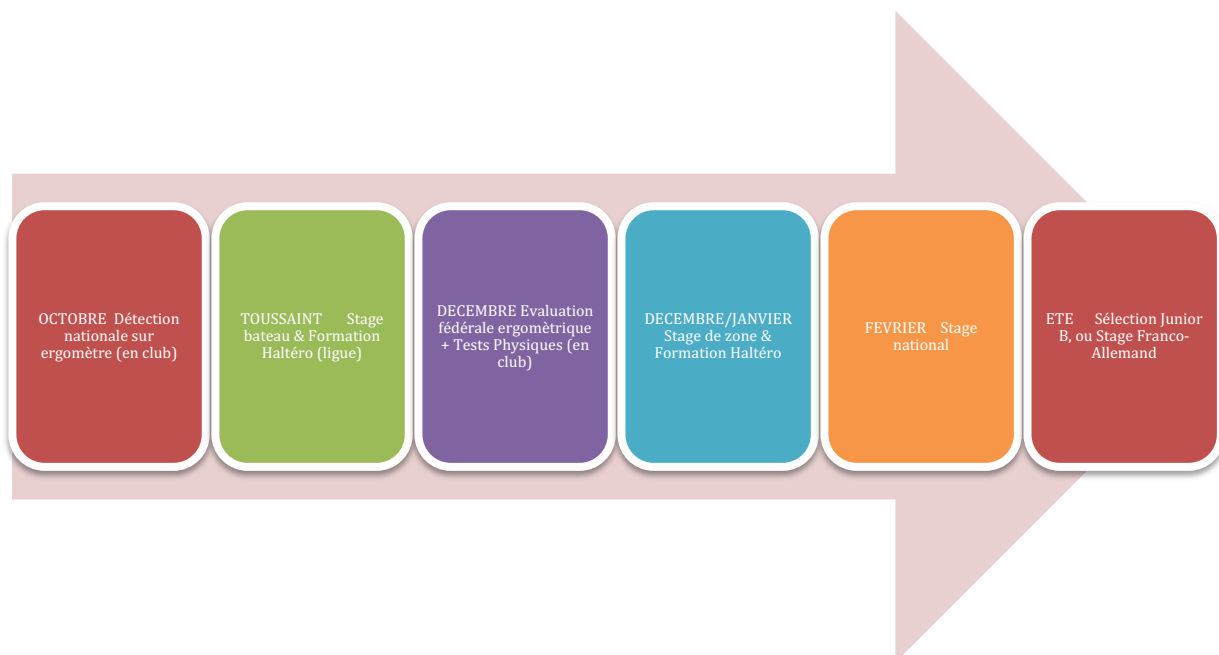


Programme Performance Jeune

Saison 2020-2021

Calendrier des actions



Détection nationale– jusqu’au 31 octobre

- Biométrie (*poids, taille, taille assise, envergure, pointure*)
- Tests ergométriques (Puissance maximale & Endurance)

Déroulé de l’épreuve de détection :
Échauffement 20 à 30 min.

Test de 5 coups à puissance maximale

Il se réalise à l’issue de l’échauffement.

Le départ est donné sur l’avant roue de l’ergomètre arrêtée.

Le rameur réalise 5 coups en longueur en cherchant à développer le maximum de puissance.

La puissance relevée en Watts, est celle du 5^{ème} coup.

Test de 2000m à cadence 24

Le départ est donné sur l’avant, roue de l’ergomètre arrêtée.

Le rameur ne réalise que des coups en longueur et respecte du début à la fin du test la cadence de 24 coups/min ; il n’y a donc pas de phase de départ et d’enlèvement.

La performance relevée est le temps réalisé pour parcourir les 2000m



Les 2 tests sont réalisés avec un ergomètre Concept II.
Le **Facteur de résistance** (DRAG FACTOR) est de 120 pour les garçons et 110 pour les filles.



La saisie des données et des résultats est à réaliser dans le tableau type envoyé par le cadre régional en début de saison.

[Date limite de retour des résultats : samedi 31 octobre 2020](#)

NB : en raison de l'épisode COVID-19, et des CFJ16 reportés début octobre, l'épreuve de détection est prolongée dans le temps. Cette épreuve permettra cependant de déterminer la liste des jeunes destinataires des Tests Physiques à réaliser en décembre.

Stages ligue - Vacances de la Toussaint

Chaque ligue a la liberté de mettre en place un stage PPJ durant les vacances de la Toussaint.

Cependant, il est fortement préconisé de rassembler les meilleurs éléments identifiés pour favoriser une saine émulation tôt dans la saison, et impacter également sur le développement des compétences en matière d'Haltérophilie.

- Objectifs et contenus
 - Perfectionnement en Pointe et en Couple
 - Développer les compétences en Haltérophilie → formation à l'Épaulé Verrouillée
 - Informer sur l'ensemble des Tests physiques qu'ils devront passer en club avec leur entraîneur

Tests Physiques – à réaliser avant le 15 décembre

Les tests physiques comprennent cette année les deux évaluations fédérales + Tests physiques PPJ

Echéancier souhaité :

- Test Ergométrique 2000m – 28 novembre
- Test Course à pied 3000m – 29 novembre
- Tests physiques et athlétiques PPJ (cf annexe pour détails mise en place)
 - Tirade Rowing : Evaluation du maxi estimé
 - Développé Couché : Evaluation du maxi estimé
 - Traction
 - Squat OVH : objectif postural ; valider un nombre de répétitions avec une juste réalisation (charge fixe – Fille 15kg ; Garçon 20kg)
 - Soulevé de Terre : objectif postural ; valider un nombre de répétitions avec une juste réalisation (charge fixe – Fille 50kg ; Garçon 70kg)
 - Exercice de Gainage (routine)

- Fentes avant avec Poids à bout de bras (en haut) – objectif postural – valider un nombre de répétitions avec une juste réalisation avec charge fixe
- Puissance max ergo – 100m
- Saut Vertical

Ces tests physiques peuvent être réalisés en plusieurs fois ; **chaque entraîneur programme ces tests comme il l'entend, tant qu'ils sont réalisés sur la période du 28 nov au 15 déc.**

Ces tests ont pour but de dresser le profil athlétique de chaque jeune, au regard d'un barème, et doivent favoriser la prise en considération des axes de progrès. Une attention particulière doit être portée sur la maîtrise d'une juste réalisation.

Les résultats des différents tests sont à inscrire sur le fichier type envoyé par le responsable national PPJ.

Stage Zone PPJ – 2 à 4 jours sur période du 12 décembre au 17 janvier

Chaque territoire zonal a la liberté de mettre en place ce stage aux dates qui lui conviennent le mieux. Le lieu du stage est également libre ; il peut se faire comme auparavant en pôle France (après accord du responsable du pôle considéré) ou hors pôle.

Ce stage revêt une importance particulière pour définir la liste des jeunes qui seront ensuite convoqués en stage national en février.

- Objectifs et contenus
 - Entraînement en bateau
 - Appréciation du niveau technique en Couple et Pointe
 - Formation aux mouvements Haltérophilie (Epaulé Verrouillée et Arraché)

Stage national PPJ – 13 au 18 février (vacances de Février)

Stage Franco-Allemand – fin août (dates non déterminées)