

# Présentation des épreuves d'Admission dans le Parcours de l'Excellence Sportive

## Base Nautique de St Laurent Blangy, dimanche 14 mars 2010

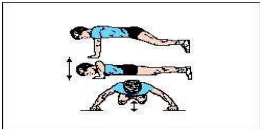
- Toutes les épreuves se déroulent uniquement le dimanche de 8h30 à 19h30.
- Présentation générale, distribution des dossards à 8h30
- Echauffement : de 9h00 à 9h30
- Début des entretiens : 9h00
- Début des épreuves physiques et bateaux : 9h30
- Reprise des épreuves à 13h30
- L'épreuve de Course à Pied se déroulera sur un stade à partir de 18h00 avec un départ groupé sur le site à 17h30.

	10h	12h30	Repas	13h30		17h30
<b>Epreuves Physiques</b>	GRUPE 1	GRUPE 4		GRUPE 3	GRUPE 2	
<b>Eau Plate</b>	GRUPE 2	GRUPE 1		GRUPE 4	GRUPE 3	
<b>Entretien</b>	GRUPE 3	GRUPE 2		GRUPE 1	GRUPE 4	
<b>Eau Vive</b>	GRUPE 4	GRUPE 3		GRUPE 2	GRUPE 1	
<b>Course à Pied</b>						GROUPES 1, 2, 3, 4

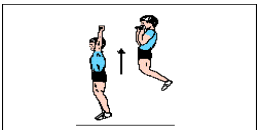
GRUPE 1				GRUPE 2			
DOSSARD	NOM	PRENOM	CLUB	DOSSARD	NOM	PRENOM	CLUB
	ABDELAZIZ	ROBIN	S.P.N. VERNON		BEAUGE	CLEMENT	TORCY CANOE KAYAK
	AYACHI	YOUNES	CANOE CLUB NORMAND		CEZARD	LOUIS	ATHLETIC CLUB DE BOULOGNE
	BEAUVERGER	ALBAN	CANOE KAYAK DE CLEON		CHIANALE	HUGO	TORCY CANOE KAYAK
	DELABOS	JEAN-DOMINIQUE	CANOE CLUB NORMAND		FOSSAT	SAMI	CANOE KAYAK CLUB FRANCE
	DELAHAYE	ANAIIS	S.P.N. VERNON		GALLOIS	ARNAUD	A.S. CORBEL- ESSONNES CK
	DURAND	PAUL EMILE	PATRONAGE LAIQUE ARGENTAN		GIAT	PIERRE	ASSOCIATION NAUTIQUE DE FONTAINEBLEAU - AVON DE CK
	FOURNIER	THOMAS	S.P.N. VERNON		GRARDON	NICOLAS	ASS. SPORTIVE MANTAISE
	GALIACHO	JUSTINE	PATRONAGE LAIQUE ARGENTAN		HERNANDEZ-BROSSARD	EMILE	CANOE KAYAK LAGNY
	GOETINK	ADRIEN	CANOE KAYAK VAL DE RISLE		HUET	FLORIANE	ATHLETIC CLUB DE BOULOGNE
	GOSSELIN	SEBASTIEN	CANOE CLUB NORMAND		HUVELIN	FLORA	C.K. VAUREAL
	GRACIAS	EDOUARD	CANOE KAYAK VAL DE RISLE		JOLY	GABRIELLE	JOINVILLE EAU VIVE
	LEMARCHAND	FLORIAN	PATRONAGE LAIQUE ARGENTAN		LACAUSSEADE	DYLAN	TORCY CANOE KAYAK
	LEPNAY	SEGOLENE	USPCK ST PIERRE S/ DIVES		LE FLOCH DECORCHEMONT	GUILAUME	A.S. CORBEL- ESSONNES CK
	LERICHE	MARION	PATRONAGE LAIQUE ARGENTAN		LE MOEL	YOANN	ASS. SPORTIVE MANTAISE
	MARAIIS	GAETAN	CANOE CLUB NORMAND		LEGENDRE	JULIETTE	C.K. VAUREAL
	MELLIER	LANCELOT	CANOE KAYAK VAL DE RISLE		MONIN	MAXIME	ASSOCIATION NAUTIQUE DE FONTAINEBLEAU - AVON DE CK
	MOLL	JEAN CHRISTOPHE	S.P.N. VERNON		PUSCH	JORIS	UNION SPORTIVE DE CRETEL
	SIMON	CAMILLE	FOYER RURAL PONT D'OUILLY		RIFFAULT	CHRISTOPHER	ASSOCIATION NAUTIQUE DE FONTAINEBLEAU - AVON DE CK
	SOROKA	BENJAMIN	CANOE KAYAK VAL DE RISLE		ROBIN	CORENTIN	CANOE KAYAK CLUB FRANCE
	AIECH	MELODE	SILLERY CHAMPAGNE C.K.		TACHE	QUENTIN	ATHLETIC CLUB DE BOULOGNE
	CALIN	AUDRAN	CANOE KAYAK DU PAYS SEDANAIS		BIBRE	JUSTINE	C.K. PLEIN AIR DE CHAUNY
	CHENET	LOUIS	CANOE KAYAK DU PAYS SEDANAIS		CRETTE	FLORIAN	C.K. PLEIN AIR DE CHAUNY
	LAMBERT	VINCENT	CHARLEVILLE MEZERES C.K.		GRENER	CLOE	ST QUENTIN CANOE KAYAK
	MANSU	ROMAIN	CANOE KAYAK DU PAYS SEDANAIS		HANRYON	CORENTIN	C.K. PLEIN AIR DE CHAUNY
	MASSOL	QUENTIN	CHARLEVILLE MEZERES C.K.		BONTE	ALICIA	CANOE KAYAK COUDEKERQUOIS
	MOLNARO	EROS	CANOE KAYAK DU PAYS SEDANAIS		DAMEN	BASTEN	CANOE KAYAK MONTREUIL
	MOUSQUET	ANTOINE	CHARLEVILLE MEZERES C.K.		LENGAGNE	REMI	CANOE KAYAK MONTREUIL
	NVOIX	KADIA	CHARLEVILLE MEZERES C.K.		PALANT	FRANCOIS	CANOE KAYAK MONTREUIL
	PAULAIS	VICTOR	CANOE KAYAK DU PAYS SEDANAIS		TILLER	VIANNEY	CANOE KAYAK MONTREUIL
	PERRIN	ANDREA	CHARLEVILLE MEZERES C.K.		TOBO	LEA	CANOE KAYAK MONTREUIL
	QUINTAINE	GUILAUME	FJEP BAZANCOURT		VIGNAUX	REMY	CANOE KAYAK MONTREUIL
	TABN	RODDOLPHE	CHARLEVILLE MEZERES C.K.		TURCK	CLEMENT	KAYAK DE MER COTE D'OPALE
	HUBERT	CLEMENCE	CANOE KAYAK DU PAYS SEDANAIS		LALLEMAND	CORALIE	CLUB NAUTIQUE AUBOIS
					RANDRIANASOLO	JO	CLUB NAUTIQUE AUBOIS
					RIQUEL	EMILLEN	CLUB NAUTIQUE AUBOIS
GRUPE 3				GRUPE 4			
DOSSARD	NOM	PRENOM	CLUB	DOSSARD	NOM	PRENOM	CLUB
	DECAESTECKER	ALICE	CANOE KAYAK CLUB QUESNOYSIEN		BEUGNET	JULIEN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	LEMOINE	AURELIEN	CANOE KAYAK CLUB QUESNOYSIEN		BEUGNET	VALENTIN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	MAILLARD	SIMON	CANOE KAYAK CLUB QUESNOYSIEN		BRABANT	LUCE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	PETRINS	MANON	CANOE KAYAK CLUB QUESNOYSIEN		BRIHEZ	AMELE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	ANSEL	THOMAS	BOULOGNE CANOE KAYAK		CATTELET	ANAIIS	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	ARFAOUI	MOUHANNED	BOULOGNE CANOE KAYAK		COULON	BENOIT	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	BOURGAIN	ALEXIS	BOULOGNE CANOE KAYAK		DELPORTE	ANTOINE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	COPPIN	MARGAUX	BOULOGNE CANOE KAYAK		DOUCHET	BENJAMIN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	DEBREYNE	THIBAUD	BOULOGNE CANOE KAYAK		DUCROCO	MATHILDE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	DELOHEN	CLAIRE	BOULOGNE CANOE KAYAK		DUVAT	JULIEN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	DUCLOY	FLORENT	BOULOGNE CANOE KAYAK		GABAUT	MARTIN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	FOLLET	MANON	BOULOGNE CANOE KAYAK		GOMES SANCHES	MATHYS	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	HAGELSTEIN	ERIC	BOULOGNE CANOE KAYAK		JOYEZ	TIMOTHEE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	HARDUIN	FRANCOIS	BOULOGNE CANOE KAYAK		LAGARDE	THOMAS	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	KOSINSKI	CAMILLE	BOULOGNE CANOE KAYAK		LAURENT	CHARLES	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	LANNOYE	FLORIAN	BOULOGNE CANOE KAYAK		LEBLANC	ETIENNE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	LEPRETRE	ADRIEN	BOULOGNE CANOE KAYAK		LEGAULT	GAETAN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	MAILLART	CELIA	BOULOGNE CANOE KAYAK		LESAGE	JOVANI	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	PAYEN	PIERRE	BOULOGNE CANOE KAYAK		LIAGRE	FLORENT	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	SELLER	MARJOLAINE	BOULOGNE CANOE KAYAK		LOMBART	LUC	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	THOMAS	EMILE	BOULOGNE CANOE KAYAK		MARLIERE	JUSTINE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	THOMAS	MARIE	BOULOGNE CANOE KAYAK		NAGY	MATHILDE	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	TINTILLER	ROMAIN	BOULOGNE CANOE KAYAK		PETIT	CLEMENT	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	CARPENTIER	FRANCOIS	CANOE CLUB LILLOIS		PETIT	MAXIME	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	COEUR	AXEL	CANOE CLUB LILLOIS		SIKORA	DAMEN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	EVRRARD	PACOME	CANOE CLUB LILLOIS		SIKORA	JEAN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	HADOUX	DAVID	CANOE CLUB LILLOIS		SMESSAERT	VALENTIN	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	SHAFRAN	DANIEL	CANOE CLUB LILLOIS		VALLET	MAXIME	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	VANAVERBECCO	ALEXANDRE	CANOE CLUB LILLOIS		VANDOMIE	LEO	A.S.L. ST LAURENT BLANGY
	HAU	STEPHANIE	CANOE KAYAK CLUB ST OMER		BOSQUELLE	LUCILLE	VALENCIENNES UNIVERSITE CLUB
	VERCOUTRE	HOLWEN	CANOE KAYAK CLUB ST OMER		LADAM	THOMAS	CANOE KAYAK CLUB DES GLISSOIRS
	WESTEEL	AUDREY	CANOE KAYAK CLUB ST OMER				
	DECRAVER	BAPTISTE	CANOE KAYAK CLUB ST OMER				

<p><b><u>Course à pied :</u></b> <b><u>5000 M</u></b></p> <p>Endurance physique et volonté</p>	<p><u>Protocole</u></p> <p>En confrontation directe sur piste</p> <p><u>Coefficient : 3</u></p>
--	---

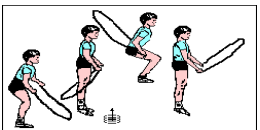
<b>Course à Pied</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
à partir de 27:00	0	0
de 26:00 à 26:59	0	1
de 25:00 à 25:59	0	2
de 24:00 à 24:59	0	3
de 23:00 à 23:59	0	4
de 22:00 à 22:59	1	5
de 21:00 à 21:59	2	5
de 20:00 à 20:59	3	5
de 19:00 à 19:59	4	5
moins de 19:00	5	5

<p><b><u>Pompes</u></b></p>  <p>Force physique et volonté</p>	<p><u>Protocole</u></p> <p>Nombre maximum de pompes en 2 min.</p> <p><u>Coefficient :1,5</u></p>
--	--

<b>Pompes</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
0 à 15	0	0
16 à 30	0	1
31 à 45	1	2
46 à 60	2	3
61 à 75	3	4
76 à 90	4	5
à partir de 91	5	5

<p><b><u>Tractions</u></b></p>  <p>Force physique et volonté</p>	<p><u>Protocole</u></p> <p>Nombre maximum de tractions en 2 min.</p> <p><u>Coefficient :1,5</u></p>
---	---

<b>Tractions</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
0 à 3	0	0
4 à 10	0	1
11 à 15	1	2
16 à 20	2	3
21 à 25	3	4
26 à 30	4	5
à partir de 31	5	5

<p><b><u>Corde à sauter</u></b></p>  <p>Coordination et vigilance</p>	<p>Nombre de tours réalisés en 2 min. sans interruption (1 seul essai)</p> <p><i>Echauffement et entraînement préalable</i></p> <p><u>Coefficient : 1</u></p>
--	---

<b>Corde à sauter</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
0 à 100	0	0
101 à 150	1	1
151 à 200	2	2
201 à 250	3	3
251 à 300	4	4
à partir de 301	5	5

<p><b><u>Détente verticale</u></b></p> <p>Explosivité</p>	<p><u>Protocole</u></p> <p>2 essais, pieds joints à une main</p> <p><u>Coefficient : 1</u></p>
---	--

<b>Détente Verticale</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
moins de 41 cm	0	0
41 à 45	0	1
46 à 50	1	2
51 à 55	2	3
56 à 60	3	4
61 à 65	4	5
à partir de 66 cm	5	5

<u>Souplesse</u>	<u>Protocole</u> Fermeture du buste, mesurée en cm en dessus ou en dessous des pieds <u>Coefficient : 1</u>	<b>Souplesse</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
		plus de 14	0	0
		de 14 à 5	1	1
		de 4 à -5	2	2
		de -6 à -15	3	3
		de -16 à -25	4	4
		à partir de -26	5	5

<u>2000 M avec un virage</u>	<u>Kayak ou Canoë</u>  <u>Coefficient : 2</u>	<b>2000 m</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles et Canoës</b>
		plus de 12:45	0	0
		12:01 à 12:45	0	1
		11:16 à 12:00	1	2
		10:31 à 11:15	2	3
		09:46 à 10:30	3	4
		09:01 à 09:45	4	5
moins de 09:01	5	5		

<u>200 M</u>	<u>Kayak ou Canoë</u>  <u>Coefficient : 2</u>	<b>200 m</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles et Canoës</b>
		à partir de 01:10,0	0	0
		de 01:05,0 à 01:09,9	0	1
		de 01:00,0 à 01:04,9	1	2
		de 00:55,0 à 00:59,9	2	3
		de 00:50,0 à 00:54,9	3	4
		de 00:45,0 à 00:49,9	4	5
moins de 00:45,0	5			

<u>Parcours slalomé en eau vive classe II (10 portes)</u>  <u>Coefficient : 2</u>	<u>Résultat du test (attribution d'une note de 1 à 5) selon les critères suivants :</u>
	- 5: Trajectoire fluide et précise, efficacité et anticipation des actions - 4 : Bon contrôle du bateau, peu d'anticipation des actions - 3 : Parcours respecté avec beaucoup de difficulté, trajectoires approximatives - 2 : Pas de maîtrise du bateau, non respect du parcours imposé - 1 : Pas de maîtrise du bateau, non respect du parcours imposé - 0 : Refus d'embarquer

<u>Esquimautage en eau calme</u>	Esquimautage (discriminant pour l'inscription en Espoir - rattrapage possible de l'épreuve avant le 01/09/2010, à voir obligatoirement avec le CIR)
----------------------------------	---

<u>Entretien individuel</u> <u>Coefficient : 15</u>	Evaluation du projet sportif – fiches de vœux, bulletins scolaires, etc.	Evaluation de 1 à 5 par le Jury d'entretien.
--	--	--

### **Documents et matériels nécessaires :**

- **Deux bateaux** (directeur et manœuvrier) et accessoires complets. Prévoir 2 tenues complètes de Bateau.
- **Prévoir obligatoirement** une tenue de course à pied (short et chaussures) et une de musculation (chaussures de sport, serviette éponge . . .).
- **Les bulletins scolaires** de l'année précédente et de l'année en cours devront être présentés impérativement lors de l'entretien pour les athlètes souhaitant intégrer une structure du PES.