

## **TESTS DETECTION 2021** **Sportifs des clubs du Morbihan**

---

**Mercredi 17 Mars 2021**

**13h00 - 17h**

Prévoir son pique-nique

Rd-vs Base Nautique de Toulboubou 56300 Pontivy

### **Retour des inscriptions par les responsables des clubs pour**

Lundi 15 mars dernier délais par club, de préférence par inscription en ligne sur le site du CDCK56 <https://www.cdck56.org/page/1152195-inscriptions-en-ligne> ou par mail à [nicolascoudert@wanadoo.fr](mailto:nicolascoudert@wanadoo.fr)

### **Sélection de participation aux tests de détection**

Ouvert à tous les sportifs de minime à junior.

---

## **Evaluation des sportif(ve)s**

---

### **Présentation des tests d'évaluation**

Ces tests sont le fruit de l'expérience de suivi de l'entraînement et de l'évolution des résultats des équipes de France, des athlètes bretons par l'équipe technique régionale. Réalisés régulièrement dans le suivi de l'entraînement, ils deviennent opportuns pour la formation et le suivi des sportifs pagayeurs tout au long de leur carrière d'athlète.

En effet, le développement athlétique et le niveau individuel de performance de l'ensemble de nos pagayeurs sont des facteurs clés de succès. Il est fondamental que les sportifs en formation aient une base d'entraînement suffisante pour assumer le cahier des charges des compétitions pour lesquelles ils peuvent être sélectionnés. Pour ce faire, cette démarche doit être initiée à tous les niveaux.

En effet, ces évaluations permettent :

- d'identifier de manière formelle les sportifs inscrits dans la démarche de haut niveau,
- de photographier le niveau athlétique de chaque sportif s'inscrivant dans l'accession aux structures d'entraînement puis des sélections régionales et nationales, traduisant l'écart ou la conformité au profil de haut niveau,
- D'identifier les jeunes sportifs afin de leur proposer des stages sportifs dans leurs disciplines de prédilections.

## ➤ Objectifs des Tests

Ces tests doivent permettre de :

- aux structures d'entraînement (CDE / Pôle Espoir / Pôle France) de détecter les sportif(ve)s désireux d'intégrer la filière sportive fédérale ;
- mesurer les profils et les performances individuelles,
- comparer les profils et performances des différentes populations et leur évolution,
- créer une émulation entre les sportifs,
- compléter la liste des participants aux différentes actions départementales (stages ...)
- ces tests sont facilement reproductibles dans chaque club.

## ➤ Echancier des Tests

Ce type de test s'organise au niveau départemental pour l'entrée dans les structures départementales d'entraînement, au niveau national via les tests PASS (Pôle Espoirs ou France).

D'autres épreuves (voir Guide du Haut Niveau (<http://www.ffck.org>) peuvent être organisées par la FFCK pour les athlètes des collectifs Equipe de France (course en ligne, k-polo, etc.). Un pagayeur engagé dans un parcours sportif dans la filière de l'excellence sportive est testé chaque année (une fois au minimum).  
Objectif : regrouper les sportifs, les évaluer.

### ➤ Mode d'évaluation Tests

Les candidats sont évalués sur :

- 6 épreuves sportives, notées de 0 à 5, selon les barèmes présentés ci-dessous
- un entretien à l'oral qui fait partie intégrante du processus d'évaluation pour ceux souhaitant intégrer le centre d'entraînement .

La journée de test 2000m et sprint du samedi 27 Mars à Saint-Gérard viendra compléter les test physique.

### ➤ Documents et matériel nécessaire

- Prévoir obligatoirement une tenue de course à pied (short et chaussures) et une de musculation (Chaussures de sport, serviette éponge, etc....),
- Masque et gel hydro alcoolique
- Les bulletins scolaires de l'année précédente et de l'année en cours devront être présentés impérativement lors de l'entretien.

## Les épreuves Physiques

<b>1</b>	<b>Tractions</b>	Force physique et volonté	Protocole Nombre maximum de tractions en 2 mn (jusqu'au menton, bras dépliés à l'extension)	
<b>2</b>	<b>Corde à sauter</b>	Coordination et vigilance	Protocole Nombre de tours réalisés en 2 mn (sans interruption)	
<b>3</b>	<b>Pompes</b>	Force physique et volonté	Protocole Nombre maximum de pompes en 2 mn	
<b>4</b>	<b>Souplesse</b>	Qualité physique (coordination, habiletés)	Protocole Fermeture du buste, mesurée en cm en-dessus ou en-dessous des pieds	
<b>5</b>	<b>Détente verticale</b>	Explosivité	Protocole 2 essais, pieds joints, poser sa main le plus haut possible sur l'échelle métrée au mur	
<b>6</b>	<b>Course à pied 3000m</b>	Endurance physique et volonté	Protocole Endurance physique et volonté : confrontation directe sur la piste. Chrono.	

### Evaluation – Barèmes des tests CLE

Les épreuves physiques sont notées de 0 à 10 ; l'entretien de 0 à 5 selon les barèmes présentés ci dessous.

Les candidats sont alors classés.

En fonction de leur classement, de leur profil sportif, de leur discipline, de leurs catégories, de leur projet sportif et scolaire, ils sont ou non retenus pour entrer sur l'un des 4 CDE.

- **Course à pied** : 3000 m (Endurance physique et volonté)  
 Protocole : en confrontation directe sur piste Coef. 3

Course à Pied	Garçons	Filles
A partir de 16mn	0	0
De 15:23 à 15:59	0	1
De 15:00 à 15:22	0	2
De 14:23 à 14:59	0	3
De 14:00 à 14:22	0	4
De 13:23 à 13:59	1	5
De 12:43 à 13:22	2	5
De 12:00 à 12:42	3	5
De 11:23 à 11:59	4	5
Moins de 11:23	5	5

- **Pompes** (Force physique et volonté)  
 Protocole : nb maximum de pompes en 2 min. Coef. 1,5

Pompes	Garçons	Pompes	Filles
< 5	0	< 5	1
5 à 9	1	5 à 9	2
10 à 15	2	10 à 15	3
16 à 19	3	16 à 19	4
20 à 25	4	20 à 25	5
26 à 30	5	26 à 30	6
31 à 45	6	31 à 45	7
46 à 60	7	46 à 60	8
61 à 75	8	61 à 75	9
76 à 90	9	76 à 90	10
A partir de 91	10	A partir de 91	10

- **Tractions** (Force physique et volonté)  
 Protocole : maximum de tractions en 2 min. Coef. 1,5

Tractions	Garçons	Filles
1	0	1
2	0	2
3	0	3
4	1	4
5	2	5
6 - 7	3	6
8 - 9	4	7
10 - 11	5	8
11 à 15	6	9
16 à 20	7	10
21 à 25	8	10
26 à 30	9	10
A partir de 31	10	10

- **Corde à sauter** (Coordination et vigilance)  
 Protocole : nb de tours réalisés en 2 min. ss interrupt<sup>o</sup> (1 seul essai) Coef. 1

Corde à sauter	Garçons	Filles
< 50	0	0
51 à 60	1	1
61 à 70	2	2
71 à 80	3	3
81 à 90	4	4
91 à 100	5	5
101 à 150	6	6
151 à 200	7	7
201 à 250	8	8
251 à 300	9	9
A partir de 301	10	10

- **Détente verticale** (Explosivité)  
Protocole : 2 essais, pieds joints à une main

Coef. 1

Détente verticale	Garçons	Filles
Moins de 26 cm	0	0
26 à 30	1	1
31 à 34	2	2
35 à 37	3	3
38 à 40	4	4
41 à 45	5	5
46 à 50	6	6
51 à 55	7	7
56 à 60	8	8
61 à 65	9	9
Au dessus de 66 cm	10	10

- **Souplesse**

Protocole : fermeture du buste, mesurée en cm en dessus ou en dessous des pieds

Coef. 1

Souplesse	Garçons	Filles
plus de 14 cm	0	0
De 14 à 5	2	2
De 4 à -5	4	4
De -6 à -15	6	6
De -16 à -25	8	8
A partir de -26 cm	10	10

- **L'entretien individuel**

Évaluation du projet sportif – fiches de vœux, bulletins scolaires, etc.  
Barème de 1 à 5 Jury d'entretien (régulation).

Objectifs sportifs :		Bulletins scolaires :		Résultats sportifs :		Total entretien
Inexistant	0	Mauvais	0	Mauvais	0	Nb de points : _ _ _ _
Non définis	1	Insuffisants	1	Insuffisants	1	
Diffus	2	Médiocres	2	Médiocres	2	
Peu définis	3	Moyens	3	Moyens	3	
Cohérents	4	Correctes	4	Correctes	4	
Clares	5	Bons	5	Bons	5	

## Scolarité

Pour les collégiens, une section sportive kayak est en place au collège Romain Rolland, ce qui permet de bénéficier de 2 séances par semaines pendant les heures du temps scolaire. N'hésitez pas à contacter le collège ou Nicolas Coudert pour plus d'information.

↳ **POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES SUR CE SUJET**

*Vos contacts :*

**CED 56 Nicolas COUDERT**

[nicolascoudert@wanadoo.fr](mailto:nicolascoudert@wanadoo.fr)