu d'anticipation dans les enchaînements ce qui crée du dérapage	Réalise le parcours dans son ensemble avec fluidité sur des techniques de pagaie simples mais en continuité. Globalement en anticipation avec quelques retards malgré tout.	Réalise le parcours avec de la vitesse, de la continuité et des techniques de pagaies variées et complexes en fonction des figures. Capacité à choisir la technique de passage de porte la plus appropriée. Grande variété de maîtrise. Navigation en anticipation de haut en bas.
	Esquimautage	Pas d'esquimautage tour complet	Esquimautage en une fois	Esquimautage rapide et stratégique (regard, appui suivant)
Habilités Stratégique	En classe 3, repérer les mouvements d'eau, la trajectoire à adopter. Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires préétablies.	Navigation porte à porte, difficulté à maîtriser l'ensemble des paramètres du parcours : portes, mouvements d'eau, reliefs, obstacles...	Réalise le parcours avec des choix parfois trop simples mais efficaces. Ou alors fait des choix trop complexes sans maîtrise technique.	Capacité à faire des choix gagnants et les réussir.
Habilités mentales	Réussir à s'engager sur un parcours avec détermination en fonction de ses capacités.	Engagement et détermination faibles. Esquive les passages dans les rouleaux, trop forte émotion.	Engagement correcte mais sujet aux émotions dans les rouleaux : refus, pagaie oblique...etc. Détermination intéressante.	Engagement et détermination à la hauteur des capacités techniques. Gestion des émotions dues à l'évènement et à l'eau vive optimale.
	Imagerie/ focalisation de l'attention	A du mal à retenir le parcours	Retiens le parcours	Retiens le parcours vite et de manière fiable
Habilités physiques	Gestion de l'effort	Mauvaise gestion de l'effort	Garde des ressources pour le bas de la manche	Gestion optimale des temps forts

## Grilles d'observation U15 « Kayak Cross »

### FICHE D'observation de la démonstration Kayak Cross

Lieu de pratique : Rivière classe III

Thème	Objectifs	Note entre : 0-1	Note entre : 2-3	Note entre : 4-5	
Habilités techniques (évaluer durant le surf)	Évaluer les capacités motrice du jeune sur des manoeuvres fondamentales type :  Surf marche avant avec pagaie Surf marche avant sans pagaie Surf marche arrière sans pagaie	Ne s'engage pas dans le surf	S'engage dans le surf de façon incertaine	S'engage dans le surf de façon sereine	
			A une faible utilisation de ses épaules pour jouer dans la vague	Utilise de façon pertinente ses épaules pour effectuer notamment un changement de direction efficace.	
Agilité - coordination			A une faible utilisation de l'assiette avant-arrière ainsi que de la gîte	Utilise l'assiette et la gîte de façon pertinente pour rester dans le surf	
			Faible amplitude de mouvement traduit par une petite dissociation ligne d'épaule et bassin.	Amplitude favorisant une bonne dissociation des épaules et du bassin afin de réaliser des trajectoires fluides et efficace.	
Habilités Stratégique	En classe III, repérer les mouvements d'eau, la trajectoire à adopter. Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires préétablies.	Adopte une trajectoire sur une zone de plat	Adopte une trajectoire sur une zone de cisaillement	Adopte une trajectoire au milieu du courant	
	Choix de Trace/option de remontée	Va où c'est vide (par défaut)	va où c'est pertinent	Pousse/utilise l'autre à son avantage	
Duel - joute	Defense	Gestion du contact subit	Fuit le contact - position du bateau souvent à l'opposé ou parallèle de l'adversaire	Gagne sa position face à l'adversaire - repousse l'adversaire - maintien sa trajectoire initiale	
		Gestion de la propulsion	S'arrête de pagayer	poursuit comme il peut/ peu de coup de pagaie	poursuit avec stratégie de défense/ pagaie de manière à avancer et défendre sa position
	Offensif	Gestion du contact imposé	Pas de contact volontaire - position du bateau souvent à l'opposé ou parallèle de l'adversaire	Va au contact mais se décourage rapidement - n'arrive pas à prendre le dessus sur l'adversaire	Gagne sa position face à l'adversaire - repousse l'adversaire - obtient la trajectoire souhaité
		Gestion de la propulsion	S'arrête de pagayer	poursuit comme il peut	poursuit avec stratégie d'attaque (gêne de l'adversaire)
Vision de jeu (observation - analyse - Décision)	OBSERVATION : regards avant chaque stop et/ ou décision Regard sans avoir l'air de regarder ?	Son regard est porté sur lui même	Son regard est porté soit sur les adversaires (tête qui bouge) soit sur les mouvements d'eau suivant (tête haute)	Son regard est porté sur les adversaires (tête qui bouge) et sur les mouvements d'eau suivant (tête haute)	
	ANALYSE : quelles éléments sont pris en compte pour l'analyse de la situation ?	Pas de prise en compte des autres bateaux , des mouvements d'eau et des bouées	Anticipe la trajectoire des adversaires mais n'arrive pas à prendre un avantage en défense comme en attaque	Anticipe la trajectoire d'un adversaire, organise sa navigation par rapport au milieu et parvient à en tirer profit	
	DECISION : est proactif de ses actions (agit) ou fait des actions par défaut (subit)				
Habilités physiques	Capacité à démarrer fort via : la réaction - d'accélération - d'engagement sur la première phase du parcours (départ + portion de plat avant de rentrer dans le bassin)	Enclenche son action de rotation tardivement et à une faible capacité d'accélération	Enclenche son action de rotation et à une intention d'accélérer sans pour autant être efficace (notion de glisse)	À une intention d'accélérer et l'accélération est efficace (notion de glisse)	