



## **SAISON 2021 : ÉQUIPE ROUGE**

Les restrictions se relâchent partout au pays et nous revenons vers un semblant de normalité, CKC est donc heureuse de pouvoir lancer la présente version d'Équipe Rouge pour la saison 2021. La vision d'Équipe Rouge est que tous les athlètes de canoë-kayak font partie de la même équipe. Nous partageons un amour du sport et un désir de s'améliorer. Les marqueurs pour évaluer notre amélioration et la culture dans laquelle nous nous épanouissons et entraînons nos athlètes sont nos principaux objectifs dans le travail continu du cheminement de l'athlète Équipe Rouge.

L'activation de cette saison comprend certains des tests sur l'eau habituels d'Équipe Rouge, mais également des activités pour aider à promouvoir le développement d'habiletés sportives de base pour les jeunes athlètes. Les activités d'Équipe Rouge 2021 vont impliquer et connecter numériquement les membres de notre communauté à travers le pays avec l'objectif de motiver et d'encourager les athlètes à continuer leur bon travail et leur montrer qu'ils ne sont pas seuls dans leur cheminement.

### **Objectifs :**

1. Motivation, connexion, suivi.
2. Mise en œuvre flexible qui peut être faite par les clubs, les divisions ou les provinces.
3. Enthousiasme et implication de nos athlètes.

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

## OUVERT, U21, U18, U16

Objectif principal : 500 m simples

Objectifs secondaires : 200 m, 1000 m simples

## U14, U12, U10

Tests à sec : Base-7

Sur l'eau : 1000 m (avec virage) & 50 m simples

### Calendrier :

**BLOC 1 :**  
**28 JUIN AU**  
**18 JUILLET**

- Ouvert, U21, U18, U16 - 500 m simples (optionnel : 200 m/1000 m simples)
- U14, U12, U10 - À sec : base-7, sur l'eau : 1000 m avec virage & 50 m
- **TÉLÉCHARGEMENT DES RÉSULTATS** : 12-19 juillet 2021 (mis à jour dans une prochaine diffusion)

**BLOC 2 :**  
**26 JUILLET AU**  
**8 AOÛT**

- Ouvert, U21, U18, U16 - 500 m simples (optionnel : 200 m/1000 m simples)
- U14, U12, U10 - À sec : base-7, sur l'eau : 1000 m avec virage & 50 m
- **TÉLÉCHARGEMENT DES RÉSULTATS** : 3-9 août 2021 (mis à jour dans une prochaine diffusion)

### 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	<b>Noter :</b> <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>

Groupe d'âge	Test	Protocole	Notes										
U10 U12 U14	Sur l'eau : 1000 m avec virage	Contrôle de temps	Un virage à mi-chemin (500 m) avec 1 bouée seulement. <b>Noter :</b> <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	<b>Noter :</b> <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>• # d'étape, # 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> <tr> <td><b>Planche</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau atteint</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td><b>Sauts latéraux</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau atteint</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<b>Test de bip Leger 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• # d'étape, # 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>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>Test de bip Leger 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• # d'étape, # 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>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>												

Groupe d'âge	Test	Protocole	Notes
			<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 <i>*Deuxième bloc de test seulement</i>	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.

### Téléchargement des résultats :

La méthode pour collecter les résultats et les afficher sera annoncée pendant le premier bloc de test.

### Reconnaissance :

- Possibilité de voir le classement aux différents tests sur le site Web et/ou l'application. Les résultats du base-7 seront modifiés pour représenter un sous-ensemble de résultats sans nom.
- Rubans d'amélioration au base-7 pour les U14/U12/U10.
- Des articles Équipe Rouge seront tirés au hasard parmi les participants.