

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 » 2015/16 et dans le Parcours de l'Excellence Sportive de la FFCK

La procédure d'admission dans le Parcours de l'Excellence Sportive vient d'être ouverte et s'adresse aux sportifs âgés de 15 à 18 ans en 2016 (sportifs nés de 1998 à 2001) qui souhaitent :

- Accéder à la liste Espoir,
- Bénéficier d'une nouvelle inscription sur cette liste en 2016,
- Accéder à une structure du PES 2015-2016 (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 doit être transmis au **Conseiller Technique Sportif** de leur région ou au Directeur du Pôle France de référence de leur club.

Les candidats devront alors impérativement compléter ou remettre à jour la base de données fédérale (<https://ffck-goal.multimediabs.com/espaceLicencie>) avant le 2 mars 2015.

Lieux et horaires des tests

Les tests d'admission se dérouleront le samedi 14 mars et/ou dimanche 15 Mars 2015 sur les Pôles France sauf pour l'Inter Région Nord où ils se dérouleront sur la Base Nautique de Saint Laurent Blangy. Une information précisant les lieux et horaires précis de rendez-vous sera diffusée mi-février 2015 par les Directeurs de Pôle France aux athlètes inscrits.

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) devront correspondre, à minima, aux notes moyennes ci-dessous :

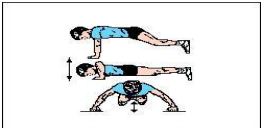
Cadet 1 et 2 (barème changé/2014)		Junior 1 (barème changé/2014)		Junior 2 (barème changé/2014)	
Moyenne épreuves physiques	Moyenne générale	Moyenne épreuves physiques	Moyenne générale	Moyenne épreuves physiques	Moyenne générale
Liste Espoir et Admissible	Liste Espoir	Liste Espoir et Admissible	Liste Espoir	Liste Espoir et Admissible	Liste Espoir
Note ≥ 1,80	Note ≥ 2,40	Note ≥ 2,50	Note ≥ 2,70	Note ≥ 3,30	Note ≥ 2,80

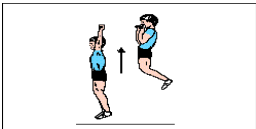
L'admissibilité sur liste Espoir prend en compte les notes des épreuves **physiques et générales**.

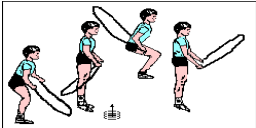
L'admissibilité en structure PES ne prend en compte que les notes des épreuves **physiques**.

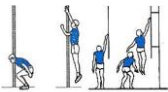
Important : Le nombre maximal d'athlètes inscrits annuellement pour le Canoë Kayak sur la liste Espoir étant « figé » par le ministère de la Jeunesse et des Sports (226), seul les athlètes entrant dans ce quota au classement national final pourront être proposé à une inscription en liste Espoir.


1. Les épreuves Physiques :

<p>Course à pied : 5000 M</p> <p>Endurance physique et volonté</p> <p><u>Protocole</u></p> <p>En confrontation directe sur piste</p> <p>Coefficient : 3</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Course à Pied</th> <th>Hommes</th> <th>Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A partir de 27:00</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>de 26:00 à 26:59</td> <td>0</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>de 25:00 à 25:59</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>de 24:00 à 24:59</td> <td>0</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>de 23:00 à 23:59</td> <td>0</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>de 22:00 à 22:59</td> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>de 21:00 à 21:59</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>de 20:00 à 20:59</td> <td>3</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>de 19:00 à 19:59</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>moins de 19:00</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Course à Pied	Hommes	Femmes	A partir de 27:00	0	0	de 26:00 à 26:59	0	1	de 25:00 à 25:59	0	2	de 24:00 à 24:59	0	3	de 23:00 à 23:59	0	4	de 22:00 à 22:59	1	5	de 21:00 à 21:59	2	5	de 20:00 à 20:59	3	5	de 19:00 à 19:59	4	5	moins de 19:00	5	5
	Course à Pied	Hommes	Femmes																															
A partir de 27:00	0	0																																
de 26:00 à 26:59	0	1																																
de 25:00 à 25:59	0	2																																
de 24:00 à 24:59	0	3																																
de 23:00 à 23:59	0	4																																
de 22:00 à 22:59	1	5																																
de 21:00 à 21:59	2	5																																
de 20:00 à 20:59	3	5																																
de 19:00 à 19:59	4	5																																
moins de 19:00	5	5																																
<p>Pompes</p>  <p>Force physique et volonté</p> <p><u>Protocole</u></p> <p>Nombre maximum de pompes en 2 min.</p> <p>Coefficient : 1,5</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																																

Tractions  Force physique et volonté	Protocole Nombre maximum de tractions en 2 min. Coefficient :1,5	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		

Corde à sauter  Coordination et vigilance	Nombre de tours réalisés en 2 min. sans interruption (1 seul essai) <i>Echauffement et entraînement préalable</i> Coefficient : 1	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		

Détente verticale Explosivité 	Protocole 2 essais, pieds joints à une main Coefficient : 1	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		

Souplesse 	Protocole Fermeture du buste, mesurée en cm en dessus ou en dessous des pieds Coefficient : 1	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 01/09/2015).

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**.

La commission nationale d'admission du 20 mars 2015

- Validera la liste des sportifs proposés à l'inscription en liste ministérielle « Espoir » au titre de la course en ligne, de la descente, du kayak-polo et du slalom (sous réserve de satisfaire au plus tard le 18 septembre 2015 aux impératifs de la Surveillance Médicale Réglementaire pour les athlètes déjà inscrits en liste 2015, ou aux examens médicaux préalables à l'inscription en liste).
- Validera la liste des sportifs « admissibles », non retenus en liste « Espoir » mais autorisés à s'inscrire dans une structure d'accès au haut niveau du PES (sous réserve de satisfaire au 18 septembre 2015 aux examens médicaux préalables requis pour une 1^{ère} inscription en liste).

Important : Lorsqu'un sportif « admissible » est inscrit en structure du PES en 2014/2015 il doit intégrer la liste espoir pour rester inscrit dans cette structure en 2015/2016.

Contacts :

- La liste des CTR est indiquée page 42 du guide espoir 2015 : [Guide Esprit 2015](#)
- Pôle France de Cesson Sévigné : Directrice Marie-Françoise PRIGENT mfprigent@ffck.org
- Pôle France de Nancy : Directeur Michel SAIDI msaidi@ffck.org
- Pôle France de Toulouse : Directeur François MARTINEZ fmartinez@ffck.org
- Pôle France de l'INSEP/Vaires/marne : Directeur Xavier FLEURIOT xfleuriot@ffck.org