

Test Pôle Espoir 2024

Course à pied : 3000 mètres

1. Souplesse
2. Corde à sauter
3. Wall Ball
4. Planche dynamique
5. Tractions
6. Pompes
7. Équilibre sur gymball
8. Gainage oblique (option 1 seul mur)

TEST PASS ÉQUILIBRE OBLIQUE GYMBALL ÉVALUATION
POUR JOUER DE PLACER DE 24 ANS

PROTOCOLE

- 1. TALLE DE GYM-BALL - 60CM
- 2. DISTANCE DE MALLON AU PIED - 10CM
- 3. TALLE DE MALLON DE PIED - 10CM
- 4. TALLE DE MALLON DE PIED - 10CM

TEST

0:00 / 0:42

Tests PASS U15/U18

FFCK

Kamin Polo

Publique

16 vidéos · 1 045 vues · Mise à jour aujourd'hui



Adaptation des tests PE suivant le sexe et catégorie d'âge

Objectif/focus prioritaire	U15D	U15H	Ateliers	U18D	U18H	Para-canoë
VO2max	3000 mètres					Rameur ou skierg : 2000mètres
Gainage + Force	Normal		Pompes	Normal		
	Elastique orange	Elastique vert	Tractions	Elastique vert	Strict	Anneaux
Coordination + Renforcement avant bras	SU		Corde à sauter	DU		Robe
Coordination + Transmission des forces + Renforcement épaule !	2 kilos	4 kilos	Wall ball	4 kilos	6 kilos	Shoulder press
Stabilité + Coordination	Planche dynamique		Planche dynamique	Planche dynamique Gym ball		sur les genoux, passe MB
			Équilibre Gymball			
			Gainage Gymball			
Souplesse / Amplitude 5 ateliers	Posture en kayak		Chaine postérieure	Posture en kayak		X
	Posture en Canoë		Chaine antérieure	Posture en Canoë		X
	Allonge et gestuelle en CK		Ceinture scapula RE	Allonge et gestuelle en CK		
	Dégagé en CK		Ceinture scapula RI	Dégagé en CK		
	Ballon, mouvement pagaie		Ceinture scapula extension	Ballon, mouvement pagaie		

Coefficient / Barème : Focus sur les ateliers généraux

Test PASS « PPG »		
Ateliers	Format U15/U18	Coeff
3000 mètres	Minimum de temps sec	Coeff 3
Pompes	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Tractions	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Corde à sauter	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Wall ball	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Planche dynamique	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Équilibre Gymball	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Gainage oblique Gymball	Maximum de rep 1'	Coeff 1
Chaine postérieure	Binaire OK ou Non 1 point pour chaque exo	Coeff 1
Chaine antérieure		
Ceinture scapula RE		
Ceinture scapula RI		
Extension scapula		

Pompes :

Le sens du test, favoriser : « développement gainage et chaîne antérieure »



Augmenter l'amplitude en U18 en enlevant **un poids de 2,5** kilos. Et garder 2 poids de 2,5 l'un sur l'autre pour les U15. Afin d'inculquer la notion d'amplitude.

Adaptation paracanoë :

Développé haltère (10 -15kilos).

Tractions strictes : gainage statique

Le sens du test, favoriser : « développement gainage et force du dos »

U15 : adaptation élastique

Dames : élastique Jaune 25 kilos

Hommes : élastique turquoise à 15 kilos

U18 Dames : élastique turquoise

U18 Hommes : jambes croisés



Adaptation paracanoë : Tirage aux anneaux

Wall Ball : lancer de ballon contre le mur

Le sens du test, favoriser : « connexion haut/bas - renforcement bas-haut »

U15 :

filles : 2 kilos

Garçon : 4 kilos



U18 :

Filles : 4 kilos

Garçon : 6 kilos

Le type de MEDball durant l'épreuve sera ceux décrit ci-dessus (marque GORILLA SPORTS) disponible sur le site directement de [GORILLA SPORTS](https://www.gorillasports.com).

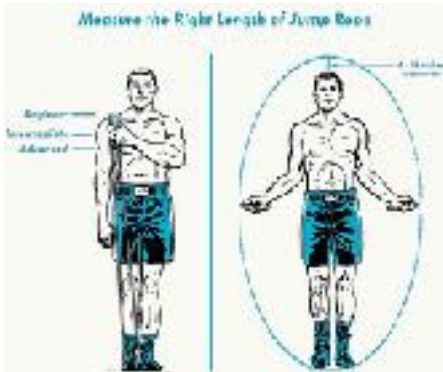
Adaptation paracanoë : faire assis distance de hauteur adapté



Corde à sauter :

Le sens du test, favoriser : « coordination et résistance avant-bras épaules »

U15 : Simple saut



U18 : saut doublés



L'athlète doit sauter et faire tourner la corde vers l'avant sous les pieds **DEUX FOIS** avant de reposer les pieds à terre.

Adaptation paracanoë : [rational trainer](#)



Planche dynamique : « stabilité - gainage = posture »

Le sens du test, favoriser : « prévention des blessures sur les épaules »

U15 : maximum de reps

U18 : maximum de reps



Écartement des mains 80 cm Centre du ballon au niveau de la cheville

Adaptation paracanoë : sur les genoux - passe MB sur banc

Possible changement de standard en JUIN : Passer pour tout le monde à **80 cm** afin de respecter les gabarits en U15 et simplifier la visibilité. On garde une cohérence de progression U15-U18 grâce au Gymball.



Gym ball équilibre « stabilité - gainage = posture »

Le sens du test, favoriser : améliorer la mobilité/réactivité du bassin dans une coordination haut/bas spécifique.

Descriptif :

Taille du Gym-Ball : 65cm

Cible = cerceau/cercle 100cm de diamètre

Hauteur de la partie basse du cerceau/
cercle : 150cm

Distance du centre du ballon au mur : 150cm

* pas d'adaptation céiste sprint



Astuce juge/évaluateur, arrêt du test quand :

- lorsque l'alternance des mains au lancer n'est pas respectée.
- lorsqu'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.

Gainage Oblique sur Gymball « stabilité - gainage = posture »

Le sens du test, favoriser : améliorer la mobilité/réactivité du bassin dans une coordination haut/bas spécifique.



Astuce juge/évaluateur :

Maintenir la position 1', pour les exercices bilatéraux, on choisira le côté à réaliser.

Tests Territorial PPG «souplesse »

« évaluer l'amplitude anatomique (normale) afin de prévenir des blessures et d'améliorer les gestes techniques en 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 **SERRÉS**
• TOUCHER LE SOL AVEC LE BOUT DES DOIGTS AVEC LES **DEUX MAINS**

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

CYS CK CAMILLE RICHER

TEST PASS SOUPLESSE
PÉDAGOGIQUE

MOBILITÉ ÉPAULE NANCY (M1)
NERVE ROTATEUR INTERNE

MOBILITÉ ÉPAULE SANDOUBAI
ROTATEUR EXTERNE

MOBILITÉ ÉPAULE PPG

0:00 / 2:33

CYS CK CAMILLE RICHER

Vision générale des épreuves

Format épreuve renforcement maximum de répétition en 1'			Format
Epreuves générales	Course à pied	30-15 IFT	Max palier
	Stabilité - Posture	Planche Dynamique	1'
		Gym ball équilibre	1'
		Gym ball gainage	1'
	Amplitude	Souplesse	1'
	Coordination + Transmission de force + renforcement épaule !	Wall Ball	1'
		Corde à sauter	1'
	Force et gainage	Traction	1'
		Pompes	1'
Avoir des données supplémentaires aux compétitions de référence			Format
Epreuves spécifiques U15	Sprint	2000 M	Minimum temps
		250 M	
	Grille d'observation		
Slalom	Séance d'entraînement avec grille d'observation		
Entretien			

Grille d'observation 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
Habiletés 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 dégage</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 glisse du côté du dégage</p> <p>Canoe : la hanche et le bassin sont gâchés, 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 dégage, soit mauvaise trajectoire de main supérieure durant la propulsion</p>	<p>La main supérieure est bien placée pour verticaliser le pagaie tout au long de la phase d'appui</p>
	Maintenir la direction	<p>Réalise des appuis en rétropropulsion 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 canoe : 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. (Adopter l'évaluation des canoés au vent latéral).</p>
	Maintenir son équilibre dans un bateau de CHL	<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>
Habiletés 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'ailure)	<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>

Grille d'observation Slalom

Thème	Objectifs	Note entre : 0-1	Note entre : 2-3	Note entre : 4-5
Capacité Sécurité				
Habilités techniques	Maintenir son équilibre, conduire son embarcation sur un traalé.	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 contrôler le dérapage. 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 en peu large 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 certains. L'équilibre est principalement assuré par les jambes. L'équilibre 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'immaginer de l'énergie par la pointe arrière pour ensuite l'utiliser pour accélérer.
	Efficacité/ dissociation/ coordination motrice	Les gestuelles de pagaies utilisées sont basiques et réalistes 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 : accélération glisse	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.
	Naviger en canoë et en kayak sur un parcours de slalom classe III.	A 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 délicate quand la vitesse de l'eau accélère/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 : glisse seule importante et pagale 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 concerné. Bonne tenue du bateau dans les rouleaux : équilibre par les jambes et capacité à faire avancer le bateau par des appuis avant voire arrière.
	Maîtriser les figures basiques de la discipline slalom reprise, bac, stop, inversion ...3.	Réalise le parcours dans son ensemble avec des arrêts et des techniques de pagaies simples (1-couleur, appui 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 enchaînements de pagale simplifiés 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 à plus appropriée. Grande variété de maîtrise. Navigation en anticipation de haut en bac.
	Esquimautage	Pas d'esquimautage tout 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.	Navigation porte à porte, difficulté à maîtriser l'ensemble des paramètres du parcours : ports, mouvements d'eau, reliefs, obstacles...	Réalise le parcours avec des choix parfois trop simples mais efficaces. Du alors fait des choix trop complexes sans maîtrise technique.	Capacité à faire des choix gagnants et les réussir
	Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires orientables.			
Habilités mentales	Mieux s'engager sur un parcours avec détermination en fonction de ses capacités.	Engagement et détermination faibles. Esquive les passages dans les rouleaux, trop forte déviation.	Engagement correcte mais suet aux émotions dans les rouleaux : refus, pagale oblique...etc. Détermination intéressante.	Engagement et détermination à la hauteur des capacités techniques. Gestion des émotions dues à l'échec 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 fluide
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