

PROTOCOLE DES TESTS FHN 2008

➤ **Préambule**

La détection, la formation et l'évaluation des sportifs est de la compétence des structures de la FHN : du club au Pôle France. Les coordinateurs Interrégionaux de la Filière en assurent la coordination.

Il s'agit donc de former et évaluer les sportifs français au regard des exigences du plus haut niveau actuel et futur de la discipline.

La course en ligne est une discipline athlétique de confrontation. Les championnats du Monde se déroulent durant 4 jours et les médailles sont remises à l'issue de la dernière course.

9^{ème} nation en 2007, la France peut envisager d'intégrer les 5 meilleures nations de la discipline durant l'olympiade 2009 / 2012.

Nous retenons de nos expériences depuis 20 ans de suivi de l'entraînement et d'évolution des résultats des équipes de France, que les tests réguliers de suivi de l'entraînement interrégionaux et nationaux restent opportuns pour la formation et le suivi de nos sportifs. En effet, le développement athlétique et le niveau individuel de l'ensemble de nos payeurs est un facteur clé de succès pour l'olympiade à venir.

Il est fondamental que les sportifs en formation aient une base d'entraînement suffisante pour assumer le cahier des charges d'un championnat du monde.

Pour ce faire cette démarche doit être initiée à tous les niveaux.

Un test interrégional et un test national sont organisés dans l'année pour regrouper les sportifs susceptibles d'intégrer les équipes de France. Ces tests sont facilement reproductibles dans chaque structure d'entraînement et peuvent être reproduits régulièrement.

➤ **Objectif s :**

Ces tests doivent permettre de :

- Mesurer les performances individuelles,
- Mesurer les performances des différentes populations,
- Créer une émulation entre les sportifs,
- Inciter toutes les structures à prendre en compte ces éléments dans la formation sportive.

➤ **Programme 2008 :**

Test inter régional :

Dates : 25 novembre 2007 et 16 décembre 2007. Se renseigner auprès de chaque CIR en fonction de chaque inter région.

Test national :

Date : 2 mars 2008 à Poses.

➤ **Conditions de participation :**

Test inter régional :

Ce test est ouvert :

- aux sportifs en liste Espoir et haut niveau course en ligne et descente,
- aux meilleurs autres sportifs identifiés par les CIR.
- aux sportifs en liste haut niveau des autres disciplines sur demande au CIR concerné.

Test national :

Ce test est ouvert :

- aux meilleurs sportifs sélectionnés ayant participé au test inter régional.

Ce dernier test servira à compléter la liste des sportifs qui pourront participer à la sélection des équipes de France de course en ligne junior, jeune -23ans et senior.

➤ **Inscriptions :**

Test inter régional : Certaines inter régions utilisent le RIA (regroupement inter régional d'automne) du 25 novembre 2007 comme support de l'épreuve bateau, les inscriptions doivent dans ce cas se faire directement auprès de l'organisateur de celui-ci (contacter le CIR de votre inter région pour plus d'informations).

Test national : pour les athlètes retenus après le test inter régional, les inscriptions obligatoires sont à envoyer à Xavier FLEURIOT 1 rue Halifax 94340 JOINVILLE LE PONT. La liste des sélectionnés sera disponible sur le site Internet FFCK le mardi 22 janvier 2008.

Organisation des tests :

Le test inter régional comprend une épreuve de bateau monoplace sur 2000m à 3000m, un 5000m en course à pieds, Tirade Planche, Développé couché.

Le test national comprend les épreuves de 2000m bateau, Tirade Planche, Développé couché.

➤ Jury

Le CIR de chaque Interrégion pour le test inter régional et par le CIR responsable de l'organisation du test pour le test national :

- Nomme les juges de chaque atelier
- Est responsable du classement du test

➤ Protocole des épreuves de tests :

Bateau en contre la montre :

Cette épreuve est courue contre la montre individuellement sur un parcours de 2000m à 3000m comprenant un virage. Un espace temps de 30 secondes à une minute sépare le départ de chaque concurrent.

Le temps réalisé sert au classement de l'épreuve.

Musculation

L'épreuve de musculation se compose d'un mouvement de tirade planche suivi du mouvement de développé couché. Chaque mouvement est réalisé pendant deux minutes. Le produit de la charge utilisée et du nombre de répétitions sert au classement de l'épreuve. Les mouvements s'effectuent conformément aux règles énoncées dans le document "Protocole des tests en musculation" disponible par demande écrite au directeur des Equipes de France.

Epreuve de course à pied

Cette épreuve s'effectue sur la distance de 5 000 mètres.

Le temps réalisé sert au classement de l'épreuve.

➤ Mode de classement :

Pour chacun des tests, un classement général est réalisé.

Ce classement est réalisé en prenant l'addition du classement bateau et du classement PPG :

Pour ce faire :

Un classement bateau pour chaque catégorie junior et Senior, KH, KD et CH, est réalisé à partir du résultat de l'épreuve de cette épreuve.

Un classement PPG est réalisé en prenant l'addition des places obtenues dans l'épreuve de tirade planche, l'épreuve de développé couché et l'épreuve de course à pieds.

Les ex æquo seront départagés sur le classement de l'épreuve de bateau.

Les sportifs ayant justifié leur absence d'une épreuve, seront classés dernier de l'épreuve manquée. Pour les sportifs ayant justifié leur absence d'un test ou d'une sélection, l'évaluation de leurs performances au moment des différents classements, se fera au cas par cas.

➤ PROTOCOLE DES EPREUVES DE MUSCULATION -

Epreuve de tirade planche

. Charges utilisées

Catégorie	Charge en Kg			Catégorie	Charge en Kg		
Senior Homme	45	50	55	Junior Homme	35	40	45
Senior Dame	35	40	45	Junior Dame	25	30	35

. **Durée** : 2' (deux minutes). Le départ est donné la barre au sol.

. **Position** : Le sportif est allongé sur le ventre, poitrine ou visage (menton ou front) en contact permanent avec le banc. La position des pieds est libre. La position des mains sur la barre est en pronation.

. **Réglages** : La hauteur du banc est ajustée de façon à ce que la barre ne touche le sol qu'en extension optimale des épaules et des bras du sportif. Le sportif règle avec l'aide des jurys la hauteur du banc de manière à pouvoir toucher la zone d'impact de la barre sous la sellerie du banc à chaque répétition effectuée pendant la durée de l'épreuve. Aucune autre personne ne participe au réglage du banc.

Le banc est horizontal. Le banc comporte 2 pieds. La barre se situe entre les deux pieds.

. **Accessoires** : Aucun accessoire facilitant la prise de la barre n'est autorisé. Le sportif ne peut pas s'attacher au banc. Une mousse glissée sous le bassin du sportif, ayant pour but de limiter la cambrure lombaire, est tolérée.

. **Régulation** : Tout sportif qui ne se présente pas à l'appel de son nom sera évalué à la fin de cette épreuve.

Durant l'épreuve :

- Le jury de l'atelier est le seul à valider la bonne exécution des mouvements.
- A chaque répétition la barre doit toucher la zone d'impact située sous la sellerie du banc puis être reposée au sol ;
- La barre doit se déplacer suivant une trajectoire proche de la verticale et rester horizontale ;
- La poitrine ou le visage (menton ou front) du sportif doivent rester en contact permanent avec le banc ;
- La barre ne doit en aucun cas rebondir sur le sol ;
- La barre ne doit en aucun cas être lâchée dans l'exécution du mouvement.

Pour ces 5 (cinq) consignes, en cas de non respect de l'une d'entre elles, le jury prévient une fois le sportif en lui demandant de cesser. Si le sportif persiste après cette remarque, il reçoit un unique avertissement officiel. En cas de récidive après cet avertissement, le sportif se voit annoncer une réduction de son temps d'épreuve de 10'' (dix secondes).

Quand un sportif à l'annonce de la fin de l'épreuve effectue une répétition supplémentaire, celle-ci ne sera pas prise en compte.

Le juge compte à voix haute le nombre de répétitions correctement effectuées. Une répétition est correctement effectuée quand la barre touche le sol au départ du mouvement puis touche la zone d'impact située sous la sellerie du banc.

Remarque : En cas de litige, toute décision est prise par le jury des tests qui peut décider de faire repasser le sportif en fin de programme.

Epreuve de développé couché

. **Charges utilisées**

Catégorie	Charge en Kg			Catégorie	Charge en Kg		
Senior Homme	40	45	50	Junior Homme	30	35	40
Senior Dame	30	35	40	Junior Dame	20	25	30

. **Durée** : 2' (deux minutes). Le départ est donné la barre décrochée, tenue en position haute, en extension complète des deux bras.

. **Position** : Le sportif est allongé sur le dos, épaule et bassin en contact permanent avec le banc. La position des pieds est libre.

. **Réglages** :

Le banc est horizontal.

. **Accessoires** : Aucun accessoire facilitant la prise de la barre n'est autorisé. Le sportif ne peut pas s'attacher au banc. Une mousse de type boudin de squat peut être utilisée à la demande du sportif. Les juges placeront alors sur la partie centrale de la barre le modèle standard fourni par l'organisation qui sera le seul utilisable.

. Régulation : Tout sportif qui ne se présente pas à l'appel de son nom sera évalué à la fin de cette épreuve.

Durant l'épreuve :

- Le jury de l'atelier est le seul à valider la bonne exécution des mouvements.
- A chaque répétition le milieu de la barre doit toucher la poitrine du sportif puis arrivée en position horizontale en extension complète des deux bras;
- La barre doit se déplacer suivant une trajectoire proche de la verticale et rester horizontale ;
- Les épaules et les fesses du sportif doivent rester en contact permanent avec le banc ;

Pour ces 3 (trois) consignes, en cas de non respect de l'une d'entre elles, le juge prévient une fois le sportif en lui demandant de cesser. Si le sportif persiste après cette remarque, il reçoit un unique avertissement officiel. En cas de récidive après cet avertissement, le sportif se voit annoncer une réduction de son temps d'épreuve de 10'' (dix secondes).

Durant cette épreuve, si un sportif effectue une descente de la barre normalement et ne parvient pas à la remonter, les juges aident une unique fois ce sportif à reposer la barre sur les supports, cette répétition ne sera pas comptabilisée. Si ce même sportif est une seconde fois en échec, les juges reposent la barre sur les supports à la demande du sportif ou si ils l'estiment nécessaire. L'épreuve pour ce sportif est de ce fait terminée.

Quand un sportif à l'annonce de la fin de l'épreuve effectue une répétition supplémentaire, celle-ci ne sera pas prise en compte.

. Mesure :

Le juge compte à voix haute le nombre de répétitions correctement effectuées. Une répétition est correctement effectuée quand la barre touche la poitrine du sportif puis arrive en extension complète des deux bras.

Remarque : En cas de litige, toute décision est prise par le jury des tests qui peut décider de faire repasser le sportif en fin de programme.