AC BB
BOULOGNE BILLANCOURT

FFCK
Canoë Kayak et Sports de Pagaie
COMITÉ ÎLE-DE-FRANCE

DIMANCHE 29 JANVIER 2023

COUPE REGIONALE CEL

+

PRE TEST PASS IDF

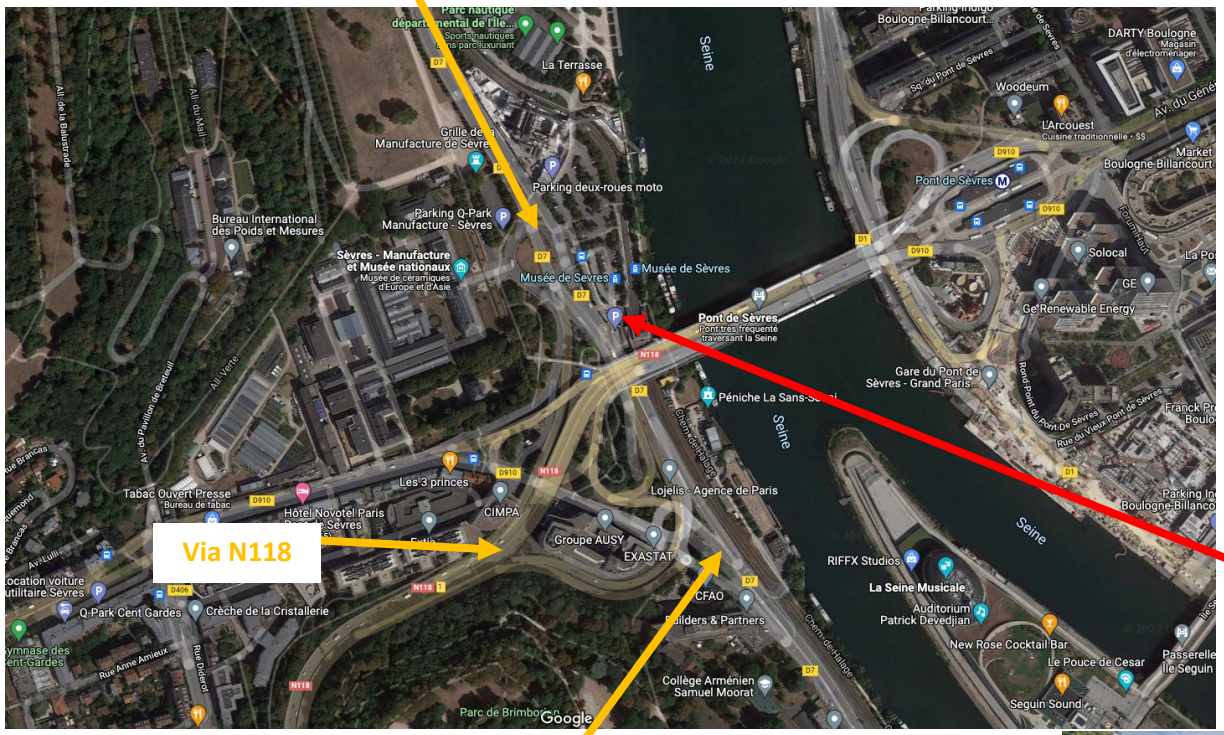
PARC NAUTIQUE ILE DE MONSIEUR SEVRES

Région ÎledeFrance

PLAN D'ACCES

Parc Nautique de l'Ile de Monsieur
4 rue de Saint Cloud
92310 Sèvres

Via A13



Via N118

Via Périphérique

L'entrée du parking est ici

- Venant de la A13 :

Sortie 3 - Suresnes, Boulogne, Sèvres
Prendre les quais à droite, longer la Seine. Elle doit être à gauche
Suivre D910 – Sèvres Musée de la Céramique
Rester à droite – Sèvres centre
Puis tout de suite à gauche sous le pont – Sèvres – la Cristallerie – Parc Nautique de l'Ile de Monsieur
Au feu à gauche et prendre A13 Rouen
Rester sur la gauche
Reprendre les quais dans l'autre sens et sous le pont c'est l'entrée du parking à droite

- Via le Périphérique

Sortir à Quai d'Issy et prendre sur la gauche
Descendre la Seine sur les quais en rive gauche
Arriver au pont de Sèvres, l'entrée et tout de suite après à droite.
Via la N118

Sortie 1 – La Défense, Suresnes
Rester à droite
Au feu aller tout droit (un peu à gauche) – Direction Bordeaux Nantes
Prendre les quais et sous le pont c'est l'entrée du parking à droite

EPREUVES PHYSIQUES
COUPE IDF CEL PPG ET PRE-TEST PASS IDF
DIMANCHE 29/01/2023

EPREUVES

OBJECTIFS / FOCUS PRIOIRITAIRE	ATELIERS	CICF PPG	PRE-TESTS PASS
VO2max : développer le moteur	**Rameur** Max distance en 50 sec	L'épreuve est identique à l'ensemble des participant.es.	
	Rameur Max distance en 7 min	L'épreuve est identique à l'ensemble des participant.es.	
	Course à pied 30-15 IFT	L'épreuve est identique à l'ensemble des participant.es. Paracanoë : rameur ou skierg	
Gainage + Force	**Pompes** U15 : max de rép en 30 sec 15+ : max de rép en 1min	Classement au tonnage avec choix de la difficulté entre • Sur chaise (nb rep x 40% poids de corps) • Au sol (nb rep x 65% du poids de corps). Paracanoë : choix développé haltère 10-15 kg ou choix de difficulté ci-dessus.	U15/U18 : mains au sol Paracanoë : choix développé haltère 10-15 kg, pompes sur les genoux ou pompes de sa tranche d'âge
	Tractions U15 : max de rép en 30 sec U15+ : max de rép en 1min	Classement au tonnage avec choix de la difficulté entre : • Élastique orange (35 kg) • Élastique turquoise (15kg) • Sans élastique Paracanoë : choix tirage anneaux vertical ou choix de difficulté ci-dessus.	U15 • Filles : élastique Orange (35 kg) • Garçons : élastique turquoise (15kg) U18 • Filles : élastique turquoise (15kg) • Garçons : sans élastique Paracanoë : choix tirage anneaux vertical ou choix de difficulté ci-dessus.

Coordination + renforcement des avant-bras	**Corde à sauter** Droit à l'échec, pas d'arrêt de l'épreuve si raté. U15 : max de rép en 30 sec 15+ : max de rép en 1min	Classement nombre répétitions avec choix de la difficulté entre : • Simples sauts (1 saut = 1 rep) • Sauts doublés (1 saut = 2 rep)	U15 : simples sauts U18 : sauts doublés Paracanoë : choix double corde ou choix de difficulté ci-dessus.
	Wall Ball Max de rép en 1 min	Classement nb de rep x poids du médecine ball choisi (2kg/4kg/6kg/9kg).	U15 • Filles : 2 kg • Garçons : 4 kg U18 • Filles : 4 kg • Garçons : 6 kg Paracanoë : assis avec hauteur adapté ou choix de difficulté ci-dessus.
Stabilité : adaptation nerveuse, musculaire et tendineuse	**Planche dynamique** max de rép en 1min	Classement nombre répétition donc choix de la difficulté entre : • Touché épaules pieds au sol (1 touche = 1 rep) • Touché épaules, pieds sur gym ball (1 touche = 3 rep)	U15 : touché épaules pieds au sol U18 : touché épaules, pieds sur gym ball Paracanoë : sur les genoux ou choix de difficulté ci-dessus.
	Equilibre gym ball max de rép en 1min	L'épreuve est identique à l'ensemble des participant.es.	
Mobilité : prévention des blessures	**Chaîne postérieure**	L'épreuve est identique à l'ensemble des participant.es. Le jugement est binaire, c'est réussi ou non. Chaque atelier réussi fait gagner deux points pour un total de 10 points.	
	Chaîne antérieure		
	Extension scapula		
	Rotateur externe		
	Rotateur interne		

La description des épreuves se trouve ICI.

CHOIX DES EPREUVES POUR LES 2007 ET +

Pour les jeunes de 2007 et plus, plusieurs choix possibles :

CHOIX	EPREUVES	CLASSEMENT
Participer à la coupe IDF PPG	**CIDF PPG**	Voir classement CIDF PPG
Participer à la coupe IDF PPG et aux pré-tests PASS IDF	**PRE-TESTS PASS IDF + rameur** Attention : les choix des adaptations épreuves sont verrouillées pour respecter le protocole test PASS même si cela peut potentiellement désavantager les jeunes en termes de difficulté pour le classement CIDF.	Voir classement CIDF PPG et PRE-TESTS ISF
Participer aux pré-tests PASS IDF	**PRE-TESTS PASS IDF**	Voir classement PRE-TESTS IDF

CLASSEMENT

Classement Coupe IDF			
Atelier	Comptage		Classement
Course à pied	Minimum de temps en sec		
Pompes	1 répétition = 1 point		
Tractions	1 répétition = 1 point		
Corde à sauter	1 répétition = 1 point		
Planche dynamique	1 répétition = 1 point		
Equilibre gym ball	1 répétition = 1 point		
Chaîne postérieure	Ex réussi = 2 points		
Chaîne antérieure	Ex réussi = 2 points		
Extension scapula	Ex réussi = 2 points		
Rotateur externe	Ex réussi = 2 points		

Classement pré-tests PASS IDF			
Atelier	Comptage	Coefficient	Classement
Course à pied	Minimum de temps en sec	3	**MODE CONCOURS** Formule prenant en compte : • **Empan** : différence entre la plus grande et la plus petite valeur • **Ecart** : Nombre des palliers
Pompes	1 répétition = 1 point	1	
Tractions	1 répétition = 1 point	1	
Corde à sauter	1 répétition = 1 point	1	
Planche dynamique	1 répétition = 1 point	1	
Equilibre gym ball	1 répétition = 1 point	1	
Chaîne postérieure	Ex réussi = 2 points	1	
Chaîne antérieure	Ex réussi = 2 points		
Extension scapula	Ex réussi = 2 points		
Rotateur externe	Ex réussi = 2 points		

Matériel à prévoir :

- ⇨ Affaires de sport
- ⇨ Paire de chaussures propres
- ⇨ Serviette
- ⇨ Gourde
- ⇨ Le Pique-nique du déjeuner + en-cas