

## Tests CED « introduction »

### Groupe de travail :

- Cadres de club
- CTD
- CTR



L'**enjeux des tests** n'est pas de répondre à de la détection (déjà fait via le réseau et les animations Yaouank (**reg/dep**), mais bien d'avoir une couleur **pédagogique** sur l'amélioration des qualités motrices générales hors bateau.

L'**objectif** est de **rayonner sur l'ensemble des clubs** et notamment auprès des jeunes qui ne sont pas accompagnés par un entraîneur, dans le domaine des compétences de base en PPG.

La cible des tests CED sont les jeunes (U14) qui ne sont pas encore dans les structures.

A garder à l'esprit que l'on est comme pour les Yaouank sur un modèle où l'on se donne le droit d'évoluer sur les contenus afin de répondre au mieux à l'évolution de nos jeunes et de nos compétences.

## Tests Territorial PPG « une vision globale »

### Organisation des évaluations PPG :

Trois niveaux (blanc, **jaune**, **vert**) avec une possible adaptation garçons/ filles

Le niveau Blanc et **jaune** sont des niveaux de **validation d'acquis**  
Le niveau **vert** est pensé pour la notion de **performance** et se rapproche de l'exigence des tests PASS.

## Tests Territorial PPG « une vision globale »

### Classement :

#### Classement en deux phases :

- les compétences validées (niveau Blanc et Jaune) + course au point sur le niveau Vert
- les résultats des tests (cumule des points en additionnant les catégories/niveaux).

La validation d'un atelier Blanc amène 10 points

La validation d'un atelier Jaune amène 20 points

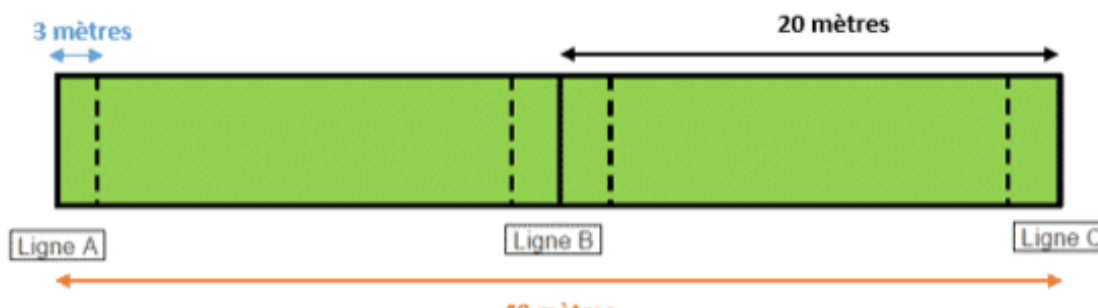
La validation d'un atelier Vert amène 30 points + 1 points toutes les tranches de x répétitions.

## Tests Territorial PPG « les ateliers »

Course à pied 30-15 IFT : « Endurance : travailler la « caisse » VO2 max = moteur »

<https://www.rorocoaching.fr/test-30-15ift/>

Descriptif :



Lien vidéo d'explication :

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 : myorobie. Sinon je vous l'envoi par mail.



## Tests Territorial PPG « règles à participation »

### Équipement des jeunes pour réaliser les tests :

1. **Chaussures** : vous devez porter des chaussures pour toutes les épreuves
2. **Vêtements** : porter des **vêtements serrés au corps type lycra** dans le but de rendre facile la prises de décisions de votre juge, afin qu'il détermine si les standards (amplitude du mouvement, alignement, etc.) sont respectés.
3. **Avoir une corde à sauter**

### Équipement des organisateurs pour réaliser les tests :

Pour les ateliers : Gymball, balle de tennis ou taille 2, Anneaux, Barre fixe, des élastiques (bleu/vert - jaune - orange), décamètre, scotch, bâton/pagaie, rouleau massage, tapis.

Pour les juges : tablette, chrono, crayon à papier ou ordi/tablette

## Ordre de passage : Priorité

### tests territorial PPG :

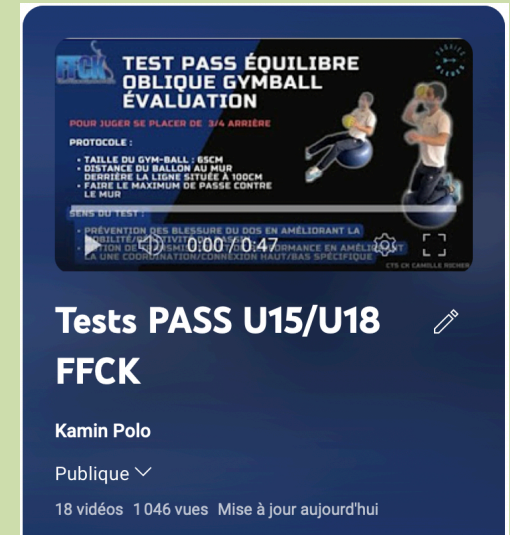
Obligatoire :

1. Course à pied : 30-15 IFT (caté : endurance)
2. Souplesse

### Tests à choisir suivant le site :

4. Corde à sauter (caté : agilité)
5. Wall Ball (caté : explosivité)
6. Burpees (caté : explosivité)
7. Planche dynamique caté : posture)
8. Tractions (caté : explosivité)
9. Pompes (caté : endurance)
10. Équilibre sur gymball (caté : agilité)
11. wall walk (équilibre sur le mur) (optionnel si on a le temps)
12. Gainage oblique (optionnel si on a le temps) (caté : posture)

Lien vers les tutos vidéos des exercices



**TEST PASS ÉQUILIBRE OBLIQUE GYMBALL ÉVALUATION**

POUR JUGER SE PLACER DE 3/4 ARRIÈRE

**PROTOCOLE :**

- TAILLE DU GYM-BALL : 85CM
- DISTANCE DU BALLON AU MUR : 100CM
- FAIRE LE MAXIMUM DE PASSE CONTRE LE MUR

**SENS DU TEST :**

- PRÉVENTION DES BLESSURES DU DOS EN AMÉLIORANT LA
- QUALITÉ DE LA POSTURE
- OBTENTION DE LA MEILLEURE PERFORMANCE EN AMÉLIORANT LA
- COORDINATION COORDINATION HAUT/BAS SPÉCIFIQUE

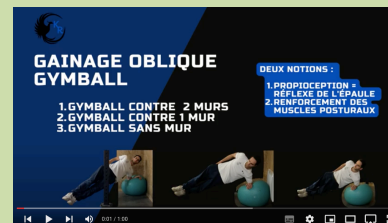
**Tests PASS U15/U18**

**FFCK**

Kamin Polo

Publique ✓

18 vidéos 1 046 vues Mise à jour aujourd'hui



**GAINAGE OBLIQUE GYMBALL**

**DEUX NOTIONS :**

1. PROPRIOCEPTION & RÉFLEXE DE L'ÉPAULE
2. RENFORCEMENT DES MUSCLES POSTURaux

1. GYMBALL CONTRE 2 MURS  
2. GYMBALL CONTRE 1 MUR  
3. GYMBALL SANS MUR



**GAINAGE OBLIQUE GYMBALL RX+**

**DEUX NOTIONS :**

1. ALIGNEMENT PIEDS/HANCHE/ÉPAULES/TÊTE
2. OUVERTURE DES ÉPAULES
3. MAINS RELÂCHÉES SUR LE GYMBALL
4. TIR SUR UNE CIBLE AU MUR

## Tests Territorial PPG «souplesse »

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

### Barème :

Blanc : 1 mouvement validé -> 10 points

Jaune : 2-3 mouvements validés -> 20 points

Vert : 4-5 mouvements validés -> 30 points

### Test n°1 : chaîne postérieure

**CONSIGNE :**  
ALLER TOUCHER DOUCEMENT ET SANS À-COUPS LE BOUT DES DOIGTS AU SOL

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

✗

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

✓

### Test n°2 : chaîne antérieure

**CONSIGNE :**  
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

✗

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

✓

### Test n°3 : rotateur externe

**AMPLITUDE ROTATEUR EXTERNE**

**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

### Test n°5 : Extension

**AMPLITUDE EXTENSION 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

### Test n°4 : rotateur interne

**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

## Tests Territorial PPG « corde à sauter »

Corde à sauter : « **qualité de coordination avec le droit à l'erreur** »

Descriptif / Barème :



**Réflexion** Le droit à l'erreur est permis afin d'apprendre aux jeunes que l'échec fait partie de l'apprentissage.

**Blanc** : réaliser 50 reps avec 3 erreurs possibles -> 10 points

**Jaune** : réussir 40 simple saut et 5 doubles saut en 1' ? -> 20 points

**Vert** : tests PASS : 1' maximum de double saut (DU) -> 30 point si 20 DU + 1 point chaque rep en plus.

**Astuce juge/évaluateur :**

Si possible, ECOUTER le bruit distinctif émis par la corde.

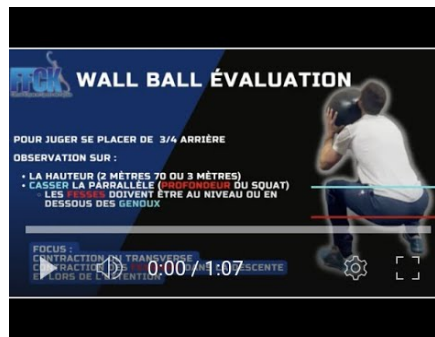
Valider une répétition QUAND L'ATHLÈTE SE RÉCEPTIONNE.

Utiliser du papier brouillon/une feuille de score (séquence tout les 10 reps) pour SUIVRE le nombre de répétition, ou utiliser un chrono qui décompte.

## Tests Territorial PPG « Wallball »

« évaluer la capacité de coordination, de transmission, de force membre inférieures et épaule »

vidéo youtube tests PASS  
wall ball



### Descriptif / Barème :

Blanc : 2m70 et 2 kilos **30 reps** en 1'

Jaune : 2m70 et 4 kilos **30 reps** en 1'

Vert : 2m70 et 6 kilos maximum 20 reps minimum en 1' = 30 points + 1 points de plus toutes les reps à partir de **20 reps**.

[Lien pour l'achat des Medball](#)

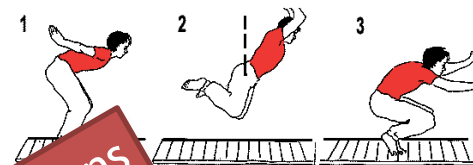
## Ancien Tests Territorial PPG « les ateliers »

### Test du Saut : « évaluation de la explosivité »

#### Descriptif / Barème :

Lien vidéo d'un grand [ICI](#)

Tuto vidéo (en cours)



**Blanc** : 2 sauts consécutifs 1m50 (3 lignes, saut sur la 2ème ligne + derrière) -> 10 points

**Jaune** : 1 saut 1m50 suivi d'un autre saut avec une distance minimale d'**1m60** + max de distance -> 20 points

**Vert** : distance mini 1m80 + max de distance par centimètres -> 30 points

#### Astuce juge/évaluateur :

- **Saut** : Départ de la ligne sur les pieds joints **derrière la ligne**, réception deux pieds joints. Mesure sur l'avant du pied.
- Faire 2 marquages au sol 1m50 à la craie. Besoin décamètre et des craies.

**Blanc** : 1ère réception sur la 2ème ligne, et 2ème réception derrière la 3ème

**Jaune** : 1ère réception sur la 2ème ligne, et 2ème réception maxi (Mesure sur l'avant du pied.)

**Vert** : Maxi distance (Mesure sur l'avant du pied.)

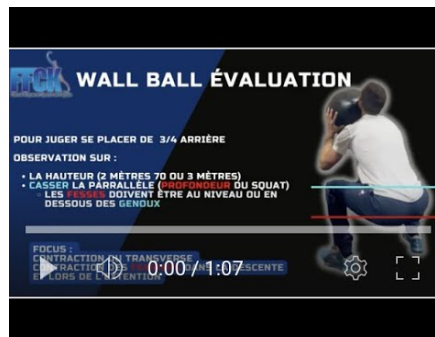
ANCIEN TESTS CED 2023 - à garder sur nos animations



## Tests Territorial PPG « Wallball »

« évaluer la capacité de coordination, de transmission, de force membre inférieures et épaule »

vidéo youtube tests PASS  
wall ball



### Descriptif / Barème :

Blanc : 2m70 et 2 kilos **30 reps** en 1'

Jaune : 2m70 et 4 kilos **30 reps** en 1'

Vert : 2m70 et 6 kilos maximum 20 reps minimum en 1' = 30 points +  
1 points de plus toutes les reps à partir de **20 reps**.

[Lien pour l'achat des Medball](#)

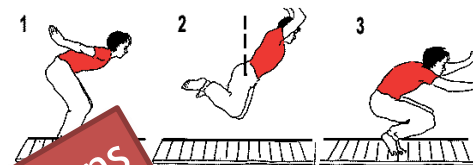
## Ancien Tests Territorial PPG « les ateliers »

### Test du Saut : « évaluation de la explosivité »

#### Descriptif / Barème :

Lien vidéo d'un grand [ICI](#)

Tuto vidéo (en cours)



**Blanc** : 2 sauts consécutifs 1m50 (3 lignes, saut sur la 2ème ligne + derrière) -> 10 points

**Jaune** : 1 saut 1m50 suivi d'un autre saut avec une distance minimale d'**1m60** + max de distance -> 20 points

**Vert** : distance mini 1m80 + max de distance par centimètres -> 30 points

#### Astuce juge/évaluateur :

- **Saut** : Départ de la ligne sur les pieds joints **derrière la ligne**, réception deux pieds joints. Mesure sur l'avant du pied.
- Faire 2 marquages au sol 1m50 à la craie. Besoin décamètre et des craies.

**Blanc** : 1ère réception sur la 2ème ligne, et 2ème réception derrière la 3ème

**Jaune** : 1ère réception sur la 2ème ligne, et 2ème réception maxi (Mesure sur l'avant du pied.)

**Vert** : Maxi distance (Mesure sur l'avant du pied.)

ANCIEN TESTS CED 2023 - à garder sur nos animations



## Tests Territorial PPG « Buppeers »

« Renforcer le gainage et la coordination sol/debout, enchaîner sous fatigue en restant stable, et développer la puissance d'extension pour mieux transférer bas/haut du corps. »

### Standard commun :

- Burpee = sprawl contrôlé (sans pompe)  
Mains au sol → pieds en arrière (petit saut ou step-back) → retour pieds au contact → extension complète debout
- Micro-pauses autorisées debout uniquement
- **No rep si** : bassin qui s'effondre en planche, dos creusé net, pas d'extension complète, mouvement désorganisé
- **Stop test si douleur** ou dégradation technique majeure (sécurité)

### Organisation / juge (simple)

- 1 juge chrono + validation reps
- Pour le vert : annonce des repères à haute voix (“4 m... 5 m...”) pour motiver et fiabiliser

## Tests Territorial PPG « Buppeers »

« évaluer la capacité de coordination, de transmission, de force membre inférieures et épaule »

Niveau BLANC – Squat Thrust (apprentissage) : [https://www.youtube.com/watch?v=c\\_LE9MHbCVo](https://www.youtube.com/watch?v=c_LE9MHbCVo)

- Test : 18 reps en 1'
  - Objectif : coordination sol/debout + gainage
- ✓ Validé = 10 points

Niveau JAUNE – Burpee + saut vertical (acquis) : <https://www.youtube.com/watch?v=mZBpQ6WUyQM>

- Test : 12 reps en 1'
  - Objectif : enchaînement + intensité + stabilité
- ✓ Validé = 20 points

Niveau VERT – Burpee Broad Jump (performance) : <https://www.youtube.com/shorts/1cFn-3GadVA>

- Test : distance parcourue en 1' (couloir de 10 m, repères tous les 1 m)
  - Rep : burpee (sans pompe) + saut en longueur pieds joints + réception stable
- ✓ 30 points si distance  $\geq 6$  m + +1 point par mètre supplémentaire (arrondi au m inférieur)

## Tests Territorial PPG « la planche dynamique »

**Pompes : « évaluer la capacité de stabilité et de gainage »**

### Descriptif :

**Blanc** : Planche touche épaule (plank tap) **40 reps** -> 10 points

**Jaune** : faire de **15 reps** le SB en 1' -> 20 points

**Vert** : maximum de reps en 1' sur le SB -> 20 touches = 30 points + 1 points de plus toutes les reps à partir de 20 touches.

Pour le niveau Blanc :

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

Pour les niveau **jaune** et **vert** :

- Augmentation de l'instabilité via les pieds sur un Gymball
- Écartement des mains à 80 cm.
- Centre du ballon au niveau de la cheville



## Tests Territorial PPG « les tractions »

**Traction : « notion de puissance »**

**Descriptif/Barème :**

**Blanc** : Pied au sol avec les anneaux réaliser 30 reps.

**Jaune** : **Élastique Moyen (orange)** 12 reps + maxi (pour le fun) en 1' -> 20 points. Ne doit pas lâcher la barre (notion de contrôle).

**Vert** : Maximum de tractions (élastique **Bleu/Vert**) de reps en 1' --> 30 points + 1 points de plus par reps à partir de 12 reps.



**Lien tuto ICI** : explication mise en place et conseils tractions.

Résistance de l'élastique :

**Bleu/Vert** à 15 kilos à 7 euros

**Orange** 35 kilos à 13 euros

**Rouge** 45 kilos à 16 euros



**Astuce juge/évaluateur :**

Position de départ bras tendu et position de fin menton au-dessus de la barre.  
Enlever la notion de grenouille, **le droit pour le niveau vert de lâcher la barre**

Lien pour l'achat d'élastique : [https://www.decathlon.fr/browse/c0-tous-les-sports/c1-musculation-cross-training/c3-elastiques/\\_/N-3kx74wZ1o76joc](https://www.decathlon.fr/browse/c0-tous-les-sports/c1-musculation-cross-training/c3-elastiques/_/N-3kx74wZ1o76joc)

## Tests Territorial PPG « pompes »

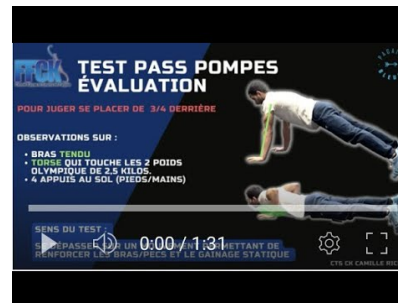
**Pompes : « notion de gainage et de renforcement »**

**Descriptif :**

**Blanc** : Pompes sur les genoux **20 reps en 1'** -> 10 points

**Jaune** : Pompes mains sur les chaises 20 reps en 1' -> 20 points

**Vert** : Pompes maximum de reps en 1' -> 30 pompes = 30 points + 1 points de plus toutes les reps à partir de 30.

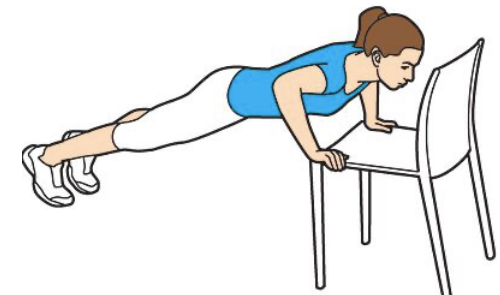


**Astuce juge/évaluateur :**

**Blanc** : comptabiliser lorsque les deux mains sont au sol.

**Jaune** : Le buste doit arriver au niveau du scotch posé entre les deux chaises, et position haute bras tendu. Pas de pause autorisée.

**Vert** : buste touche le sol et bras tendu (pas de bouteille), possibilité de faire des pauses



## Tests Territorial PPG « Équilibre sur gymball »



### Points clés de l'épreuve :

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

### Matériel :

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

**Barème :** le jeune choisi assis ou sur les genoux

**Blanc :** Tenir assis **ou à genoux** sur le Gymball -> 10 points

**Jaune :** Gymball passes 20 passes en 1' -> 20 points

**Vert :** Gymball passes 30 passes en 1' --> 30 points + 1 points par passe

**Astuce juge/évaluateur : Arrêt du test dès :**

- Que l'alternance des mains au lance est bien respectée.
- 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.

Ballon taille n°2 : [https://www.decathlon.fr/p/petit-ballon-aquatique-adherent/\\_/R-p-3843?mc=8574694](https://www.decathlon.fr/p/petit-ballon-aquatique-adherent/_/R-p-3843?mc=8574694)

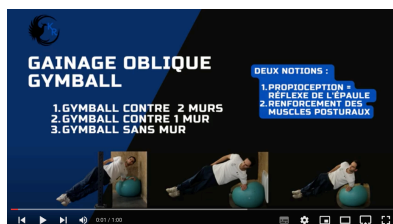
## Tests Territorial PPG « Gainage Oblique sur Gymball »

Gym ball équilibre : « **gainage** »

Descriptif :

Tuto vidéo pour le gainage lien [ICI](#)

Barème :



| Gainage                      |                              |                                |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Blanc :<br>Gymball 2<br>murs | Jaune :<br>Gymball 1<br>murs | Vert :<br>Gymball sans<br>murs |



Blanc : Oblique contre 2 murs tenir 20'' -> 10 points

Jaune : Oblique contre 1 murs tenir 20'' -> 20 points

Vert : Oblique contre 0 murs tenir minimum 20'' --> 30 points + 1 points toutes les 1 seconde (1'') pour une durée maximal de 1'

Astuce juge/évaluateur :

Maintenir la position 20'', pour les exercices bilatéraux, on choisira le côté le à réaliser.

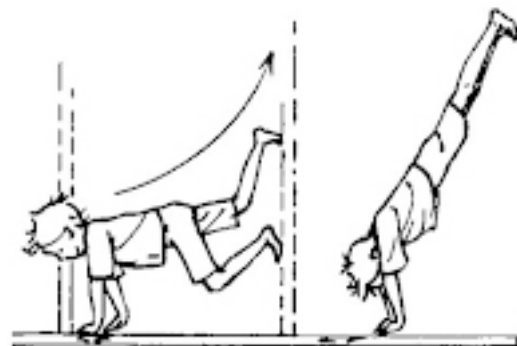


## Tests Territorial PPG « Wall Walk »

Équilibre : « **agilité** »

Descriptif / Barème :

**Lien vidéo fait** par un adulte [ici](#)  
fait par un jeune kayakiste [ici](#)



**Blanc** : Montée du mur à l'envers (Wall Climb) 10'' -> 10 points

**Jaune** : 2 Montée du mur à l'envers **puis maintenir la position 20''** -> 20 points

**Vert** : 1 Montée du mur à l'envers + équilibre contre le mur (Handstand wall) tenir 30'' -> 30 points + 1 point toutes 1''

Astuce juge/évaluateur :

- **Montée du mur à l'envers** : Départ allongé au sol pied contre le mur, mettre les mains à entre 15 et 30 cm du mur, fin du mouvement extension du bassin (bassin ainsi que le haut des cuisses qui ne touchent pas le mur), **importance de revenir au sol en décalant les jambes et les mains comme pour la montée**
- **Équilibre contre le mur** : distance des mains mur au sol, extension du bassin (bassin qui ne touche pas le mur)





## Les tests CED « logique d'emboîtement »

### Rappel :

- les tests CED sont là afin d'aider à l'amélioration des compétences motrices générales en dehors du bateau.
- Les formats de compétitions Yaouank sont là pour améliorer les compétences générales en bateau.

A nous, à notre niveau de faire vivre ces formats PPG et Bateau dans la mesure du possible !

**La logique d'emboîtement** c'est utiliser les mouvements des tests CED :  
Sur nos actions d'échauffements de séance, de compétitions, stages. À différents niveaux Club/Département/Région

## Des outils pour vous

1. Présentation de la vision général avec les liens vidéos des mouvements.
2. Fiche pédagogique pour s'entraîner sur les mouvements.
3. Pour la saisie des tests :
  - Feuilles de saisie test CED : avec rappel des exigences d'évaluation
  - Tableau général de saisie Test CED : avec le classement et le profil du jeune

Tous les documents seront sur le site internet du CRBCK dans la rubrique -> Parcours de performance -> PASS -> Test CED

Sinon clic [ICI](#) ;-)

## Liste du matériel :

### Liste du matériel - TESTS PASS :

- ÉLASTIQUE CROSS-TRAINING - TRAINING BAND 35 KG - CORENGTH - Couleur Orange (15€ - 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

### InformaFon vidéos :

Vous trouverez toutes les vidéos des standards de mouvement et quelques conseils techniques sur cede playlist YouTube : [https://youtube.com/playlist?list=PL647P7CiRYfgbQkvxXstGQ2mZO1F\\_HQ9Y](https://youtube.com/playlist?list=PL647P7CiRYfgbQkvxXstGQ2mZO1F_HQ9Y)