



**CANOE KAYAK  
CANADA**

It's Who We Are.  
C'est Notre Nature.



# **TEST DE CONDITIONNEMENT MANUEL DES ENTRAÎNEURS**

Le Défi de conditionnement BASE-7 est un programme de Canoe Kayak Canada rendu possible grâce au généreux soutien des organismes suivants:

The logo for Canada, featuring the word "Canada" in a serif font with a small Canadian flag above the letter 'a'.

## Remerciements

Ce manuel est une production de Canoe Kayak Canada et du travail cumulatif des auteurs suivants. CKC veut montrer son appréciation à ces personnes et organisations sans qui ce projet n'aurait pas été possible.

Peter Niedre	Directeur du développement des entraîneurs et des athlètes –
CKC Julie Beaulieu	Auteur principal, Gestionnaire des programmes nationaux – CKC
Ryan Blair	Directeur technique – Ontario Canoe Sprint Racing Association
Dave Robertson	Entraîneur de ProchaineGén – Kayak féminin – CKC
Blake Dalton	Entraîneur provincial – Division du Pacifique
Jeff Houser	Entraîneur provincial – CKC Division de
l'Atlantique Stephanie Talsma	Gestionnaire de programme
– EPS Canada	
John Edwards	Conseiller spécial – CKC
Ian Mortimer	Gestionnaire du développement national et des relations de
partenariats Scott Oldershaw	Nelo Canada

## **DÉFI BASE-7 DE CANOE KAYAK CANADA**

### **Qu'est-ce Défi BASE-7 de CKC?**

Le Défi national BASE-7 (NB7C) de CKC est composé de sept (7) tâches de conditionnement physique qui donnent un portrait global et encourage l'amélioration de la condition physique générale non spécifique du niveau de l'athlète. La phase cible du développement à long terme de l'athlète pour le (NB7C) est la fin de la phase Fondamentaux-Bases et le début de la phase S'Entraîner à s'entraîner, ou 11 à 15 ans (groupes d'âge M11, M13, M15). Chaque tâche est cotée soit par rapport aux normes nationales, soit une rubrique en quatre niveaux. Le défi est conçu pour exiger un équipement et du temps minimaux pour pouvoir être implanté dans tous les clubs de canotage à travers le Canada en 1 journée.

Le Défi BASE-7 sera organisé sur la scène nationale deux fois par année. La première ronde aura lieu au début de la saison au début de mai et la deuxième à la fin, à la fin de septembre/début d'octobre. En utilisant le test de base du début de la saison, l'entraîneur et l'athlète doivent établir mutuellement des objectifs réalistes et une progression gérable pour les atteindre. Après chaque ronde de tests, l'entraîneur et les athlètes doivent réfléchir sur l'information recueillie et déterminer ce qui fonctionne ou ce sur quoi il faut travailler pour améliorer les domaines de conditionnement non spécifiques.

## Points et prix

L'objectif de BASE-7 est d'encourager le développement et l'amélioration dans le conditionnement non spécifique et le savoir-faire physique. L'objectif ultime pour les athlètes de Canoe Kayak serait de viser atteindre les plus hautes normes de réalisation dans les sept tests. Pour le test BASE-7, des rubans de CKC seront remis pour la réalisation individuelle de la manière suivante:

- L'amélioration individuelle dans les sept tests entre le test 1 et le test 2; ou
- Maintenir un haut niveau de réalisation entre le test 1 et le test 2.

Les prix seront remis selon les critères suivants:

**B**âtir : amélioration totale de 5 niveaux (cumulatif pour tous les tests);

**A**vancer : amélioration totale de 6 niveaux (cumulatif pour tous les tests);

**R**éussir : amélioration totale de 7 niveaux (cumulatif pour tous les tests);

**E**xceller : amélioration totale de 8 niveaux (cumulatif pour tous les tests) ou maintien d'un niveau Acquis ou Accomplis dans 4 tests ou plus.

## Introduction aux tests de conditionnement

Les sept (7) tests et leur objectif spécifique incluent ce qui suit:

Test	Habilité athlétique
Test de 20m de multiphase léger	Endurance aérobie
Pompes	Endurance de force – Poussée
Tractions	Endurance de force – Traction
Test des éléments	Endurance de base? Endurance
Bonds latéraux	Équilibre et agilité
Course-navette	Agilité
Saut en longueur sans élan	Puissance

### Puissance aérobie (PP)

L'habileté de soutenir un effort dynamique intense pendant une période de 2 à 3 minutes.

#### Test de 20m de multiphase léger

Le test Leger est un test multiphase de conditionnement de 20m, utilisé généralement pour évaluer le conditionnement aérobie maximal. Il est aussi connu comme le test de course-navette de 20 mètres, ou "test Beep". C'est aussi un test de force mentale et de la capacité de pousser fort pendant une période de temps semblable aux distances de course sur l'eau.

Un objectif principal, et une période de sensibilité à la phase de développement S'entraîner à s'entraîner, est le développement aérobie, et les athlètes doivent se concentrer à progresser dans cette habileté sportive. La capacité de courir un bon temps est générale pour tous les bons athlètes, peu importe l'objectif de distance sur l'eau. Même si courir ou la capacité aérobie n'est pas un objectif dans l'entraînement, ce test permet aux entraîneurs de voir comment la capacité aérobie (non spécifique) a été maintenue.

## **Endurance de force (EF)**

L'habileté d'effectuer des contractions musculaires à des intensités sous la force maximales (normalement, 15 – 30 répétitions ou plus).

### **1. Endurance de force –**

#### **Poussée Nombre maximum de**

##### **pompes**

La force et l'endurance dans les muscles du haut du corps, spécifiquement la poitrine, les épaules, les triceps et le tronc sont une bonne indication du conditionnement global. Cet exercice simple implique les muscles dans tout le corps – de la tête aux orteils – pour maintenir une position rigide. La force et l'endurance du haut du corps sont essentielles pour les athlètes de canoekayak pour que les athlètes exécutent bien et évitent les blessures.

Le nombre maximum de pompes bien exécutées est une bonne indication de l'endurance de force et de la stabilité du tronc. La combinaison de la poussée et de la stabilité est aussi une bonne indication de la force fonctionnelle quand jusqu'à 75% de la taille du corps est utilisée pendant l'exercice.

### **2. Endurance de force –**

#### **Traction Nombre maximum de**

##### **tractions**

Le nombre maximum de tractions techniquement bien faites exécutées est une autre bonne indication de l'endurance de force. Puisque ce test utilise 100% de la taille du corps, la force absolue de la personne dicte de manière significative les exigences. Une personne avec une force faible trouvera qu'elle travaille près de sa force maximale. Une personne avec une bonne capacité de force trouvera qu'elle travaille avec un pourcentage plus bas de sa force maximale.

Ce test en est un qui est facile à effectuer et facile à répéter. Quand il est effectué dans les bonnes conditions contrôlées, ce test peut être utile pour superviser la force d'un athlète pour évaluer une relation.

### 3. Endurance de

#### **base Défi des**

#### **éléments**

Dans un environnement sportif, la stabilité de base est définie comme l'habileté pour contrôler la position et le mouvement du tronc au-dessus du bassin pour permettre le virement optimum d'énergie du torse aux extrémités en effectuant des activités athlétiques, qui sont souvent composées de mouvements fortement chargés (Kibler, Press, & Sciascia, 2006). Dans ce but spécifique, les muscles de base sont souvent appelés comme tous les muscles entre les genoux et le sternum avec une concentration sur la région abdominale, du bas du dos et des hanches.

Les conclusions suggèrent que le test des éléments d'endurance spécifique au sport est une méthode valide, fiable et pratique pour évaluer l'endurance des muscles de base globaux chez les athlètes en tenant compte qu'au moins un essai de familiarisation a lieu avant la mesure.

#### **Puissance**

L'habileté de générer de la force rapidement ou l'habileté d'effectuer une contraction musculaire ou de surmonter la résistance le plus vite possible.

#### **Saut en longueur sans élan**

Le saut en longueur sans élan (SLSÉ) est un mouvement de plusieurs articulations qui est souvent utilisé pour évaluer la puissance explosive des jambes. À cause de son implantation simple et rapide qui ne nécessite pas d'équipement, il est utilisé de manière routinière par les entraîneurs de plusieurs sports. Aussi, la performance du SLSÉ est liée de manière importante avec des

caractéristiques physiques comme le volume des jambes minces et d'autres tests de force musculaire explosive du bas du corps.

### **Équilibre**

L'habileté de l'athlète pour garder son corps, un objet ou un autre corps en contrôle d'une manière statique ou dynamique.

Statique: adopter une position contrôlée du corps dans un environnement stable.

Dynamique: maintenir le contrôle pendant le mouvement et/ou stabiliser le corps en effectuant des contractions musculaires pour compenser l'effet d'une force externe

### **Sauts latéraux**

La recherche a montré qu'il y a une relation élevée entre la performance d'un saut latéral et la stabilité dynamique.

## **4. Habileté**

L'habileté d'exécuter des mouvements ou de changer la position et la direction du corps rapidement et efficacement

### **Course-navette**

L'habileté de courir est mesurée avec des tests de course qui exigent des virages, des départs et des arrêts. Cela fait partie de l'habileté motrice générale ou du test de conditionnement et la vitesse de la course est liée à cette habileté.



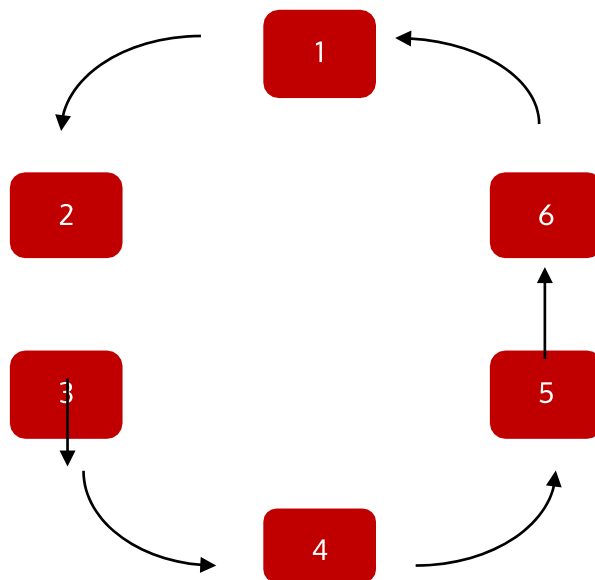
## CAHIER D'EXERCICES DE CONDITIONNEMENT

La section suivante indique la façon de préparer, réaliser et noter les 7 tests du défi BASE-7.

### Organiser la journée du Défi BASE-7

Lorsque l'espace le permet et afin d'utiliser le temps alloué de manière efficace et de minimiser la fatigue des athlètes, les stations des tests doivent être prévues en circuit dans l'ordre suivant; la course de 1500m devrait être complétée en dernier. Cet ordre permet d'éviter d'utiliser des groupes musculaires/systèmes énergétiques à la suite et laisse les athlètes commencer à n'importe quelle station. Il est important de laisser suffisamment de temps de repos aux athlètes entre les tests individuels et ce temps de repos doit être compté dans le temps total pour réaliser les tests.

1. Pompes
2. Sauts latéraux
3. Tractions
4. Course-navette
5. Planche
6. Saut en longueur



## Consignes

### Général

- L'objectif éducatif de l'évaluation du conditionnement est de donner des renseignements utiles motivants à chaque athlète à propos de son niveau de forme physique.
- Il faut souligner que les évaluations sont des outils pour affirmer la connaissance des athlètes de leurs réalisations personnelles, leur progression et les améliorations potentielles par rapport à leur forme physique.
- Être axé sur l'athlète et le développement approprié.
- Créer une expérience positive et significative pour les athlètes.
- Implanter les protocoles qui assurent la sécurité physique et émotionnelle de tous les athlètes.
- Assurer que vos étudiants portent les souliers et les vêtements appropriés.
- Essayez de faire en sorte que les athlètes en train d'être évalués ne deviennent pas le centre d'attention. Le fait d'être regardé augmente les comparaisons entre les athlètes et le niveau d'anxiété des participants.
- Interpréter les résultats de manière précise et sensible.
- Baser les critères de succès sur les rubriques d'évaluation, des données standardisées et normatives et les tableaux de résultat.
- Fournir des résultats individualisés et des commentaires pour l'amélioration.
- Idéalement, effectuer ces activités dans un espace plat ouvert, comme dehors, dans un gymnase ou une salle à usages multiples.

### Échauffement

Tout test doit être précédé d'un échauffement dynamique approprié. Cela doit durer au moins 15- 20 minutes et inclure un élément cardiovasculaire de 8-10 minutes et une période de 7-10 minutes

de mouvements dynamiques et d'étirements, culminant en d'autres mouvements de genres difficiles et explosifs.

Veillez consulter l'**Annexe B** pour obtenir un exemple du protocole d'échauffement de test de l'équipe nationale M17 senior.

L'évaluation suivante est un élément du Passeport pour la vie, un projet d'Éducation physique et santé Canada. Le Passeport pour la vie est un outil d'évaluation en ligne pour les enseignants pour soutenir le développement de la littératie physique des étudiants. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez visiter: <http://passeportpouurlavie.ca>

## Sauts latéraux

**Habiletés sportives:** Équilibre (stabilité dynamique) et agilité

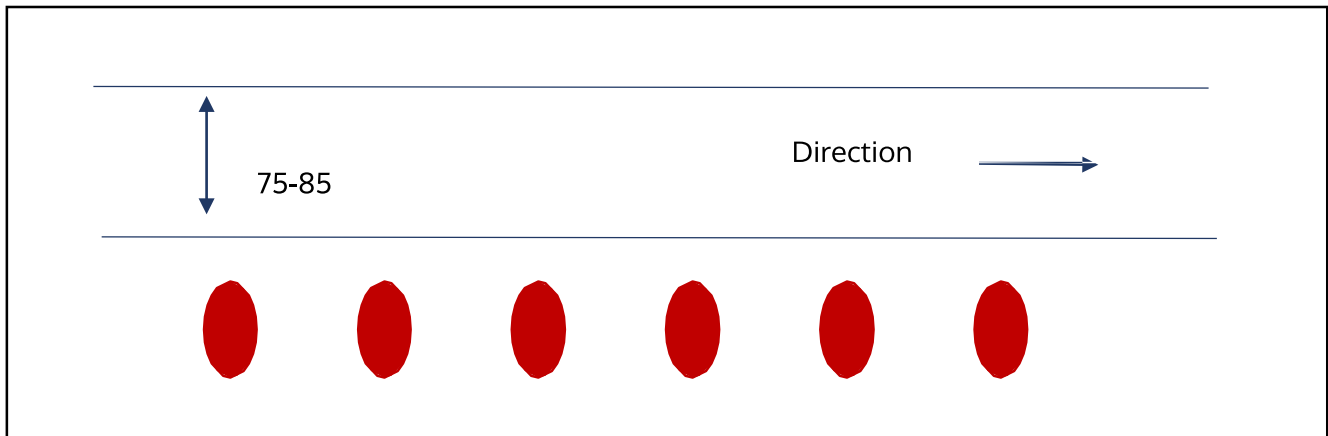
**Objectif:** Évaluer l'habileté des étudiants à maintenir un état d'équilibre dans une position statique après le mouvement.

Équipement	
Surface plate, non glissante	Crayons
Planche à pince	Chronomètre
Feuilles de résultats	

**Mise en place :** Créer deux lignes parallèles (ruban, craie, corde) sur la surface plate à une distance de 85 cm. Faites les lignes suffisamment longues pour accueillir le nombre d'athlètes que vous voulez

évaluer en même temps. Pour les athlètes plus petits, la distance de 75 cm peut être plus appropriée.

Dites aux athlètes de se placer tous dans la même direction le long de la ligne en position de départ. De cette façon, tous les athlètes commencent et terminent en même temps, peu importe leur niveau de forme physique. L'évaluateur doit se tenir à l'écart et dans un angle afin de voir tous les athlètes atterrir en même temps.



**Remarque:** Le but des sauts latéraux est que l'étudiant déplace son corps dans une direction, puis revienne à la position originale. L'étudiant doit retrouver l'équilibre après qu'il a été dérangé. Pour obtenir un bon dérangement, l'étudiant doit s'accroupir et "sauter" latéralement sur le pied opposé, puis immédiatement revenir sur le même pied pour reprendre son équilibre sur un pied. En autant que le saut latéral est adéquat, alors le défi est d'obtenir un équilibre sur un pied. Il est important que l'étudiant ne fasse pas de mouvement de chevauchement des deux lignes. Si vous avez un étudiant plus grand (qui fera probablement un chevauchement), rappelez-lui de sauter – pas de chevaucher les lignes. Si l'étudiant chevauche, l'évaluation n'est pas valide. Demandez à l'étudiant de recommencer l'évaluation.

**Directives:** À votre signal, dites aux étudiants de se tenir en équilibre sur une jambe, de sauter latéralement la distance demandée en atterrissant sur la jambe opposée puis, sans pause, de revenir sur la première jambe et garder la position pendant au moins cinq secondes pour vous permettre de voir l'ensemble du groupe.

Permettez un saut d'essai sur chaque jambe avant l'évaluation pour permettre aux étudiants de déterminer leur jambe préférée.

1. Placez-vous dans la position de départ.
2. Restez en équilibre sur votre jambe droite.
3. Sautez la distance exigée sur votre jambe gauche et, sans pause, sautez pour retourner sur votre jambe droite.
4. Gardez votre équilibre pendant au moins cinq secondes
5. Effectuez trois essais en tout sur la jambe préférée de l'étudiant.



**Évaluation:** Les observateurs doivent surveiller leur groupe pour **chercher les indications que les étudiants sont incapables de "réussir" leurs réceptions** – comme vaciller/hésiter, l'autre pied qui touche le sol ou le pied de réception qui bouge pour trouver la position d'équilibre. Utilisez la rubrique du professeur pour déterminer le niveau que l'étudiant réussit à chaque essai.

Effectuez l'évaluation **trois** fois. Sur la feuille de résultat de l'évaluation, écrivez les résultats de chaque essai, puis écrivez le **niveau que l'étudiant réussit le plus constamment** dans la colonne des notes.

Par exemple:

- Si l'étudiant obtient 1- Débutant, 2- Débutant et 3- Acquisition, choisissez Débutant.

- Si l'étudiant obtient 1- Débutant, 2- Acquisition et 3- Accomplissement, choisissez Acquis (car il s'agit du plus haut niveau que l'étudiant a atteint ou surpassé deux fois).

Les étudiants essaient de réussir une réception équilibrée sans que les ajustements majeurs suivants se produisent:

- le haut du corps vacille, hésite ou se tord
- le pied de réception s'ajuste en pivotant
- un mouvement constant pour atteindre l'équilibre
- l'autre pied touche au sol

### Rubrique de l'entraîneur

Débutant	Développement	Acquisition	Réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ tombe chaque fois</li> <li>□ ajuste la position du corps plus d'une fois (saut complet, mouvements majeurs du corps, les deux pieds touchent le sol)</li> <li>□ mouvement constant pour atteindre une réception équilibrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ajuste la position du corps une fois</li> <li>□ le pied de réception peut pivoter une fois</li> <li>□ petit balancement du bas (jambe non de soutien) et du haut du corps pour stabiliser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ obtient une réception équilibrée en douceur avec des ajustements mineurs du haut du corps pour stabiliser</li> <li>□ un vacillement mineur de la cheville est permis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ obtient une réception en douceur avec la bonne triple flexion (la jambe de réception est fléchie à la cheville, au genou, à la hanche; les coudes sont près du corps; la tête est haute)</li> <li>□ pas de pivot du pied ou de pied qui traîne n'est permis.</li> </ul>

L'évaluation suivante est un élément du Passeport pour la vie, un projet d'Éducation physique et santé Canada. Le Passeport pour la vie est un outil d'évaluation en ligne pour les enseignants pour soutenir le développement de la littératie physique des étudiants. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez visiter: <http://passeportpouurlavie.ca>

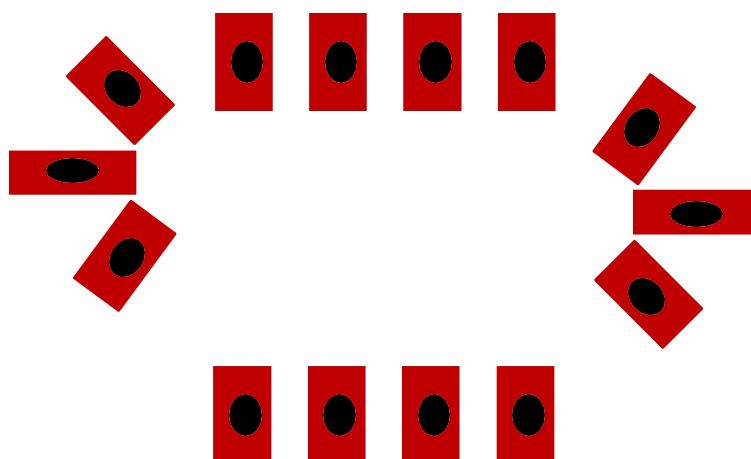
## Planche

**Habilité sportive:** Force du tronc

**Objectif:** Évaluer la capacité des athlètes d'utiliser les muscles de leur tronc (c.-à-d., abdominaux, bas du dos, hanche) pour maintenir une position statique.

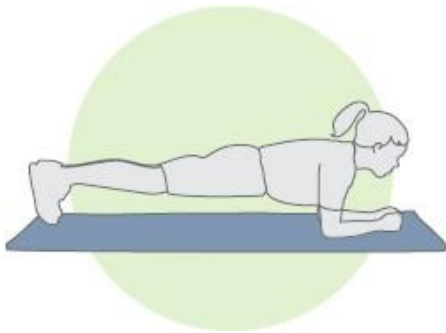
Équipement	
Surface plate, non glissante	Crayons
Planche à pince	Chronomètre
Feuilles de résultats	Matelas de yoga

**Mise en place :** Placez les athlètes en rectangle sur leur matelas. Avec cette organisation, tous les athlètes commencent et terminent en même temps, peu importe le niveau de conditionnement.



**Directives:** Les athlètes doivent commencer dans une position de ‘table’ (c.-à-d., les coudes sous les épaules, les genoux sous les hanches), pour que leurs mains et leurs coudes soient sur le matelas et leurs genoux sur le sol. Les mains des athlètes ne doivent pas se toucher pour former une base triangulaire.

Dites aux athlètes de commencer dans la position d’une table (A). Les athlètes doivent ensuite étirer une jambe puis l’autre jambe pour prendre la position du pont sur les coudes (B). Les athlètes doivent maintenir cette position statique pendant 60 secondes.



**Évaluation:** Les observateurs doivent surveiller leur groupe et **chercher les indications de fatigue** – comme l'affaissement du bas du dos, une élévation des fesses, un pont du dos, des contorsions majeures du torse, les chutes au sol ou tout mouvement majeur pour reprendre la position originale. **Écrivez un X dans la colonne de l'essai** sur le formulaire d'enregistrement **pour chaque mouvement observé** que l'étudiant fait.

Effectuez l'évaluation **deux fois**. Allouez 60 secondes entre les essais. Sur le formulaire d'évaluation, écrivez les résultats de chaque essai. Puis écrivez le niveau du meilleur essai dans la colonne des notes.



À votre signal, les athlètes maintiennent la position pendant aussi longtemps que possible sans que ce qui suit se produise:

- affaissement du bas du dos
- courbure du dos
- élévation des fesses
- contorsions majeures du torse
- tout mouvement majeur pour reprendre la position originale
- chute sur le sol

### Rubrique de l'entraîneur

Débutant	Développement	Acquisition	Réussite
<input type="checkbox"/> utilise plus d'un intervalle de repos ou un ajustement pour maintenir la bonne position pendant le temps alloué	<input type="checkbox"/> utilise un intervalle de repos ou un ajustement pour maintenir la bonne position pendant le temps alloué	<input type="checkbox"/> Maintient la bonne position pendant 60 secondes	<input type="checkbox"/> Maintient la bonne position pendant deux essais consécutifs

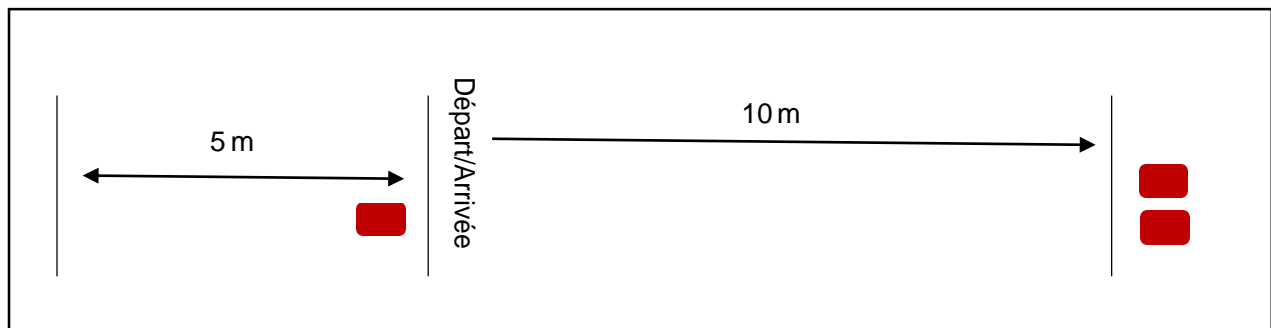
## Course-navette

**Habilité sportive:** Agilité

**Objectif:** Évaluer la capacité des athlètes pour effectuer les mouvements ou changer la position du corps et la direction rapidement et efficacement.

Équipement	
Surface plate, non glissante	Crayons
Planche à pince	Chronomètre
Feuilles de résultats	Sacs de fèves ou blocs

**Mise en place:** Créer deux lignes avec un écart de 10m. Placez un sac de fèves/bloc à la ligne de départ/arrivée, et deux blocs juste au-delà de la ligne éloignée. Assurez-vous qu'il y a, au moins, une zone de 5m sans obstacles avant la ligne de départ/arrivée.



**Directives:** Les étudiants commencent étendus sur le ventre, le front sur la ligne de départ/arrivée, les mains de chaque côté de la poitrine.



Au signal ('À vos marques, Prêts, Allez') les athlètes:

- Courent jusqu'à la ligne éloignée et ramassent un sac de fèves/bloc;
- Reviennent à la ligne de départ/arrivée, laissent tomber le sac de fèves/bloc et ramassent l'autre bloc (c.-à-d. échangent les blocs);
- Courent jusqu'à la ligne éloignée de nouveau avec le nouveau bloc et échangent de nouveau les blocs;
- Reviennent en courant à la ligne de départ/arrivée pour terminer la course.

#### **Notes de l'entraîneur**

- Démarrez le chronomètre à 'Allez' et arrêtez-le quand l'athlète franchit la ligne de départ/arrivée pour la dernière fois;
- Écrivez le meilleur des deux essais;
- Assurez un intervalle de repos approprié entre les essais.

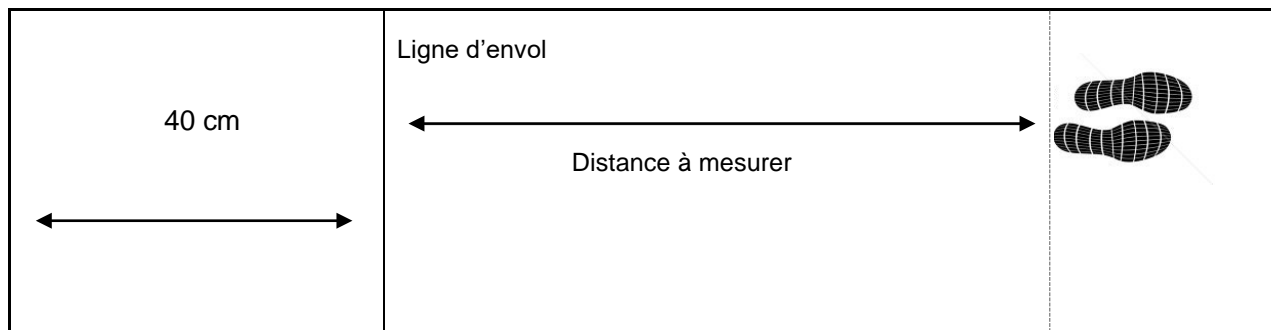
## Saut en longueur sans élan

**Habilité sportive:** Puissance

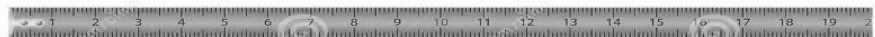
**Objectif:** Évaluer la puissance des athlètes.

Équipement	
Un matelas de gymnastique d'au moins trois (3) mètres, une fosse de sable ou l'équivalent	Crayons
Planche à pince	Ruban à mesurer
Feuilles de résultats	Bâton

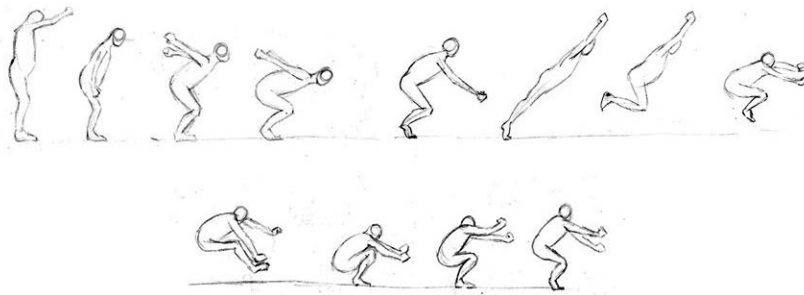
**Mise en place:** Sur le matelas (ou une surface équivalente), marquez une ligne de départ avec du ruban (ou l'équivalent) à environ 40 cm d'une extrémité. Fixez le ruban à mesurer à partir de la ligne de départ le long du matelas près d'un bord.



Ruban à  
mesurer



**Directives:** Les athlètes commencent avec les pieds légèrement écartés, les orteils derrière la ligne d'envol. En pliant les hanches, les genoux et les chevilles tout en balançant les bras vers l'avant, les athlètes sautent vers l'avant le plus loin possible à partir d'une position fixe. Permettez autant d'essais que le temps le permet.



#### **Notes de l'entraîneur**

- Utilisez le bâton derrière le talon le plus près de la ligne d'envol pour prolonger le ruban à mesurer;
- Au moment du test, écrivez le meilleur de deux essais au centimètre le plus près.

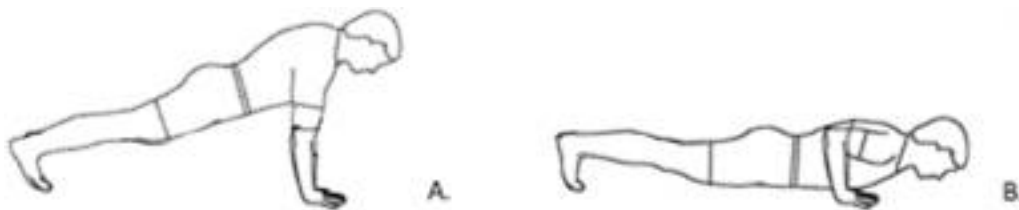
## Pompes

**Habilité sportive :** Endurance de force – Poussée

**Objectif:** Évaluer la force et l'endurance du haut du corps des athlètes dans un mouvement de poussée.

Équipement	
Surface plate, égale	Crayons
Planche à pince	Matelas de yoga
Feuilles de résultats	Sacs de fèves

**Mise en place:** L'athlète prend une position couchée sur le ventre sur le matelas avec les mains enlignées avec les épaules, la tête en ligne avec la colonne vertébrale et les orteils groupés en-dessous et en contact avec le matelas (A). Démontrez la bonne technique et permettez aux athlètes de pratiquer l'exercice plusieurs fois avant le jour du test.



**Directives:** L'athlète pousse avec les bras jusqu'à la pleine extension sans bloquer les coudes (B). Le corps est ensuite abaissé tout en maintenant l'alignement dans la colonne vertébrale jusqu'à ce que les coudes soient à un angle de 90° et que le haut des bras soit parallèle au sol (A). Ce mouvement est répété le plus de fois possible.

**Notes de l'entraîneur:**

Il n'y a pas de limite de temps au test, mais les pompes doivent être exécutées avec rythme et être constantes

Le test se termine pour les raisons suivantes:

- Le participant semble ressentir une douleur grave ou un malaise;
- Le participant est incapable de maintenir un mouvement avec rythme et doit se reposer (arrêtez après que le participant rate plus de deux (2) répétitions);
- Le participant montre constamment une mauvaise technique (les genoux touchent au sol, le dos tombe, le dos ondule, les bras ne sont pas en extension complète, l'athlète ne descend pas à un angle de 90°, etc.).

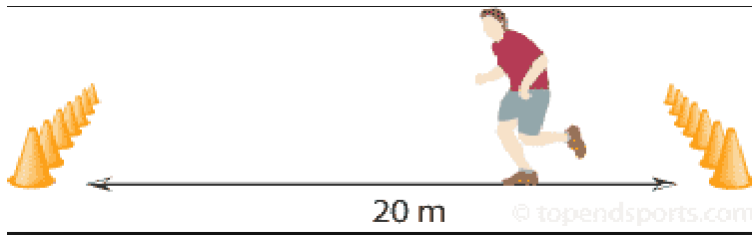
## Test "Beep" de la course-navette Leger

**Habilités sportives:** Capacité aérobique / Puissance aérobique

**Objectif:** Évaluer la puissance aérobique de l'athlète.

Équipement	
Surface plate, égale, mesurée à 20 m	Crayons
Tablette à pince	Feuilles de résultats
Cônes pour indiquer et ruban à mesurer pour mesurer 20 m	Audio et haut-parleurs pour le test "Beep"

**Mise en place:** L'organisation pour le test Leger exige une surface de 20 m, préférablement non glissante, avec de la place pour plusieurs participants qui courent en même temps. Le diagramme ci-dessous montre la disposition de base pour le test. Utilisez les cônes pour indiquer les 20 m.



**Audio:** Le fichier audio nécessaire à la réalisation du test se trouve ici:

<https://canoekayak.ca/fr/base-7/>.

**Directives:** Ce test est un test progressif qui implique de courir sans arrêt entre deux lignes espacées de 20m dans le temps des beeps enregistrés.

- 1) Quand le test se déroule, les participants courent entre les deux lignes, tournent et recommencent au signal des beeps enregistrés.



- 2) Le test commence à un rythme lent et augmente progressivement en vitesse à chaque phase de 1 minute.
- 3) Si la ligne est atteinte avant que le signal résonne, les participants doivent attendre le signal avant de continuer.
- 4) Si la ligne n'est pas atteinte avant que le signal résonne, les participants reçoivent un avertissement et doivent continuer de courir puis tourner et essayer de rattraper le rythme entre deux autres 'beeps'.
- 5) Le test s'arrête quand le sujet ne peut pas atteindre la ligne (entre les 20 mètres) lors de deux signaux consécutifs après un avertissement.

**Point de l'entraîneur:** La note de l'athlète est le niveau et le nombre de navettes (20m) réussies avant de ne pas être capable de suivre les "Beeps". Les notes des athlètes sont inscrites en phases ou minutes, plus le nombre de courses navettes.

Par exemple: 12 / 3 signifie que les athlètes ont terminé 12 phases ou niveaux et 3 navettes ou longueurs du parcours de 20m.

## Test de tractions

**Habilité sportive:** Endurance de force – Traction

**Objectif:** Évaluer la force et l'endurance du haut du corps des athlètes dans un mouvement de traction.

Équipement	
Barre de traction Tabouret / banc pour atteindre la barre si nécessaire	Crayons
Planche à pince	Feuilles de résultats

**Mise en place:** Les athlètes prendront une position en pronation face à la barre avec les bras droits et les jambes croisées et pliées aux genoux.

**Directives:** L'athlète se soulève jusqu'à la barre, dépassant la barre avec son menton, d'une manière contrôlée et avec rythme.

### Notes de l'entraîneur

Il n'y a pas de limite de temps au test, mais les tractions doivent être exécutées avec rythme et constamment avec le menton au-dessus de la barre.

Le test se termine pour les raisons suivantes:

- L'athlète semble ressentir une douleur grave ou un malaise;
- L'athlète tombe de la barre;
- L'athlète rate plus de deux (2) répétitions consécutives;
- L'athlète montre constamment une mauvaise technique (traction inégale des bras, la tête bouge, l'épaule s'arrime, balance ou dort, etc.)

L'évaluation suivante est un élément du Passeport pour la vie, un projet d'Éducation physique et santé Canada. Le Passeport pour la vie est un outil d'évaluation en ligne pour les enseignants pour soutenir le développement de la littératie physique des étudiants. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez visiter: <http://passeportpouurlavie.ca>

## Sauts latéraux

Débutant	Développement	Acquisition	Réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tombe chaque fois</li> <li><input type="checkbox"/> Ajuste la position du corps plus d'une fois (saut complet, mouvements majeurs du corps, les deux pieds touchent au sol)</li> <li><input type="checkbox"/> Mouvement constant pour atteindre une réception équilibrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ajuste la position du corps une fois</li> <li><input type="checkbox"/> Le pied de réception peut pivoter une fois</li> <li><input type="checkbox"/> petit balancement du bas (jambe non de soutien) et du haut du corps pour stabiliser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> atteint une réception équilibrée en douceur avec des ajustements mineurs du haut du corps pour stabiliser</li> <li><input type="checkbox"/> vacillement mineur de la cheville permis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> obtient une réception en douceur avec la bonne triple flexion (la jambe de réception est fléchie à la cheville, au genou, à la hanche; les coudes sont près du corps; la tête est haute)</li> <li><input type="checkbox"/> pas de pivot du pied ou de pied qui traîne n'est permis.</li> </ul>

## Sauts latéraux: Formulaire d'évaluation

Utilisez la rubrique de l'entraîneur pour déterminer le niveau que l'étudiant atteint dans chaque essai.

Réalisez l'évaluation trois fois. Sur le formulaire d'évaluation, écrivez les résultats de chaque essai. Ensuite, écrivez le niveau que l'étudiant atteint de la manière la plus constante dans la colonne de classement.

Nom	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Note

L'évaluation suivante est un élément du Passeport pour la vie, un projet d'Éducation physique et santé Canada. Le Passeport pour la vie est un outil d'évaluation en ligne pour les enseignants pour soutenir le développement de la littératie physique des étudiants. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez visiter: <http://passeportpourelavie.ca>

## Planche

Débutant	Développement	Acquisition	Réussite
<input type="checkbox"/> utilise plus d'un intervalle de repos ou un ajustement pour maintenir la bonne position pendant le temps alloué	<input type="checkbox"/> utilise un intervalle de repos ou un ajustement pour maintenir la bonne position pendant le temps alloué	<input type="checkbox"/> Maintient la bonne position pendant 60 secondes	<input type="checkbox"/> Maintient la bonne position pendant deux essais consécutifs

### Planche: Formulaire d'évaluation

Mettez un X dans la colonne d'essai du formulaire pour chaque mouvement observé que l'étudiant fait. Remplissez l'évaluation deux fois. Allouez 60 secondes entre les essais. Sur le formulaire d'évaluation, écrivez les résultats de chaque essai, puis écrivez le niveau du meilleur essai dans la colonne de classement.

Nom	Essai 1	Essai 2	Note

## Course-navette

Norme par âge (Au 1/10e de seconde le plus près)	Femme						
	11 / 12	13	14	15			
Réussite	12.2	11.9	11.6	11.6			
Acquisition	12.5	12.3	12.0	12.0			
Développement	13.1	19.0	12.7	12.6			
Débutant	14.3	14.1	14.8	13.8			

Norme par âge (Au 1/10e de seconde le plus près)	Homme						
	11 / 12	13	14	15			
Réussite	11.7	11.4	10.9	10.8			
Acquisition	12.0	11.6	11.2	11.0			
Développement	12.5	12.1	11.7	11.4			
Débutant	13.7	13.5	12.7	12.4			

## Pompes

Norme par âge	Femme						
	11/12	13	14	15			
Réussite	20	21	21	24			
Acquisition	17	17	16	20			
Développement	10	11	16	15			
Débutant	2	4	3	7			

Norme par âge	Homme						
	11/12	13	14	15			
Réussite	31	39	40	42			
Acquisition	28	35	32	37			
Développement	18	24	24	30			
Débutant	9	11	13	20			

## Saut en longueur sans élan

Norme par âge (cm)	Femme					
	11/12	13	14	15		
Réussite	179	184	189	189		
Acquisition	171	170	181	181		
Développement	158	163	162	185		
Débutant	133	141	145	144		

Norme par âge (cm)	Hommes					
	11 / 12	13	14	15		
Excellence	183	200	213	223		
Or	176	193	206	215		
Argent	184	177	199	202		
Bronze	143	151	166	171		



## Tractions

Norme par âge	Homme											
						11	12	13	14	15		
Réussite						5	10	15	20	25		
Acquisition						4	8	13	17	21		
Développement						3	6	10	11	12		
Débutant						2	5	7	9	10		

Norme par âge	Femme											
						11	12	13	14	15		
Réussite						3	8	12	20	25		
Acquisition						2	6	10	15	18		
Développement						1	5	8	11	12		
Débutant							4	5	8	9		

## Test "Beep" Leger\*

Norme par âge	Femme			
	11 / 12	13	14	15
Réussite	L7/S5 - L9/S3	L9/S3	L10 S9	L10 S9
Acquisition	L6/S2 - L7/S4	L7/S5	L9 S1	L9 S1
Développement	L5/S2 - L6/S1	L6/S2	L6 S7	L6 S7
Débutant	L3/S6- L5/S1	L5/S1	L5 S1	L5 S1

Norme par âge	Homme			
	11/12	13	14	15
Réussite	8/9 - 10/9	L10/S9	L12/S7	L12/S7
Acquisition	7/6 - 8/8	L8/S9	L11 / S2	L11 / S2
Développement	6/5 - 7/5	L7/S6	L8/ S9	L8/ S9
Débutant	5/2 - 6/4	L6/S5	L7 / S1	L7 / S1

\*: IZLEY, K. (1994) *Examining Physical Education*. Oxford; Heinemann Educational Publishers