

Protocole pour le passage des tests Equipes de France Kayak-Polo :

1) Ordre des épreuves :

- Evaluation Force Max en DC,
- Evaluation Force Max en TP,
- Evaluation 1 minute à 60% en DC,
- Evaluation 1 minute à 60% en TP,
- Epreuve du Gain-Ball,
- Epreuve du 5000 mètres.

2) Evaluation Force Maximale :

Le délai de récupération entre chaque passage doit être au minimum de 5 minutes.
Le délai de récupération entre la fin du passage en DC et le 1^{er} passage en TP doit être de 5 minutes minimum.

Evaluation de la Force Maximale en 2 tentatives de 3 répétitions à 90%.

- En développé-Couché :

Le sportif devra pour valider un Max théorique, soulever sa barre de développé couché 3 fois de suite, **sans faire rebondir sa barre sur la poitrine, ni cambrer son dos, ou encore décoller les fesses du banc.** Ce passage permettra de déterminer le 90% de sa force maximale. Chaque sportif aura 2 passages pour tenter son Max et/ou une barre plus haute en charge.

- En Tirade Planche :

Le sportif devra pour valider un Max théorique, tirer sa barre de Tirade Planche 3 fois de suite du sol jusqu'au contact avec le banc. La barre devra être équilibrée que ce soit sur la montée et la redescente. **Cette dernière devra être maîtrisée et non lâchée ! Cette prise de Max se fera sans faire rebondir sa barre au sol, sans décoller sa poitrine du banc et sans se caler les pieds sous le banc.**

Chaque sportif aura 2 passages pour tenter son Max et/ou une barre plus haute en charge.

Il semble donc nécessaire d'envisager le test dans l'idée que le passage 1 permet d'assurer et de valider une barre. Le 2^{ème} passage doit permettre de tenter son Max actuel.

Ex : je passe 3 répétitions à 110 kilos. Mon Max théorique est donc de $((110 \times 100) / 90) = 122\text{Kg}$.

En cas d'aucun passage réussi, la performance évaluée sera considérée comme nulle et ne permettra pas de passer sur le test de puissance lactique. Une tentative réussie ne respectant pas les positionnements précisés ne pourra pas être validée.

Protocole pour le passage des tests Equipes de France Kayak-Polo :

3) Evaluation sur les 1' :

Evaluation de la puissance Lactique à 60% de son Max évalué.

- En développé-Couché :

Le sportif devra pendant 1 minute effectuer un maximum de répétition à 60% du Max établi précédemment, et ce sans faire rebondir sa barre sur la poitrine, ni cambrer son dos, ou encore décoller les fesses du banc.

- En Tirade Planche :

Le sportif devra pendant 1 minute effectuer un maximum de répétition à 60% du Max établi précédemment, et ce sans faire rebondir sa barre au sol, sans décoller sa poitrine du banc et sans se caler les pieds sous le banc.

Lors de ce test, les répétitions effectuées ne respectant pas les positionnements précisés ne pourront pas être additionnées au total.

Il est interdit de poser la barre en DC et en TP. Si le sportif à besoin d'une aide pour passer la barre, arrêt du test et le score obtenu est retenu.

Le nombre de répétition sera noté toutes les 20 secondes. Un classement par tranche de 20 seconde sera effectué.

a. La charge pour ce test est définie par le produit en croix ci-dessous :

Charge du test à 90%	90
?	100

Ex : passage réussi à 110kg : $(110 \times 100)/90 = 122,2$

b. Valeur à conserver :

Arrondissez à la valeur la plus proche au-dessus.

Ex :
87,5kg arrondi à 88kg
86,9 kg arrondi à 88kg
87kg arrondi à 88kg

Protocole pour le passage des tests Equipes de France Kayak-Polo :

4) Evaluation sur le Gain-Ball:

Evaluation de la Coordination et de la Proprioception :

Epreuve du Gain-Ball: Coordination et Proprioception.

Objectif:
Pendant 1 minutes réaliser des passes contre un mur dans une cible déterminée (Cerceau) en alternant main droite, main gauche. La réception s'effectuera avec la main opposée de la main de celle du lancer. Réception à 1 main obligatoire. Le nombre de passes réalisées sera comptabilisé et le temps passé sur le Gym-Ball pris en compte à titre d'information.

Position:
Assis sur un Gym-Ball, jambes semi-fléchies en l'air. Les mollets et pieds ne doivent pas être en contact avec le Gym-Ball.

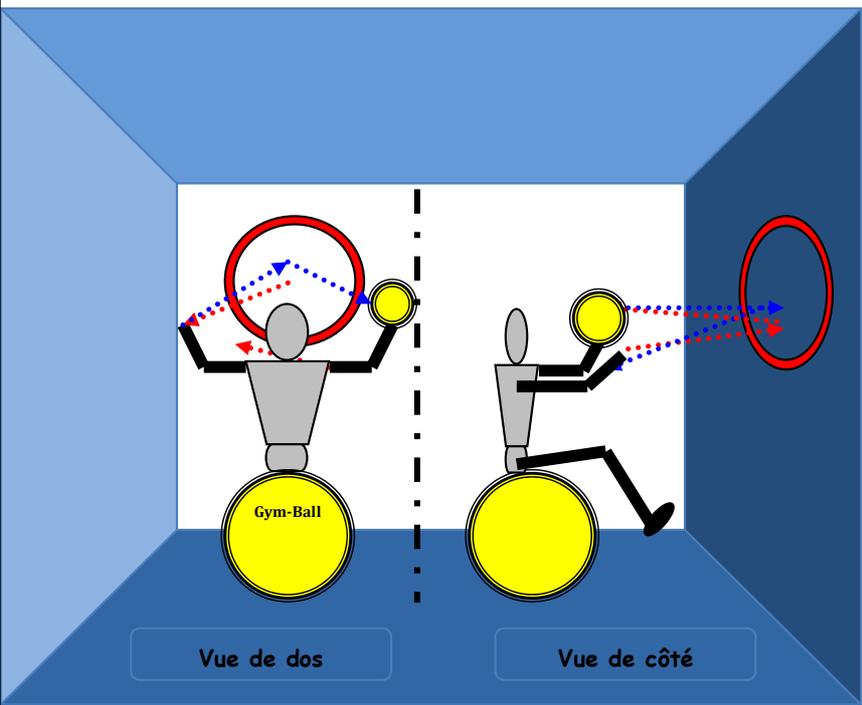
Finalité motrice:

- Evaluer la capacité à tenir une posture **spécifique** à la pratique tout en restant précis dans ses mouvements avec ballon.
- Capacité à dissocier et maîtriser main droite et gauche dans les mouvements de passe et de réception.

Arrêt du test:

- Lors d'un ballon hors cible ou au sol.
- Que l'alternance des mains au lancer n'est pas respectée ou qu'il y réception 2 mains.
- 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.
- Si le ballon est contrôlé en appui sur le corps (poitrine, tête, etc...).

① Les passes dont l'armé de bras se font dans l'axe du tronc, ne sont pas comptabilisées



Gym-Ball

Vue de dos

Vue de côté

Précision : si le ballon touche le cerceau, le test est terminé.

Cerceau de diamètre : 100cm
Hauteur de la partie basse du cerceau : 150cm
Taille du Gym-Ball : 65cm
Distance du centre du ballon au mur : 150cm