



Concept de sélection

Canoë-kayak

Relève

Etat en juin 2025

Table des matières

1	Introduction.....	4
2	Catégories d'âge	5
3	Critères d'évaluation	6
3.1	Évaluation de la technique	6
3.1.1	Évaluation de la technique de course en eau vive	6
3.1.2	Évaluation de la technique Polo	6
3.1.3	Évaluation technique régates	7
3.1.4	Évaluation technique slalom	8
3.2	Évaluation du potentiel.....	9
3.3	Résultats de la compétition.....	10
3.3.1	Résultats de la compétition de course en eau vive.....	10
3.3.2	Résultats de compétition Polo.....	11
3.3.3	Résultats de compétition Régates	12
3.3.4	Résultats de compétition en slalom	14
3.4	Âge relatif	15
3.5	Tests de performance	15
3.5.1	Tests sur l'eau	15
3.5.2	Tests de force de base.....	17
3.5.3	Test de course.....	17
3.6	Développement de la performance.....	17
4	Pondération des différents tests et critères	19
4.1	Tests de performance	19
4.2	Effet de l'âge relatif (RAE).....	19
5	Calendrier du processus de sélection.....	20
6	Données organisationnelles	21
6.1	Week-end de sélection	21
6.1.1	Déroulement et programme	21

1	Test de force du tronc	23
1.1	Chaîne ventrale du tronc	23
1.2	Chaîne latérale du tronc.....	24
1.3	Chaîne dorsale du tronc	25
2	Tirage de banc.....	28
2.1	Structure de l'exercice	28
2.2	Critères :.....	28
2.3	Les données suivantes doivent être collectées lors du test :	28
3	Pompes	29
3.1	Structure de l'exercice	29
3.2	Critères.....	29
3.3	Instructions du personnel de test.....	29
3.4	Les données suivantes doivent être collectées lors du test :	30
4	Test de course à pied 3'00m.....	30
5	Questionnaire en ligne	31

1 Introduction

Swiss Canoe organise en automne un week-end de sélection commun avec toutes les disciplines classées par Swiss Olympic (course en eau vive, polo, régates et slalom). Lors de ce week-end, des tests de performance sont effectués et des entretiens personnels sont menés avec les entraîneurs nationaux de la relève concernés. Le processus de sélection correspond aux critères de l'évaluation systématique intégrative pronostique de l'entraîneur (PISTE) pour l'attribution des Swiss Olympic Talents Cards. C'est sur cette base que les athlètes sont affectés aux différents cadres. Pendant l'année, les différentes disciplines et les cadres effectuent d'autres tests de contrôle des performances. Outre le test des athlètes, le week-end de sélection a une fonction importante pour la relève du canoë-kayak suisse : de nombreux jeunes athlètes entrent pour la première fois en contact actif avec la fédération et constatent, grâce à la présence de toutes les disciplines soutenues par Swiss Olympic, qu'il y a encore beaucoup d'autres jeunes qui pratiquent le canoë-kayak en Suisse. La sélection PISTE est ouverte à tous les jeunes canoéistes affiliés à Swiss Canoe et appartenant aux catégories d'âge correspondantes. L'inscription se fait via un questionnaire en ligne. Le déroulement chronologique de la PISTE peut être *consulté* dans le chapitre "*Déroulement chronologique du processus de sélection*".



ADRESSE Fédération suisse de canoë
CH 8000 Zurich

TELEPHONE 043 222 40 77
E-MAIL info@swisscanoe.ch
SITE WEB swisscanoe.ch

2 Catégories d'âge

Sont admis à la sélection du cadre de la relève les athlètes qui auront douze ans dans l'année concernée et qui sont dans leur avant-dernière année dans la catégorie junior (17 ans pour le slalom, la régates et la course en eau vive, 20 ans pour le canupolo). Dans des cas exceptionnels, des athlètes accélérés plus jeunes peuvent également participer, à condition d'obtenir l'autorisation de l'entraîneur national de la relève compétent et du directeur sportif.

3 Critères d'évaluation

3.1 Évaluation de la technique

L'évaluation technique est effectuée pendant la saison par l'entraîneur national des espoirs concerné et doit être remise au département Sport de compétition de Swiss Canoe au plus tard deux semaines avant le week-end de sélection. La grille spécifique à la discipline est utilisée pour l'évaluation technique. Les résultats de cette évaluation doivent être mis à la disposition de tous les entraîneurs et des athlètes pour leur travail futur.

3.1.1 Évaluation technique de la course en eau vive

Point d'évaluation	Critères	Points
Rotation du tronc	L'ensemble du tronc est-il en rotation ?	1 à 10
	La force provient-elle du dos ?	1 à 10
	La force est-elle transmise au bateau (le bateau est poussé au-delà de la pagaie - utilisation des pieds (C1) / utilisation des hanches (C1)) ?	1 à 10
Point de mise en mouvement / coup de pagaie / utilisation de la force	La trajectoire / l'angle de la pagaie sont-ils corrects ?	1 à 10
	L'utilisation de la force est-elle correcte ?	1 à 10
Position du corps (lieu, stabilité)	La position est-elle droite, le tronc reste-t-il stable (pas de bascule au C1, bascule adéquate au C1) ?	1 à 10
Maîtrise du bateau (stabilité, pilotage)	Le bateau est-il stable dans le WW ? Le WW est-il maîtrisé sans difficulté ?	1 à 10
	La vitesse peut-elle être transférée de l'eau plate au WW ?	1 à 10
Choix de la ligne et rythme (adapté au WW)	L'anticipation est-elle de mise, le choix de la ligne est-il bon ?	1 à 10
	Les battements sont-ils adaptés aux vagues et au parcours ?	1 à 10

Le total des points est pris en compte dans l'évaluation.

3.1.2 Évaluation de la technique Polo

Aucun

3.1.3 Évaluation technique régates

Pour l'évaluation technique, trois vidéos techniques (filmées respectivement de gauche, de droite et de derrière) doivent être envoyées avec l'inscription. La vidéo doit durer 1', dont 20" GA1, 20" GA2, 20" GA3.

Pour tous les athlètes qui font déjà partie d'un cadre, nous procédons à l'évaluation technique sur la base de nos vidéos et des impressions recueillies lors des camps d'entraînement.

Pour l'évaluation, nous utilisons la grille suivante, qui s'oriente sur le modèle technique :

Phase	Critères	Points
Catch (phase d'immersion)	Cadre, longueur, rotation, déclenchement du jeu de jambes, tension du corps, angle dans le bloc	0 à 20
Pull (phase de traction)	Tenir le cadre, travail des jambes, tension et angle corrects, transmission de force	0 à 20
Exit (phase de transfert 1)	Hauteur de l'exit, positions des poignets, position et angle de la main supérieure, tension du corps, traction vers l'avant	0 à 20
Setup (phase de transfert 2)	Position des jambes, rotation, position des épaules, hauteur de la main supérieure, tension du corps	0 à 20
Impression générale	Timing, flow, mouvement du bateau	0 à 20

Le total des points est pris en compte dans l'évaluation.

3.1.4 Évaluation de la technique du slalom

		Critères	Points
Position du corps	1	Le haut du corps est droit, légèrement penché en avant - Bassin en antéversion (le dos n'est pas rond) x 2	8
	2	Le haut du corps reste droit en pagayant (pas de mouvements supplémentaires). mouvements (parasites)).	4
Conduite du bateau	3	Le bateau est stable ==> bord latéral (axe longitudinal).	4
	4	Le bateau est stable ==> Pointe arrière (axe transversal)	4
	5	Le carénage est contrôlé (maintien de l'angle de carénage, continuité dans les rotations, fluidité dans les mouvements de carénage).	8
Guidage de la pagaie	6	Le coup de base se situe à l'avant du bateau (extension).	4
	7	La main supérieure est "fixée" (elle reste à la même hauteur et ne boxe pas).	4
	8	Transmission de la force	4
	9	La pagaie est verticale lors de la propulsion en ligne droite.	4
	10	La pagaie est verticale lors du coup de barre avant.	4
Choix de la ligne	11	Déplacement du bateau vers l'avant dans les portes de montée	4
	12	Avancement du bateau dans les portes de descente	4
	13	Choix de la ligne permettant d'être efficace à chaque coup de pagaie - (ne va pas de porte en porte)	8
	14	Capacité à se rapprocher des portes sans être limité dans ses mouvements.	4
	15	Utilisation des courants x 2	8
	16	Orientation du regard vers l'objectif x2	8
Manœuvre	17	Capacité à orienter le haut du corps dans les rotations	4
	18	Le haut du corps reste droit (90°) lors des manœuvres.	4
	19	Capacité à se "redresser" à la sortie des portes de montée, FIN DE LA ROTATION	4
	20	Style de conduite offensif	4
TOTAL			100

Le total des points est pris en compte dans l'évaluation.

3.2 Évaluation du potentiel

L'évaluation du potentiel est effectuée par l'entraîneur national de la relève pendant la saison et doit être remise au département Sport d'élite de Swiss Canoe au plus tard deux semaines avant le week-end de sélection. La grille suivante est utilisée pour l'évaluation du potentiel.

Domaine d'évaluation	Critères	Points
Lieu de résidence	auprès d'un point d'appui	20
	bon accès à la base	10
	temps de trajet long / peu flexible	0
École	école de sport / formation / ER	20
	en partie fenêtre sportive	10
	pas de possibilité	0
Environnement	Grand soutien / Bonne communication	20
	Support moyen	10
	mauvais support	0
Esprit	Toujours focalisé et engagé	20
	La plupart du temps, concentration et engagement	10
	Peu de concentration et d'engagement	0
Parcours de l'athlète	Objectif clair, connaît le chemin	20
	Idée proche de l'objectif et du chemin	10
	Aucune idée du but ou du chemin	0

Les points peuvent être attribués par domaine d'évaluation par tranches de 5. Pour chaque domaine d'évaluation, 0, 5, 10, 15 ou 20 points sont attribués.

Le total des points est pris en compte dans l'évaluation.

3.3 Résultats de la compétition

Les résultats des compétitions comptant pour la sélection sont collectés pendant la saison par l'entraîneur national de la relève concerné et doivent être remis au département Sport de compétition de Swiss Canoe au plus tard deux semaines avant le week-end de sélection. Les compétitions pertinentes pour la sélection sont définies par les entraîneurs nationaux de la relève compétents après la publication du calendrier national des compétitions et envoyées par e-mail aux responsables des compétitions des clubs. Ainsi, chaque entraîneur de club et de centre de performance a accès aux courses.

3.3.1 Résultats des compétitions de course en eau vive

Les courses de descente nationales sont prises en compte. Au moins 2 résultats doivent être disponibles. S'il y a plus de 2 résultats, le plus mauvais résultat est biffé. Par course, le temps le plus rapide réalisé correspond à 100% (dames et hommes séparément). Les temps sont évalués avec des points (0 à 100) selon le tableau suivant :

Barème de notation					
Pourcentage	Points	Pourcentage	Points	Pourcentage	Points
<103	100	<117	65	<130	33
<104	98	<118	63	<131	30
<105	95	<119	60	<132	28
<106	93	<120	58	<133	25
<107	90	<121	55	<134	23
<108	88	<122	53	<135	20
<109	85	<123	50	<136	18
<110	83	<124	48	<137	15
<111	80	<125	45	<138	13
<112	78	<126	43	<139	10
<113	75	<127	40	<140	8
<114	73	<128	38	<141	5
<115	70	<129	35	<142	3
<116	68				

3.3.2 Résultats de la compétition Polo

Femmes

Critères	Points
Équipe de la relève club	50
Equipe de relève du club + engagements chez les dames CH	60
Remplaçante de l'équipe nationale M21, premières expériences internationales	70
Coéquipière de l'équipe nationale M21	80
Joueuse principale de l'équipe nationale M21	90
Missions auprès de l'équipe nationale d'élite, ligues étrangères (p. ex. Bundesliga allemande)	100

Hommes

Critères	Points
Seulement avec des juniors en CH	50
1-2 engagements internationaux avec l'équipe NW	60
Aussi avec des hommes en CH	70
CE mais pas dans le top 5	80
EM Top 5 joueurs	90
CE Top 5 + BL	100

3.3.3 Résultats de compétition Régate

Le temps réalisé en K1 sur 500m lors des Championnats suisses compte comme résultat de compétition. En cas de non-participation aux Championnats suisses, une autre compétition compte. Les points sont attribués selon le tableau suivant. Selon les conditions, le tableau correspondant est utilisé.

Résultat de la compétition hommes 500m

Conditions nulles						Mauvaises conditions					
Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points
01:40.0	100	02:04.3	66	02:28.6	32	01:45.0	100	02:10.5	66	02:36.0	32
01:40.7	99	02:05.0	65	02:29.3	31	01:45.8	99	02:11.3	65	02:36.8	31
01:41.4	98	02:05.7	64	02:30.0	30	01:46.5	98	02:12.0	64	02:37.5	30
01:42.1	97	02:06.4	63	02:30.7	29	01:47.3	97	02:12.8	63	02:38.3	29
01:42.9	96	02:07.1	62	02:31.4	28	01:48.0	96	02:13.5	62	02:39.0	28
01:43.6	95	02:07.9	61	02:32.1	27	01:48.8	95	02:14.3	61	02:39.8	27
01:44.3	94	02:08.6	60	02:32.9	26	01:49.5	94	02:15.0	60	02:40.5	26
01:45.0	93	02:09.3	59	02:33.6	25	01:50.3	93	02:15.8	59	02:41.3	25
01:45.7	92	02:10.0	58	02:34.3	24	01:51.0	92	02:16.5	58	02:42.0	24
01:46.4	91	02:10.7	57	02:35.0	23	01:51.8	91	02:17.3	57	02:42.8	23
01:47.1	90	02:11.4	56	02:35.7	22	01:52.5	90	02:18.0	56	02:43.5	22
01:47.9	89	02:12.1	55	02:36.4	21	01:53.3	89	02:18.8	55	02:44.3	21
01:48.6	88	02:12.9	54	02:37.1	20	01:54.0	88	02:19.5	54	02:45.0	20
01:49.3	87	02:13.6	53	02:37.9	19	01:54.8	87	02:20.3	53	02:45.8	19
01:50.0	86	02:14.3	52	02:38.6	18	01:55.5	86	02:21.0	52	02:46.5	18
01:50.7	85	02:15.0	51	02:39.3	17	01:56.3	85	02:21.8	51	02:47.3	17
01:51.4	84	02:15.7	50	02:40.0	16	01:57.0	84	02:22.5	50	02:48.0	16
01:52.1	83	02:16.4	49	02:40.7	15	01:57.8	83	02:23.3	49	02:48.8	15
01:52.9	82	02:17.1	48	02:41.4	14	01:58.5	82	02:24.0	48	02:49.5	14
01:53.6	81	02:17.9	47	02:42.1	13	01:59.3	81	02:24.8	47	02:50.3	13
01:54.3	80	02:18.6	46	02:42.9	12	02:00.0	80	02:25.5	46	02:51.0	12
01:55.0	79	02:19.3	45	02:43.6	11	02:00.8	79	02:26.3	45	02:51.8	11
01:55.7	78	02:20.0	44	02:44.3	10	02:01.5	78	02:27.0	44	02:52.5	10
01:56.4	77	02:20.7	43	02:45.0	9	02:02.3	77	02:27.8	43	02:53.3	9
01:57.1	76	02:21.4	42	02:45.7	8	02:03.0	76	02:28.5	42	02:54.0	8
01:57.9	75	02:22.1	41	02:46.4	7	02:03.8	75	02:29.3	41	02:54.8	7
01:58.6	74	02:22.9	40	02:47.1	6	02:04.5	74	02:30.0	40	02:55.5	6
01:59.3	73	02:23.6	39	02:47.9	5	02:05.3	73	02:30.8	39	02:56.3	5
02:00.0	72	02:24.3	38	02:48.6	4	02:06.0	72	02:31.5	38	02:57.0	4
02:00.7	71	02:25.0	37	02:49.3	3	02:06.8	71	02:32.3	37	02:57.8	3
02:01.4	70	02:25.7	36	02:50.0	2	02:07.5	70	02:33.0	36	02:58.5	2
02:02.1	69	02:26.4	35	02:50.7	1	02:08.3	69	02:33.8	35	02:59.3	1
02:02.9	68	02:27.1	34	02:51.4	0	02:09.0	68	02:34.5	34	03:00.0	0
02:03.6	67	02:27.9	33			02:09.8	67	02:35.3	33		

Résultat de la compétition 500m dames

Conditions zéro						Mauvaises conditions					
Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points	Temps	Points
01:55.0	100	02:14.4	66	02:33.9	32	02:00.8	100	02:21.2	66	02:41.6	32
01:55.6	99	02:15.0	65	02:34.4	31	02:01.4	99	02:21.8	65	02:42.2	31
01:56.1	98	02:15.6	64	02:35.0	30	02:02.0	98	02:22.4	64	02:42.8	30
01:56.7	97	02:16.1	63	02:35.6	29	02:02.6	97	02:23.0	63	02:43.4	29
01:57.3	96	02:16.7	62	02:36.1	28	02:03.2	96	02:23.6	62	02:44.0	28
01:57.9	95	02:17.3	61	02:36.7	27	02:03.8	95	02:24.2	61	02:44.6	27
01:58.4	94	02:17.9	60	02:37.3	26	02:04.4	94	02:24.8	60	02:45.2	26
01:59.0	93	02:18.4	59	02:37.9	25	02:05.0	93	02:25.4	59	02:45.8	25
01:59.6	92	02:19.0	58	02:38.4	24	02:05.6	92	02:26.0	58	02:46.4	24
02:00.1	91	02:19.6	57	02:39.0	23	02:06.2	91	02:26.6	57	02:47.0	23
02:00.7	90	02:20.1	56	02:39.6	22	02:06.8	90	02:27.2	56	02:47.6	22
02:01.3	89	02:20.7	55	02:40.1	21	02:07.4	89	02:27.8	55	02:48.2	21
02:01.9	88	02:21.3	54	02:40.7	20	02:08.0	88	02:28.4	54	02:48.8	20
02:02.4	87	02:21.9	53	02:41.3	19	02:08.6	87	02:29.0	53	02:49.4	19
02:03.0	86	02:22.4	52	02:41.9	18	02:09.2	86	02:29.6	52	02:50.0	18
02:03.6	85	02:23.0	51	02:42.4	17	02:09.8	85	02:30.2	51	02:50.6	17
02:04.1	84	02:23.6	50	02:43.0	16	02:10.4	84	02:30.8	50	02:51.2	16
02:04.7	83	02:24.1	49	02:43.6	15	02:11.0	83	02:31.4	49	02:51.8	15
02:05.3	82	02:24.7	48	02:44.1	14	02:11.6	82	02:32.0	48	02:52.4	14
02:05.9	81	02:25.3	47	02:44.7	13	02:12.2	81	02:32.6	47	02:53.0	13
02:06.4	80	02:25.9	46	02:45.3	12	02:12.8	80	02:33.2	46	02:53.5	12
02:07.0	79	02:26.4	45	02:45.9	11	02:13.4	79	02:33.8	45	02:54.1	11
02:07.6	78	02:27.0	44	02:46.4	10	02:14.0	78	02:34.4	44	02:54.7	10
02:08.1	77	02:27.6	43	02:47.0	9	02:14.6	77	02:35.0	43	02:55.3	9
02:08.7	76	02:28.1	42	02:47.6	8	02:15.2	76	02:35.6	42	02:55.9	8
02:09.3	75	02:28.7	41	02:48.1	7	02:15.8	75	02:36.2	41	02:56.5	7
02:09.9	74	02:29.3	40	02:48.7	6	02:16.4	74	02:36.8	40	02:57.1	6
02:10.4	73	02:29.9	39	02:49.3	5	02:17.0	73	02:37.4	39	02:57.7	5
02:11.0	72	02:30.4	38	02:49.9	4	02:17.6	72	02:38.0	38	02:58.3	4
02:11.6	71	02:31.0	37	02:50.4	3	02:18.2	71	02:38.6	37	02:58.9	3
02:12.1	70	02:31.6	36	02:51.0	2	02:18.8	70	02:39.2	36	02:59.5	2
02:12.7	69	02:32.1	35	02:51.6	1	02:19.4	69	02:39.8	35	03:00.1	1
02:13.3	68	02:32.7	34	02:52.1	0	02:20.0	68	02:40.4	34	03:00.7	0
02:13.9	67	02:33.3	33			02:20.6	67	02:41.0	33		

3.3.4 Résultats de la compétition en slalom

Les points sont attribués selon le tableau suivant. Les résultats des coupes ECA qui ont lieu en même temps qu'une compétition nationale de slalom ne comptent pas pour l'évaluation.

[illegible]

3.4 Âge relatif

Des statistiques ont montré que dans certaines disciplines sportives, les athlètes nés en début d'année étaient plus nombreux que la moyenne dans les cadres. Cela est lié à la répartition des catégories dans le sport. Ainsi, dans une discipline, un(e) jeune peut être jusqu'à 23 mois et 30 jours plus jeune que son/sa concurrent(e) de la même catégorie (en supposant que la catégorie regroupe deux années de naissance). L'année suivante, celui/celle qui est né(e) tard dans l'année aura toujours un désavantage pouvant aller jusqu'à 12 mois. Cette différence d'âge peut représenter un écart important à l'adolescence. Pour tenir compte de ce handicap, il existe des points supplémentaires pour l'effet d'âge relatif (RAE). Ceux-ci sont toutefois répartis de manière à ce qu'ils soient répartis sur l'ensemble du domaine de la relève et pas seulement sur une année de naissance (pour l'échelle, voir sous Pondération des différents tests et critères).

3.5 Tests de performance

Dans le cadre de la PISTE, les athlètes effectuent les tests aquatiques spécifiques à la discipline ainsi que les tests généraux de force et de course. Les tests sont standardisés. La description exacte des tests avec le catalogue de critères correspondant est décrite.

3.5.1 Tests aquatiques

3.5.1.1 Polo (test sur terrain de jeu et test des 3 kilomètres)

Le test sur terrain de jeu est effectué sur le terrain de jeu de 30 mètres du KCRJ. Il comprend 3 séries de 6 longueurs de 30 m dans différents styles de conduite. Les virages et le départ / l'arrêt se font à chaque fois avec le corps sur la ligne de fond. La pause entre les séries est de 30 secondes. Jusqu'à 3 personnes peuvent prendre le départ en parallèle. Les longueurs doivent toujours être effectuées de la même manière et sont réparties comme suit :

1. en avant, 2. en arrière, 3. surface de pagaie gauche uniquement, 4. surface de pagaie droite uniquement (dépassement non autorisé), 5. 1 tour de l'aiguille de la montre et 1 tour de l'aiguille de la contre-horloge, 6. en avant.

Le temps du tour est chronométré et additionné pour le temps final. Celui-ci compte pour la PISTE.

Le test de 3 km a lieu sur la piste de course de Rapperswil. Le départ a lieu environ 20 à 30 minutes après le test sur piste. Les départs s'effectuent l'un après l'autre par intervalles de 30 s avec le corps sur la ligne d'arrivée. Au maximum 12 personnes peuvent prendre le départ par série. Ensuite, du côté de la rive, en dehors de la première rangée de bouées, remonter jusqu'à la bouée de 500 m, virer et revenir du côté du lac de la première rangée. Le virage doit se faire autour de la bouée. Total : 3 tours consécutifs. Les temps des tours sont notés, mais le temps final est déterminant pour l'attribution des points.

3.5.1.2 Slalom (test de 2 portes et test de 5 minutes)

Test de 2 portes

Mise en place du test :

Deux portes montantes sur le même câble sur l'eau plate, 10 m de distance entre les barres intérieures. Standard ICF pour les portes (1,40 de large, 20 cm au-dessus de l'eau).

Déroulement du test :

Le parcours est effectué en 8 couché de droite à gauche. Un tour correspond à deux portes ascendantes. La position de départ est située au-dessus de la barre intérieure de la porte de droite, la position d'arrivée est située au-dessus de la barre intérieure de la porte de gauche. Le déclenchement et l'arrêt du chronométrage se font sur la marque de 5 m entre les portes, le point de mesure étant le corps. On mesure le temps nécessaire pour effectuer 3 tours. Pour chaque porte touchée, 2 secondes de pénalité sont ajoutées au temps mesuré. La somme du temps mesuré et des secondes de pénalité est prise en compte dans l'évaluation.



Test de 5 minutes

Mise en place du test :

Le parcours de 200 m est marqué par deux bouées.

Déroulement du test :

Les athlètes doivent parcourir le plus de distance possible sur le parcours défini entre les deux bouées dans le temps imparti de cinq minutes.

Le départ est donné à la première bouée, la fin est annoncée par la personne qui effectue le test. Celle-ci marque la distance parcourue et mesure la distance parcourue à l'aide de la prochaine balise de 25 mètres. Il faut à chaque fois faire le tour des bouées.

3.5.1.3 Régate et course en eau vive (test de 250 mètres et test de 2'000 mètres)

Les deux tests ont lieu sur la piste de régates. Les deux tests ont lieu sous forme de départ individuel. L'intervalle entre deux départs est toujours d'une minute. Le premier départ du test de 2'000 mètres a lieu une heure après le premier départ du test de 250 mètres. Le départ est donné dans l'ordre décroissant des âges. Aucune montre n'est autorisée à l'avant du bateau pendant le test. Le nombre de coups et le temps de course sont mesurés. Lors du virage, 2 bouées orange de 1'000 mètres doivent être contournées, ce qui est contrôlé par un juge de virage.

3.5.2 Tests de force de base

Les tests de force se déroulent dans un gymnase. Deux pistes parallèles sont aménagées à cet effet. Les athlètes effectuent les tests dans l'ordre indiqué sur la feuille : chaîne ventrale du tronc, chaîne latérale du tronc, chaîne dorsale du tronc, traction sur banc, pompes. Les athlètes ont une pause de 10 minutes entre les tests. Les testeurs ne peuvent donner aux athlètes que les instructions techniques nécessaires. Tout soutien motivationnel pendant le test est interdit. Les descriptions détaillées des exercices se trouvent en annexe. Chaque exercice est pondéré de manière égale (20%).

Pour un réglage aussi précis que possible des appareils de standardisation et pour des raisons d'hygiène, tous les athlètes doivent porter des t-shirts moulants. Les tests sont généralement effectués avec des chaussures de sport, mais peuvent également être effectués sans chaussures.

3.5.3 Test de course

Le test de course est un test d'endurance non spécifique à la discipline. Il a lieu sur la piste de 400 mètres et se déroule en plusieurs départs de masse. Le temps est mesuré sur une distance de 3'000 mètres. Les temps de chaque tour sont notés, le temps final étant déterminant pour le résultat PISTE.

3.6 Développement de la performance

Pour l'évolution de la performance, la valeur moyenne des performances Technique, Résultat de la compétition, Force et Endurance de l'année précédente est mise en relation avec celle de l'année en cours. Comme une augmentation de la performance est d'autant plus difficile à atteindre que la valeur est proche de la valeur maximale de 100 points, l'augmentation réalisée est mise en relation avec l'augmentation maximale possible. Le nombre de points pour l'évolution de la performance correspond alors au pourcentage de l'augmentation maximale possible. Exemple : performance de l'année X = 50

points, croissance maximale possible = 50 points, performance de l'année X+1 = 75 points, croissance réalisée = 25 points, ce qui correspond à 50% de la croissance maximale possible. Les évolutions négatives et les stagnations sont évaluées à 0 point. Les talents qui participent pour la première fois au test se voient attribuer 0 point.

Les talents qui ont réalisé des performances très élevées au cours des deux années sont évalués selon le modèle suivant :

- Somme de la performance (performance de l'année X plus performance de l'année X+1) > 140
→ 60 points
- Somme de la performance (performance année X plus performance année X+1) > 150 → 70 points
- Somme de la performance (performance année X plus performance année X+1) > 160 → 80 points
- Somme de la performance (performance année X plus performance année X+1) > 170 → 90 points
- Somme de la performance (performance année X plus performance année X+1) > 180 → 100 points

4 Pondération des différents tests et critères

Un maximum de 100 points peut toujours être obtenu pour les différents critères d'évaluation. Ceux-ci sont pondérés comme suit pour le résultat final (100 points maximum) :

Critère d'évaluation	Polo	Slalom	Régate	Course en eau vive
Évaluation de la technique	-	25 %	10 %	20 %
Résultat de la compétition	10 %	25 %	15 %	10 %
Test de l'eau	25 %	10 %	30 %	20 %
Test de force	20 %	10 %	10 %	10 %
Test de course	10 %	5 %	5 %	15 %
Potentiel	20 %	10 %	15 %	10 %
Effet de l'âge relatif (RAE)	5 %	5 %	5 %	5 %
Évolution des performances	10 %	10 %	10 %	10 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

4.1 Tests de performance

L'attribution des points des tests de performance généraux ainsi que des tests aquatiques se base sur le concept d'entraînement cadre de la discipline concernée. Les échelles d'évaluation sont mises en lien sur le site Internet de Swiss Canoe sous la rubrique PISTE.

4.2 Effet de l'âge relatif (RAE)

Le facteur Relative Age Effect tient compte du désavantage des athlètes plus jeunes. Pour l'ensemble de la PISTE, il compte pour 5%. Les plus jeunes qui entrent en ligne de compte pour les sélections de cadres sont les plus âgés des moins de 12 ans (12 ans). Ceux qui sont nés en décembre ont donc une valeur de 100. Cette valeur diminue de mois en mois. A l'âge adulte (18+), l'effet RAE ne joue plus aucun rôle, car les athlètes ne sont plus mesurés par catégories d'âge (à l'exception du polo U21). Par conséquent, les athlètes qui auront 18 ans en janvier recevront les derniers points. Les 100 points sont répartis de manière linéaire sur la tranche d'âge de décembre 12 ans à janvier 18 ans. Cela correspond à $\frac{(100)}{84}$ points par mois.

5 Calendrier du processus de sélection

Ci-dessous sont consignées les tâches qui doivent être effectuées par qui en rapport avec la PISTE.

Date	Heure	Tâches	Tâche
	-1 Année	Annonce du week-end de sélection	Swiss Canoe
	-3 mois	Invitation	Swiss Canoe
	-8 semaines	Remplir le questionnaire en ligne (inscription)	Athlète:in
	-6 semaines	Inscription du coach (en ligne)	Entraîneur de club:in
	-2 semaines	Envoyer le programme du week-end de sélection	Swiss Canoe
	-2 semaine	Évaluation technique Remise	NW-Natitrainer:in
	-2 semaine	Résultat de la compétition Remise	Entraîneur NW-Nati :in
	-1 semaine	Prise de contact avec le moniteur	Swiss Canoe
	0	Week-end de sélection	
	+1 semaine	Annonce des sélections	NW-Natitrainer:in & Swiss Canoe
	+1 semaine	Contrôle du classement et des sélections par Swiss Olympic	Swiss Canoe & Swiss Olympic
	+2 semaines	Signature des conventions et envoi à Swiss Canoe	Athlètes & parents
	+2 semaines	Communication sur swisscanoe.ch	Swiss Canoe
	+2 semaines	Demande de la Swiss Olympic Talents Card auprès de Swiss Olympic	Swiss Canoe

6 Données organisationnelles

6.1 Week-end de sélection

Lors du week-end de sélection, tous les participants passent des tests de performance de motricité sportive généraux et spécifiques dans les mêmes conditions. En outre, les nouveaux membres potentiels des cadres passeront des entretiens avec les entraîneurs nationaux de la relève compétents afin d'évaluer leur potentiel. En outre, les candidats reçoivent des informations essentielles pour les membres de cadre (structures de la fédération, antidopage, planification de carrière, etc.)

6.1.1 Déroulement et programme

Le samedi matin, tous les athlètes sont informés ensemble du déroulement du week-end. Les tests sur l'eau et le test de course à pied auront lieu le samedi, à moins que les tests sur l'eau n'aient déjà eu lieu un jour séparé. Les tests de force ont lieu le dimanche. Les interviews des athlètes et les informations seront organisées autour de ces tests.

6.1.1.1 Déroulement des tests de force

Les athlètes arrivent à l'heure prévue, toujours par deux, au pré-départ des tests de force. Ils y reçoivent leur feuille de route qu'ils doivent remettre à la personne responsable à la fin de la batterie de tests pour qu'elle la saisisse dans l'ordinateur. Au pré-départ, le prénom, le nom et le numéro de dossard sont enregistrés. En outre, le poids et la taille des athlètes sont mesurés en position debout à l'aide d'un double mètre collé au mur et d'un petit bois posé sur le sommet du crâne. Les pré-départ (2 personnes) envoient ensuite les athlètes dans le gymnase où ils commencent les tests. Une personne coordonne les tests dans la salle. L'intervalle de départ individuel entre les athlètes doit être respecté, sinon les athlètes risquent de se rattraper les uns les autres et de ne pas pouvoir respecter les pauses prescrites. Les athlètes effectuent les tests dans l'ordre indiqué sur la feuille : chaîne ventrale du tronc, chaîne latérale du tronc, chaîne dorsale du tronc, traction sur banc, pompes. Les stations de test doivent être construites de manière à ce que l'ordre des tests suive un déroulement logique (à tour de rôle). Pour les trois premiers tests (ventral, latéral et dorsal), il s'agit des tests de force de base de la musculature du tronc, tels que décrits dans le manuel Diagnostic de performance de Swiss Olympic (2005). Pour les chaînes ventrale et latérale du tronc, l'exercice est effectué sur un tapis fin, car sinon les personnes testées glissent avec leurs pieds. Les athlètes ont 10 minutes de repos entre les tests. Pendant ce temps, les testeurs doivent régler les appareils pour les athlètes suivants, afin de pouvoir commencer immédiatement après les 10 minutes. Les testeurs ne doivent donner aux athlètes que les instructions techniques nécessaires. Tout soutien motivationnel pendant le test est interdit. Les descriptions détaillées des exercices se trouvent en annexe.

6.1.1.2 Bloc d'information

Le bloc d'information est dirigé par le chef du sport de compétition de Swiss Canoe. Ainsi, tous les athlètes apprennent à le connaître et savent à qui ils peuvent s'adresser pour des thèmes spécifiques à la fédération, lorsque les entraîneurs ne peuvent plus les aider. Cet échange est également important pour le chef du sport de compétition, qui entre ainsi en contact avec tous les athlètes. Dans le bloc d'information, il s'agit de s'assurer que tous les athlètes ont des connaissances de base sur la fédération. Des thèmes tels que l'antidopage et surtout les moyens et les formes de soutien pour la planification de carrière y sont également abordés. En outre, le bloc d'information donne l'occasion d'échanger des informations de manière informelle.

6.1.1.3 Interviews

Les interviews servent à évaluer le potentiel des athlètes. Ils ont lieu avec les entraîneurs nationaux de la relève dans le cadre d'entretiens individuels. Avant le week-end de sélection, tous les participants ont rempli un questionnaire en ligne. Celui-ci aide les entraîneurs à compléter l'image des athlètes et constitue une base pour l'entretien. Les entraîneurs nationaux de la relève peuvent également mener les entretiens dans un autre cadre (par ex. en ligne ou lors d'une compétition) avant la PISTE.

Annexe

1 Test de force du tronc

1.1 Chaîne ventrale du tronc

Réglage

On installe un tapis de gymnastique fin (épaisseur~1 cm) et un élément de caisson suédois comme sur l'illustration. Il est également possible de placer une petite serviette (à cause des gouttes de sueur) sur le tapis. Le tapis sert à rembourrer les avant-bras et à stabiliser l'élément du caisson suédois. L'athlète est allongé sur le tapis en position ventrale et le responsable du test passe en revue les critères de contrôle suivants point par point lors du réglage :

- Le sommet de la tête est en contact avec l'élément de caisson suédois.
- Les bras supérieurs sont verticaux, les avant-bras sont parallèles et à la largeur des épaules, les pouces sont dirigés vers le haut.
- Pendant que l'athlète:soulève dans le bassin et que la tête reste en contact, l'instructeur du test déplace le dispositif de standardisation de sorte que la barre transversale se trouve au-dessus des deux épineuses iliaques postérieures supérieures (palpée avec les pouces), puis fixe le dispositif par rapport au sol.
- La hauteur de la barre transversale est ensuite réglée de manière à ce que le centre de l'articulation de l'épaule, le grand trochanter et la cheville externe forment une ligne droite lorsque l'athlète:se soulève dans le bassin. Pour le contrôle, le responsable du test palpe simultanément le centre de l'articulation de l'épaule et le grand trochanter et localise visuellement la cheville.



Exécution

L'exécution du test consiste à soulever alternativement un pied de ~2-5 cm, à une cadence d'une seconde par pied, avec les genoux tendus. Les points de référence suivants s'appliquent au test :

- Instruction : Soulever légèrement les pieds en alternance et en rythme. Gardez toujours le contact avec le caisson suédois et la barre transversale. En cas d'erreur, deux avertissements sont donnés. La troisième fois, le test est interrompu.
- Critère de départ : le chronomètre commence lorsque le bassin touche la barre transversale et qu'un pied est soulevé pour la première fois.
- Critère d'interruption : le contact entre le bassin et la barre transversale est nettement perdu pour la troisième fois, malgré deux avertissements.

1.2 Chaîne latérale du tronc

Pour la chaîne latérale du tronc, seul le côté préféré par l'athlète:in est testé, car des études ont montré que les différences gauche-droite latérales sont généralement faibles pour ce test, même dans les sports asymétriques. Si le test est répété à un autre moment, il est possible (mais pas obligatoire) de passer d'un côté à l'autre. Un changement de côté pourrait être particulièrement raisonnable en cas de blessure du côté préféré, après la rééducation d'une blessure de l'autre côté ou en cas de suspicion d'entraînement unilatéral. Le côté testé est noté dans l'évaluation.

Réglage

Un tapis de gymnastique fin (épaisseur ~1 cm) et un caisson suédois sont placés contre un mur. Le caisson suédois sert de surface d'appui pour les pieds et doit être bien fixé (éventuellement chargé d'un poids supplémentaire). Comme alternative, le test peut être effectué dans un coin de la salle en utilisant les deux murs. L'athlète est allongé sur le tapis dans la position latérale choisie et le responsable du test passe en revue les critères de contrôle suivants point par point lors du réglage.

- En position latérale, les pieds sont posés l'un sur l'autre avec la plante des pieds appuyée contre le caisson suédois ou le mur. Les talons touchent également le mur.
- Les articulations des chevilles sont en position neutre. Le bord latéral du pied inférieur prend activement appui sur le tapis.
- Les genoux sont tendus.
- Pendant que l'athlète soulève le bassin à partir de cette position, le responsable du test déplace le dispositif de standardisation jusqu'à ce que la barre transversale soit au-dessus du grand trochanter (palpée avec les doigts), puis fixe le dispositif au sol.
- Les deux talons, les fesses et les deux omoplates touchent le mur.
- Le bras supérieur du côté qui soutient est vertical, le coude légèrement éloigné du mur.
- La main libre est appuyée sur la crête iliaque.
- La hauteur de la barre transversale est réglée de manière à ce que la ligne médiane du corps (ligne passant par les malléoles internes, la symphyse, le nombril et l'incisure jugulaire) forme une ligne droite lorsque l'athlète:se soulève dans le bassin.



Dans la position de départ, en contact avec le mur, l'athlète:in effectue un court essai de cinq répétitions maximum et se repose ensuite sur le dos jusqu'au début du test.

Exécution

L'exécution du test implique de descendre et de remonter le bassin latéralement, de la position initiale (contact avec la barre transversale) vers le bas jusqu'à ce que le bassin touche légèrement le sol (sans se poser) et de revenir à la position initiale. Ce faisant, les omoplates, les fesses et les talons restent toujours en léger contact avec le mur. Un cycle complet de mouvements dure deux secondes. Lors du test, les points de standardisation suivants s'appliquent :

- Instruction : Soulever et abaisser le bassin en rythme. Touche à chaque fois la barre transversale en haut et le sol en bas, sans poser le corps au sol. Ne pas tourner le corps à l'opposé du mur. En cas d'erreur, deux avertissements sont donnés. La troisième fois, le test est interrompu.
- Critère de départ : le chronométrage commence dès que le bassin touche la barre transversale pour la première fois.
- Critères d'interruption :
 1. Cycles de mouvements non complets (pas de contact avec la barre transversale).
 2. L'athlète s'appuie sur le sol pour récupérer.
 3. Perte de contact avec le mur

1.3 Chaîne dorsale du tronc

Réglage

Un caisson suédois à quatre éléments est placé devant un espalier. Un échelon ~8-10 cm au-dessus de la surface du caisson suédois est pourvu d'un rembourrage (p. ex. une serviette roulée). Un cinquième élément de caisson suédois est placé librement sur son côté long, comme illustré. Lors du réglage, le responsable du test:in passe en revue les critères de contrôle suivants point par point.

- En position ventrale sur le caisson suédois, l'athlète peut s'appuyer avec les bras sur l'élément de caisson suédois libre.
- Les pieds reposent sous l'échelon rembourré, les talons bien calés contre le rembourrage, ce qui permet d'éviter de glisser vers l'avant pendant le test.
- Le caisson suédois est placé de telle sorte que les épines iliaques antérieures supérieures du bassin se trouvent à 5 cm en arrière du bord antérieur de la surface du caisson suédois lorsque les talons reposent bien contre le rembourrage de l'échelon.
- La position inférieure est fixée à 30° de flexion du tronc. Le degré de flexion est déterminé à l'aide d'un instrument de mesure angulaire fixé sur une latte, tandis que la latte (de préférence par un assistant de test) est pressée simultanément sur le sacrum et la colonne vertébrale thoracique de l'athlète. A 30° de flexion, le responsable du test règle l'appareil de standardisation de manière à ce que la barre transversale inférieure ou le pivot en caoutchouc touche l'angulus sterni (responsable du test palpé), puis fixe l'appareil au sol.
- Pour le réglage de la position supérieure, l'athlète s'appuie sur les mains avec 0° de flexion du tronc (corps droit à l'horizontale, comme déterminé ci-dessus au moyen du goniomètre). La latte est retirée et la barre transversale supérieure est réglée de manière à ce qu'elle ou le pivot en caoutchouc touche l'apophyse épineuse d'une vertèbre thoracique.



partir de cette position de départ, l'athlète:in effectue un court essai de cinq répétitions au maximum, puis s'appuie sur les avant-bras jusqu'au début du test et soulage également les talons.

Exécution

L'exécution du test comprend l'abaissement et l'élévation du haut du corps, entre 0° et 30° de flexion du tronc. Les barres transversales supérieure et inférieure sont légèrement touchées. Les bras sont croisés, les doigts reposant sur la clavicule. Les coudes restent toujours devant la barre transversale inférieure. Un cycle complet de mouvements dure deux secondes. Les points de standardisation suivants s'appliquent au test :

- Instruction : Soulever et abaisser le haut du corps en rythme. Touche à chaque fois la barre transversale supérieure ou inférieure sans prendre appui sur la barre inférieure. En cas d'erreur, un avertissement est donné deux fois. La troisième fois, le test est interrompu.
- Critère de départ : le chronométrage commence dès que l'athlète touche pour la première fois la barre transversale supérieure.
- Critères d'interruption :
 1. Cycles de mouvements non complets (pas de contact avec la barre transversale supérieure).
 2. L'athlète s'appuie sur la barre transversale inférieure pour récupérer.

2 Tirage au banc

Le tirage de banc se déroule dans une autre salle que les autres tests de force (émissions sonores). Le test dure deux minutes. Le nombre de répétitions valables est compté. Le poids est égal à 50% du poids corporel (arrondi à l'unité supérieure). Le poids est ajusté par paliers de 2,5 kg (30 kg, 32,5 kg, 35 kg, etc.).

2.1 Structure de l'exercice

L'exercice est effectué avec un haltère olympique (longueur). Celui-ci repose sur des tapis de gymnastique normaux de 7 cm. La distance entre l'abattage et la surface d'appui de l'athlète:in est de 10 cm (morceau de bois). La hauteur du banc est réglée pendant la pause de 10 minutes, de sorte que les sujets puissent commencer le test immédiatement après la pause. Une serviette non pliée peut être placée sur le banc (hygiène).

2.2 Critères :

- Le sujet peut saisir l'haltère avec la face interne de la main lorsque l'haltère est posé sur le sol.
- La répétition n'est évaluée que si un contact avec la butée est audible ou clairement visible.
- L'haltère ne doit pas tomber.
- Lorsque l'haltère est posé sur le tapis, celui-ci peut être lâché.
- Le maillot doit être laissé en place.

2.3 Les données suivantes doivent être collectées lors du test :

- Poids de travail
- Nombre de répétitions
- Distance de travail : distance entre la barre d'haltères (en haut) et la butée.

3 Pompes à terre

3.1 Structure de l'exercice

Les pompes se font sur le sol de la salle. Pour cela, une entretoise de 10 cm de haut en mousse est placée sur une ligne de marquage avec du ruban adhésif. La ligne de marquage sert d'orientation. L'entretoise doit être fermement fixée avec du ruban adhésif.

L'athlète place ses mains au sol, les doigts vers l'avant, de manière à ce que l'écarteur touche l'angulus sterni (palpé par le responsable du test) dans la position inférieure. Le responsable du test marque la position des majeurs avec un morceau de ruban adhésif sur le sol. La position est réglée pendant la pause de 10 minutes, de sorte que les athlètes puissent commencer le test immédiatement après la pause.

3.2 Critères

L'athlète doit toucher l'écarteur avec l'angulus sterni à chaque répétition (position inférieure). En position haute, les coudes sont complètement tendus. Pendant toute la durée de l'exercice, le centre de l'articulation de l'épaule, le grand trochanter et la cheville externe forment une ligne droite. Un cycle complet de mouvements commence et se termine en position haute et dure deux secondes. Lors du test, les points de standardisation suivants s'appliquent :

- Instruction : les pompes sont effectuées en rythme. Touche à chaque fois l'entretoise avec le sternum en bas, sans poser le corps, et pousse vers le haut jusqu'à ce que les coudes soient complètement tendus. Maintiens le corps tendu pendant tout l'exercice. En cas d'erreur, un avertissement est donné deux fois. La troisième fois, le test est interrompu.
- Critère de départ : le test commence en position haute. Dès le premier contact avec l'écarteur, la cadence des secondes doit être respectée.
- Critères d'interruption :
 1. Cycles de mouvements incomplets (pas de contact avec l'écarteur ou coude pas complètement tendu).
 2. L'athlète s'appuie sur l'entretoise pour récupérer.
 3. Le bassin s'affaisse
 4. Le rythme n'est pas respecté
 5. Les pauses tactiques (se poser volontairement sur l'entretoise ou ne pas respecter le rythme) entraînent l'arrêt du test sans avertissement.

3.3 Instructions pour le personnel de test

Deux personnes par station sont nécessaires pour l'exécution du test :

- Personne 1 : contrôle de l'exécution et prononciation des avertissements selon les critères d'interruption.
- Personne 2 : compter les répétitions. Les répétitions non propres avec des avertissements comptent pour le premier et le deuxième avertissement. Si une répétition non propre conduit à un troisième avertissement et donc à l'arrêt du test, cette répétition ne compte plus.
- Les répétitions sont comptées silencieusement et l'athlète n'est pas annoncé pendant le test.
- Un avertissement peut être donné par cycle de mouvement complet. L'avertissement peut comporter plusieurs critères d'arrêt. Exemple : "Maintenir le corps tendu et toucher l'entretoise, premier avertissement".
-

3.4 Les données suivantes doivent être collectées lors du test :

- Nombre de répétitions

4 Test de course 3'00m

Les blocs sont lancés avec un intervalle de 25 minutes. Cela permet de garantir que tous les athlètes ont terminé le test avant de passer au bloc suivant. Les temps et le temps final sont notés après chaque tour.

5 Questionnaire en ligne

Les informations demandées aux athlètes de cadre potentiels dans le questionnaire en ligne sont énumérées ci-dessous.

– Données personnelles

Nom, prénom, adresse, code postal, domicile, numéro de téléphone portable, e-mail, nationalité, numéro de carte d'identité et de passeport ainsi que date d'expiration, sexe, date de naissance, informations sur le contact d'urgence.

– Carrière sportive

Nom du club d'origine ; Email de l'entraîneur(e) du club ; Depuis quand pratiques-tu le canoë-kayak ; As-tu pratiqué d'autres sports ; Quels sports as-tu pratiqués ; Combien de fois t'entraînes-tu par semaine en été ; Combien de fois t'entraînes-tu par semaine en hiver ; Combien de fois t'entraînerais-tu par semaine si un entraînement était organisé ou si l'entraîneur demandait aussi des entraînements autonomes ; Dans quelles disciplines de canoë participes-tu à des compétitions ; Dans quelle discipline souhaites-tu faire partie d'un cadre ou d'une base ?

– Formation

En quelle année scolaire es-tu actuellement ; Quand le prochain changement d'école est-il prévu ; Quelle formation aimerais-tu suivre après la scolarité obligatoire ; Ecole de sport ou apprentissage favorable au sport de performance ; Quel(s) apprentissage(s) professionnel(s) t'intéresserait(raient) ?

– Documentation de l'entraînement

Est-ce que tu tiens un journal d'entraînement ; Quelles données saisis-tu dans le journal d'entraînement ; Sous quelle forme tiens-tu le journal d'entraînement ?

– Objectifs sportifs

Quels objectifs sportifs t'es-tu fixés pour l'avenir ?