



## ÉQUIPE ROUGE SAISON 2021 BLOC 1 – NOUVELLES

Nous espérons que vous allez bien et que vos athlètes ont pu participer à des compétitions contre les membres de leur club, lors d'une régates locale ou contre eux-mêmes.

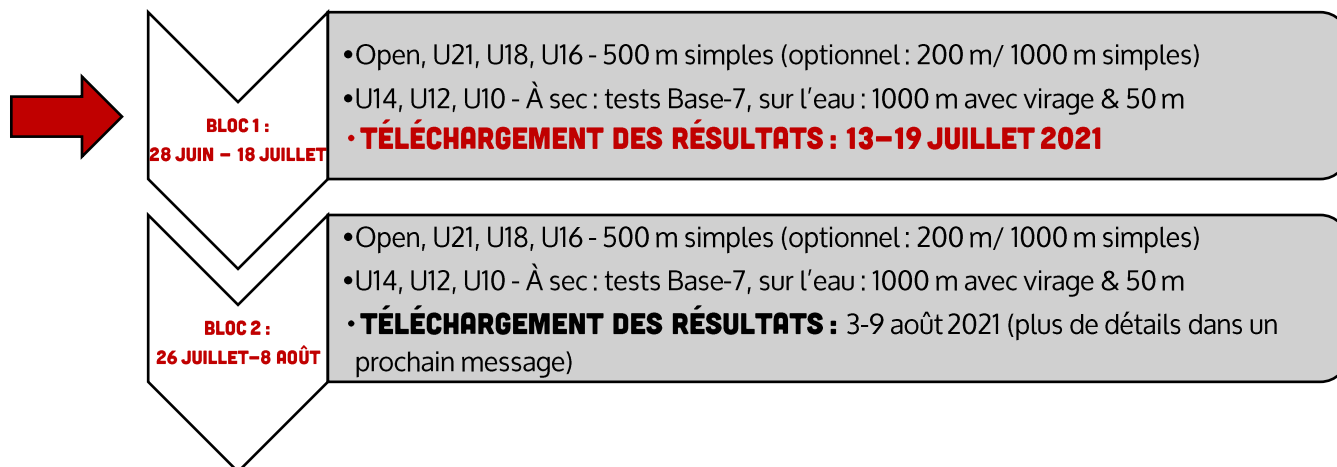
Ce message concerne la soumission des résultats et la façon dont nous allons les recueillir. Le bloc 1 est presque terminé et les résultats doivent être soumis **d'ici le 19 juillet**. Veuillez envoyer tous les résultats à [krobins@canoekayak.ca](mailto:krobins@canoekayak.ca). Nous utiliserons un classeur Excel pour compiler les résultats et nous les afficherons ensuite sur le site Web de CKC. Nous vous tiendrons au courant si la méthode change pour le bloc 2.

Un rappel des groupes d'âge et des tests se trouve ci-dessous. Nous avons également joint les guides Base-7, car les versions françaises n'étaient pas à jour lors du dernier envoi.

### Groupes d'âge et tests (pour l'été 2021):

OPEN, U21, U18, U16	U14, U12, U10
Objectif principal : 500m simples	Tests à sec : Base-7
Objectifs secondaires : 200 m, 1000m simples	Sur l'eau : 1000m (avec virage) & 50m simples

### Calendrier :



## Protocoles de test

Groupe d'âge	Test	Protocole	Notes						
U16 U18 U21 Ouvert	Sur l'eau : 200 m 500 m 1000 m	Contrôle de temps	<p><b>Noter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Date du test</li> <li>✓ Temps (mm:ss.00)</li> <li>✓ Nom, année de naissance, entraîneur, club</li> <li>✓ Lieu du test</li> <li>✓ Conditions du vent</li> <li>✓ Température de l'air (optionnel)</li> </ul>						
U10 U12 U14	Sur l'eau : 1000 m Avec virage	Contrôle de temps	<p>Un virage à mi-chemin (500 m) avec 1 bouée seulement</p> <p><b>Noter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Date du test</li> <li>✓ Temps (mm:ss.00)</li> <li>✓ Nom, année de naissance, entraîneur, club</li> <li>✓ Lieu du test</li> <li>✓ Conditions du vent</li> <li>✓ Température de l'air (optionnel)</li> </ul>						
U10 U12 U14	Sur l'eau : 50 m	Contrôle de temps	<p><b>Noter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Date du test</li> <li>✓ Temps (mm:ss.00)</li> <li>✓ Nom, année de naissance, entraîneur, club</li> <li>✓ Lieu du test</li> <li>✓ Conditions du vent</li> <li>✓ Température de l'air (optionnel)</li> </ul>						
U10 U12 U14	Base-7  <b>*Premier et deuxième blocs de test</b>	Tests de condition physique	<p>Protocoles dans le document : <i>Guide des entraîneurs pour Base-7</i></p> <p><b>Noter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Date du test</li> <li>✓ Nom, année de naissance, entraîneur, club</li> <li>✓ Lieu du test</li> </ul> <p><b>Notes spécifiques pour chacun des tests :</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>Test de bip Leger 20 m</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• # de niveau, # de navette</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td><b>Pompes (push-ups)</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de répétitions</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td><b>Tractions (pull-ups)</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de répétitions</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<b>Test de bip Leger 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• # de niveau, # de navette</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>	<b>Pompes (push-ups)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de répétitions</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>	<b>Tractions (pull-ups)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de répétitions</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>
<b>Test de bip Leger 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• # de niveau, # de navette</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>								
<b>Pompes (push-ups)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de répétitions</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>								
<b>Tractions (pull-ups)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de répétitions</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>								

Groupe d'âge	Test	Protocole	Notes
			<b>Planche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau atteint</li> </ul>
			<b>Sauts latéraux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau atteint</li> </ul>
			<b>Course navette</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps (mm:ss.0)</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>
			<b>Saut en longueur sans élan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance (xx cm)</li> <li>• Niveau atteint</li> </ul>
U10 U12 U14	Base-7 <b>*Deuxième bloc de test seulement</b>	Tests de condition physique	Notez l'amélioration du nombre de niveaux atteints par l'athlète pour chacun des tests. Additionnez l'amélioration du nombre de niveaux atteints par l'athlète dans tous les tests et notez le résultat.