

Test espoir Kayak Polo

Cycle 2026 → Mise en liste 2027

Influencer le quotidien d'entraînement pour développer le jeune poloïste.



Ressources : [Lien du drive avec l'ensemble des documents Test Esprit kayak polo](#)

Une approche globale avec des repères à 360°



Mental :

- Apprendre à mieux se connaître
- Motivation / bien-être
- Culture poloïstique (kayak polo)



Technico-tactique

- Lecture du jeu
- Décision en situation



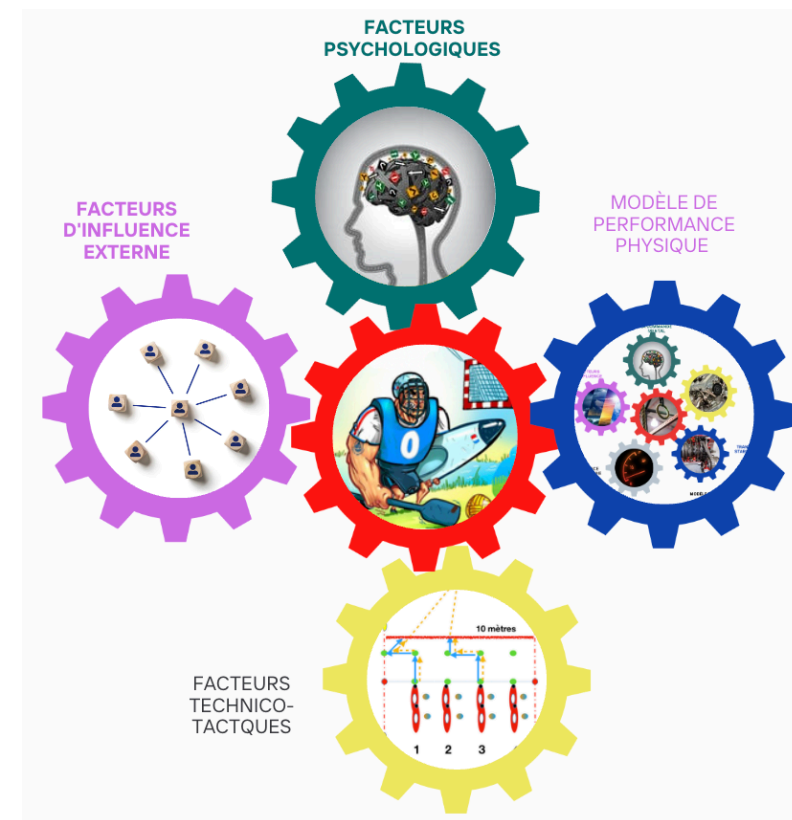
Physique

- Développer les fondamentaux
- Capacité au service du jeu



Environnement

- Scolarité
- Climat relationnel
- Équilibre de vie (familiale, amis, activités)



Modélisation des facteurs de performances
U18

La performance est une conséquence de cet équilibre propre à chacun(e)

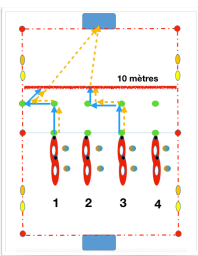
Le testing comme outil de développement : triptyque des Espoir (U15 à U17)

Les qualités poloïstiques

TEST 1 : TECHNIQUE INDIVIDUELLE DE CONDUITE DE BALLE + PRÉCISION DU TIR

Objectif :

- Évaluer la qualité de déplacement et des rotations ;
- Évaluer la capacité d'enchaînement entre la conduite de balle et les manœuvres de rotation ;
- Évaluer la précision du tir à mi-distance



DÉROULEMENT DU TEST : 10'-15'

1. Les sportifs se placent au centre du terrain face à la 1ère bouée (les bouées peuvent être facultatives garder l'esprit du déplacement) ;
2. Au signal, ils font en conduite balle une fixation vers le but avec un décrochage soit à droite ou à gauche dans l'esprit du schéma ;
3. Puis les jeunes doivent tirer avant les 10 mètres ;
4. Ils se replacent dans la colonne de droite (colonne 1 va à la 2 etc... 4 va à la 1) ;
5. Faire passer les jeunes sur l'exercice durant 10'-15', ce qui permettra plusieurs passages par poste. **Changer le sens du décrochage au bout de 5-10'.**

Critères / nombre de points	1	2	3	4	5	Total / 5
-----------------------------	---	---	---	---	---	-----------

Qualité du déplacement et de la rotation	La vitesse de déplacement est lente. Lors de la rotation, le bateau ralentit, voire s'arrête, et la trajectoire est large	La vitesse de déplacement est moyenne. Lors de la rotation, le bateau ralentit et la trajectoire est moyenne	L o n g u e u e	TEST 3 : OUVERTURE D'ESPACE / FIXATION EN JEU RÉDUIT : 3 CONTRE 2 + 1 GARDIEN		
Qualité de l'enchaînement conduite de balle / manœuvre de rotation	La conduite de balle est imprécise, et réalisée d'un seul côté. La conduite et la manœuvre de rotation sont réalisées l'une après l'autre	La conduite de balle est imprécise, et réalisée d'un seul côté. La conduite et la manœuvre de rotation sont réalisées ensembles		Objectif : • Évaluer la qualité de fixation des non porteurs de balle • Évaluer la force de proposition des non porteurs de balle		



Qualité de précision au tir	Tir peu cadré en cloche 20% de réussite	Tir cadré en cloche 40%	L o n g u e u e	DÉROULEMENT DU TEST : 15' - 20'		
				1. Les attaquants se placent au milieu du terrain 2. Au signal, ils se lancent pour marquer sur une seule vague (pas d'attaque placée / passe en soutien...) la fixation de départ doit être validée avant les 10 mètres et l'axe. Exemple : une vague sur deux fait une fixation sur l'axe ou dans l'axe 3. L'intention des non porteurs de balle est de fixer les défenseurs pour créer un/des espaces libres. À noter : interdiction de mettre des bloqueurs ou un pivot. Le test est réalisé plusieurs fois (20'-30 minutes), afin que chaque attaquant puisse passer au moins 2 fois à chaque poste (droite / axe / gauche). Les défenseurs et gardien tournent entre eux durant les phases d'attaques. Et les attaquants sont en défense sous le timing de l'animateur qui laisse 5' la même défense.		

Observables de l'attaque						
Critères / nombre de points	1	2	3	4	5	Points / 5
Non porteur de balle : Fixation défenseur	Dirige son bateau de façon neutre, sans mettre en mouvement un défenseur.	Dirige son bateau vers le but, dans un espace qui ne met pas en mouvement un défenseur	Dirige son bateau dans un espace qui met un défenseur en mouvement vers lui.	Dirige son bateau dans un espace qui met en mouvement un défenseur et crée un espace libre vers le but	A vitesse élevée, il dirige son bateau dans un espace qui met en mouvement un défenseur et crée un espace libre vers le but	
Non porteur de balle : Ne propose pas ou peu de solution de passe.	Ne propose pas ou peu de solution de passe.	Se rend disponible pour recevoir le ballon à l'arrêt	Se rend disponible pour recevoir le ballon en mouvement	Se démarque et propose des solutions de passes	Se démarque et propose des solutions de passes qui contribuent au déséquilibre de la défense	
Porteur de balle : prise d'information vis à vis des partenaires et des adversaires	Ne prend pas ou peu d'information	Prend l'information de son propre positionnement et de ses partenaires	Prend l'information de ses partenaires et de ses adversaires, et prend du temps pour faire un choix de passe	Prend l'information de ses partenaires et de ses adversaires et fait le bon choix (passe / conduite)	Anticipe la prise d'information avant de recevoir le ballon, et fait immédiatement le bon choix (passe / conduite)	
Porteur de balle	Se démarque du ballon	Joue avec le joueur le plus proche	Donne à un partenaire démarqué	Utilise le déséquilibre de son adversaire pour passer ou conduire son ballon	Utilise le déséquilibre de l'adversaire pour conclure l'action (passe décisive, tir)	
					Total / 5	

Les qualités physiques orientées

Épreuves préparation physique générale (PPG)		Format
Capacité d'endurance et de récupération	Course à pied : 30-15 IFT	Max palier
Amplitude	Souplesse	5 points
Stabilité - Posture	Planche Dynamique	1'
	Gym ball équilibre	1'
	Oblique planche dynamique	1'
Coordination + Transmission de force + renforcement épaule/avant-bras	Wall Ball	1'
	Corde à sauter (double under)	1'
Endurance de Force	Tractions	Max de rep sans lâcher la barre en 2'
	Pompes	Max de rep en 2'
Force Vitesse	Lancer de médecin balle assis rotation (tronc + bras)	Max de distance
	Lancer de médecin balle genoux touche (dos + bras)	Max de distance

Un questionnaire réflexif

Fiche Athlètes Espoir kayak-polo



Évolution clé pour 2026 : renforcer le socle des besoins fondamentaux en psychologie

SIMPLIFICATION



- **Suppression OMSAT-4 • DECI & RAYAN**
- **1 seul questionnaire intégré, inspiré de la théorie de l'auto-détermination (DECI & RAYANE) et du questionnaire santé mentale de Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS).**

1 seul questionnaire self-motivation*
en remplacement d'OMSAT-4

RENFORCER NOTRE POSTURE



- **Comprendre ≠ juger**
- **Accompagner ≠ classer**

- ✓ **Support**
- ✓ **d'échange**
- ✓ **coach / joueur**

*self-motivation : questionnaire d'auto-motivation et de bien-être général (version simplifiée inspirée de la théorie de l'auto-détermination et du questionnaire santé mentale de Warwick-Edinburgh)

OUTIL TERRAIN



- **Support d'échange coach / joueur**
- **Aide à la progression**
- **Lecture partagée avec les clubs**



Un test utile est un test qui fait progresser.

La détection espoir : une collaboration et des repères



Le calendrier : les différentes étapes pour accompagner le jeune

