

Envoyé le 26 janvier 2016 – N° 587

**Destinataires :**

- Membres du Conseil Fédéral
- Membres du Bureau Exécutif
- Equipe Technique Nationale
- Présidents de Commissions Nationales d'Activités
- Présidents de Comités Régionaux
- Comités Régionaux
- Comités Départementaux
- Conseillers Techniques Sportifs

**Admission sur liste « Espoir » 2016/17 et  
dans le Parcours de l'Excellence Sportive de la FFCK**

La procédure d'admission dans le Parcours de l'Excellence Sportive s'adresse aux sportifs âgés de 15 à 18 ans en 2017 (sportifs nés de 1999 à 2002) qui souhaitent :

- Accéder à la liste Espoir,
- Bénéficier d'une nouvelle inscription sur cette liste en 2017,
- Accéder à une structure du PES 2016-2017 (Pôle Espoir, Dispositif Régional d'Excellence, Club d'Excellence Kayak Polo, Pôle Espoir Outre-Mer),

**Les candidats devront se faire connaître en transmettant les informations suivantes :**

**NOM :**

**PRENOM :**

**Sexe :**

**Date de naissance :**

**Embarcation monoplace de passage du test en eau plate : Canoë ou kayak**

**Discipline :**

**Nom complet du Club :**

**L'ensemble de ces éléments de candidature doivent être transmis avant le 28 février 2016 au Conseiller Technique Sportif de leur région pour validation.**

**Lieux et horaires des tests**

Les tests d'admission se dérouleront le samedi 12 mars et/ou dimanche 13 Mars 2016 sur les Pôles France sauf pour l'Inter Région Nord où ils se dérouleront sur la Base Nautique de Saint Laurent Blangy et pour les régions d'outre-mer où ils seront effectués sur place. Une information précisant les lieux et horaires précis de rendez-vous sera diffusée fin février 2016 par les Directeurs de Pôle France aux athlètes inscrits.

**Répartition des régions :**

Pôle France de Cesson Sévigné : Bretagne, Centre, Pays de la Loire

Pôle France de Nancy : Lorraine, Alsace, Champagne Ardenne, Franche Comté, Bourgogne

Pôle France de Toulouse : Midi Pyrénées, Languedoc Roussillon, Poitou Charentes, Aquitaine, Limousin

Pôle France de Vaires/Marne (St Laurent Blangy) : Ile de France, Normandie, Picardie, Nord pas de Calais

**Pour l'inter-région sud-est** (Auvergne Rhône Alpes, Provence Alpes côte d'Azur,) : compte tenu de l'absence d'organisation de test d'admission dans cette inter-région, les clubs concernés se répartiront entre les pôles France de Toulouse ou de Nancy selon la proximité géographique. Ils devront obligatoirement formuler leur demande auprès du Directeur du Pôle France de leur choix.

### Documents et matériel nécessaire

- **Deux bateaux** (directeur et manœuvrier) et accessoires complets.
- Prévoir obligatoirement **une tenue de course à pied** (dont short et chaussures) **et de musculation** (dont chaussures de sport, serviette éponge).

### 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'inscription sur la liste nationale Espoir et la possibilité d'intégration d'une structure du PES de niveau 2 (accès au haut niveau) relèveront des décisions de la commission nationale d'admission.**

**Important :** Le nombre maximal d'athlètes inscrits annuellement pour le Canoë Kayak sur la liste Espoir étant (226), seul les athlètes entrant dans ce quota au classement national final pourront être proposé à une inscription en liste Espoir.

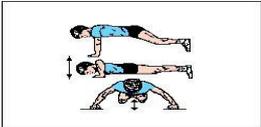
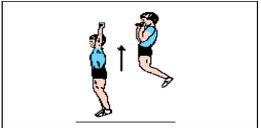
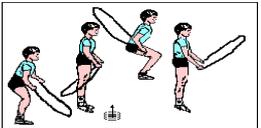
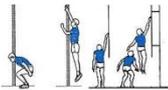
### La commission nationale d'admission du mars 2016

- Validera la liste des sportifs proposés à l'inscription en liste ministérielle « Espoir » (sous réserve de satisfaire au plus tard le 18 septembre 2016 aux impératifs de la Surveillance Médicale Réglementaire pour les athlètes déjà inscrits en liste 2016, ou aux examens médicaux préalables à l'inscription en liste).
- Validera la liste des sportifs, non retenus en liste « Espoir » mais autorisés à s'inscrire dans une de structure d'accès au haut niveau du PES (sous réserve de satisfaire au 18 septembre 2016 aux examens médicaux préalables requis pour une 1<sup>ère</sup> inscription en liste).

**Important :** Les athlètes inscrits sur cette liste des « admissibles en structure PES en 2015/16 et présents sur une de ces structures, ne pourront bénéficier de cette présence une deuxième année que s'ils sont admis en Liste Espoir en 2017.

### 1. Les épreuves Physiques :

<p><b>Course à pied : 5000</b> <b>M</b></p> <p>Endurance physique et volonté</p> <p><u>Protocole</u> En confrontation directe sur piste</p> <p><b>Coefficient : 3</b></p>	<b>Course à Pied</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
	<b>A partir de 27:00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>de 26:00 à 26:59</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>de 25:00 à 25:59</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<b>de 24:00 à 24:59</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
	<b>de 23:00 à 23:59</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
	<b>de 22:00 à 22:59</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>de 21:00 à 21:59</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
	<b>de 20:00 à 20:59</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
	<b>de 19:00 à 19:59</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>moins de 19:00</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

<p><b>Pompes</b></p>  <p>Force physique et volonté</p>	<p><u>Protocole</u></p> <p>Nombre maximum de pompes en 2 min.</p> <p><b>Coefficient :1,5</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pompes</th> <th>Hommes</th> <th>Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0 à 15</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>16 à 30</td><td>0</td><td>1</td></tr> <tr><td>31 à 45</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>46 à 60</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>61 à 75</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>76 à 90</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>à partir de 91</td><td>5</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Pompes	Hommes	Femmes	0 à 15	0	0	16 à 30	0	1	31 à 45	1	2	46 à 60	2	3	61 à 75	3	4	76 à 90	4	5	à partir de 91	5	5		
Pompes	Hommes	Femmes																										
0 à 15	0	0																										
16 à 30	0	1																										
31 à 45	1	2																										
46 à 60	2	3																										
61 à 75	3	4																										
76 à 90	4	5																										
à partir de 91	5	5																										
<p><b>Tractions</b></p>  <p>Force physique et volonté</p>	<p><u>Protocole</u></p> <p>Nombre maximum de tractions en 2 min.</p> <p><b>Coefficient :1,5</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tractions</th> <th>Hommes</th> <th>Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0 à 3</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>4 à 10</td><td>0</td><td>1</td></tr> <tr><td>11 à 15</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>16 à 20</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>21 à 25</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>26 à 30</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>à partir de 31</td><td>5</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Tractions	Hommes	Femmes	0 à 3	0	0	4 à 10	0	1	11 à 15	1	2	16 à 20	2	3	21 à 25	3	4	26 à 30	4	5	à partir de 31	5	5		
Tractions	Hommes	Femmes																										
0 à 3	0	0																										
4 à 10	0	1																										
11 à 15	1	2																										
16 à 20	2	3																										
21 à 25	3	4																										
26 à 30	4	5																										
à partir de 31	5	5																										
<p><b>Corde à sauter</b></p>  <p>Coordination et vigilance</p>	<p>Nombre de tours réalisés en 2 min. sans interruption (1 seul essai)</p> <p><i>Echauffement et entraînement préalable</i></p> <p><b>Coefficient : 1</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Corde à sauter</th> <th>Hommes</th> <th>Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0 à 100</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>101 à 150</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>151 à 200</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>201 à 250</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>251 à 300</td><td>4</td><td>4</td></tr> <tr><td>à partir de 301</td><td>5</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Corde à sauter	Hommes	Femmes	0 à 100	0	0	101 à 150	1	1	151 à 200	2	2	201 à 250	3	3	251 à 300	4	4	à partir de 301	5	5					
Corde à sauter	Hommes	Femmes																										
0 à 100	0	0																										
101 à 150	1	1																										
151 à 200	2	2																										
201 à 250	3	3																										
251 à 300	4	4																										
à partir de 301	5	5																										
<p><b>Détente verticale</b></p> <p>Explosivité</p> 	<p><u>Protocole</u></p> <p>2 essais, pieds joints à une main</p> <p><b>Coefficient : 1</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Détente Verticale, mesurée en cm</th> <th>Hommes</th> <th>Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>moins de 41 cm</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>41 à 45 cm</td><td>0</td><td>1</td></tr> <tr><td>46 à 50 cm</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>51 à 55 cm</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>56 à 60 cm</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>61 à 65 cm</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>à partir de 66 cm</td><td>5</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Détente Verticale, mesurée en cm	Hommes	Femmes	moins de 41 cm	0	0	41 à 45 cm	0	1	46 à 50 cm	1	2	51 à 55 cm	2	3	56 à 60 cm	3	4	61 à 65 cm	4	5	à partir de 66 cm	5	5		
Détente Verticale, mesurée en cm	Hommes	Femmes																										
moins de 41 cm	0	0																										
41 à 45 cm	0	1																										
46 à 50 cm	1	2																										
51 à 55 cm	2	3																										
56 à 60 cm	3	4																										
61 à 65 cm	4	5																										
à partir de 66 cm	5	5																										
<p><b>Souplesse</b></p> 	<p><u>Protocole</u></p> <p>Fermeture du buste, mesurée en cm en dessus ou en dessous des pieds</p> <p><b>Coefficient : 1</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Souplesse, mesurée en cm</th> <th>Hommes</th> <th>Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>plus de 14 cm</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>de 14 à 5 cm</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>de 4 à -5 cm</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>de -6 à -15 cm</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>de -16 à -25 cm</td><td>4</td><td>4</td></tr> <tr><td>à partir de -26 cm</td><td>5</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Souplesse, mesurée en cm	Hommes	Femmes	plus de 14 cm	0	0	de 14 à 5 cm	1	1	de 4 à -5 cm	2	2	de -6 à -15 cm	3	3	de -16 à -25 cm	4	4	à partir de -26 cm	5	5					
Souplesse, mesurée en cm	Hommes	Femmes																										
plus de 14 cm	0	0																										
de 14 à 5 cm	1	1																										
de 4 à -5 cm	2	2																										
de -6 à -15 cm	3	3																										
de -16 à -25 cm	4	4																										
à partir de -26 cm	5	5																										

## 2. Les épreuves de navigation :

- Canoë ou Kayak monoplace en eau plate sur 2000m (avec un virage) en contre la montre et 200m (départ arrêté en confrontation). Epreuve à **coefficient 2**

barème 2000 m	Kayak Homme	Kayak Dame et Canoë Homme	Canoë Dame
plus de 16:40,0	0	0	0
16:40,0	0	0	1
15:30,0	0	0	2
14:15,0	0	1	3
13:20,0	0	2	4
12:20,0	1	3	5
11:25,0	2	4	5
10:40,0	3	5	5
09:47,0	4	5	5
09:20,0	5	5	5

barème 200 m	Kayak Homme	Kayak Dame et Canoë Homme	Canoë Dame
plus de 01:20,0	0	0	0
01:20,0	0	0	1
01:15,0	0	0	2
01:07,0	0	1	3
01:02,0	0	2	4
00:58,0	1	3	5
00:53,0	2	4	5
00:49,0	3	5	5
00:45,0	4	5	5
00:42,0	5	5	5

- Canoë ou kayak monoplace en eau vive (classe II) sur un parcours slalomé. Epreuve à **coefficient 2**

Résultat du test (attribution d'une note de 0 à 5) selon les critères suivants :

- 5 : Trajectoire fluide et précise, efficacité et anticipation des actions
- 4 : Bon contrôle du bateau, peu d'anticipation des actions
- 3 : Parcours respecté avec beaucoup de difficulté, trajectoires approximatives
- 2 : Pas de maîtrise du bateau, non respect du parcours imposé
- 1 : Pas de maîtrise du bateau, non respect du parcours imposé
- 0 : Refus d'embarquer

- Esquimautage à réaliser en eau calme. Epreuve **obligatoire** pour l'inscription en Liste Espoir (rattrapage possible avant le 01/09/2016).
3. **L'entretien individuel** : celui-ci doit permettre d'évaluer la cohérence du double projet, sportif et de formation des candidats. Il prend également en compte le niveau sportif déjà atteint par chaque candidat. Cet entretien est noté de 0 à 5 avec un **coefficient 15**.