



---

# TESTS DE DÉVELOPPEMENT SUR LE TERRAIN



## INTRODUCTION

---

La pratique du ski de fond demande beaucoup d'endurance de force et des mouvements de qualité. Les athlètes doivent skier avec une bonne technique et maintenir des positions stables et puissantes.

L'évaluation des aspects soulignés dans ces tests sur le terrain permet de mieux comprendre les lacunes et les opportunités par rapport à la qualité des mouvements. En mettant l'accent sur la qualité des mouvements, les athlètes acquièrent plus de « tolérance structurelle » (capacité d'entraînement physique) afin de rester en santé lorsque les demandes de l'entraînement augmentent pendant leur carrière en ski.

Les protocoles de test de développement sur le terrain de Nordiq Canada sont une simple série de tests qui peuvent être réalisés rapidement un peu partout. Comme ces tests n'entraînent pas de fatigue chez les athlètes, ils peuvent faire partie du plan d'entraînement et avoir lieu à intervalle régulier pendant la saison d'entraînement.



# BUT

---

1. Les exercices offrent des objectifs d'amélioration simples. Les exercices et les mesures simples permettent aux athlètes de facilement établir des objectifs pour s'améliorer. Tous les athlètes veulent s'améliorer. Il est très motivant d'avoir des objectifs et de voir une amélioration.
2. Ils permettent d'amasser une base de données nationale pour effectuer des comparaisons. Le Canada est grand, il est donc difficile pour les athlètes de se comparer à des athlètes qui sont à 5000 km. Ce programme simple est un excellent outil pour bâtir la communauté de ski.
3. La feuille de suivi fournie et la plateforme en ligne Power BI permettent aux entraîneurs et aux athlètes de suivre leur développement et à Nordiq Canada de voir les lacunes du système qui peuvent orienter le développement des entraîneurs, les programmes de camp et les programmes d'apprentissage technique.

# DÉFINITIONS

---

**Protocoles de test :** aperçu des raisons qui nous ont poussés à choisir ces tests et leur lien avec le ski.

**Lancer du ballon d'entraînement en position assise :** le but de ce test est de mesurer la force et la puissance du haut du corps. En ski de fond, une part importante de la vitesse/puissance est générée par le haut du corps.

**Saut en longueur :** le but de ce test est de mesurer la puissance explosive du bas du corps. Plus loin un athlète peut sauter, plus il risque de pouvoir générer de la puissance avec le bas du corps.

**Traction à la barre fixe (prise en pronation) :** le but de ce test est de mesurer la force et l'endurance du haut du corps. Cet exercice teste la force des muscles utilisés lors du mouvement de tirade en ski.

**Planche latérale avec élévation de la jambe :** ce test mesure l'endurance des muscles du tronc et du moyen fessier. La force du tronc et des fessiers permet aux athlètes de rester stables et de faire un transfert de puissance du haut du corps vers la technique de ski.

**Copenhague** : ce test mesure l'endurance des muscles du tronc, des adducteurs de la hanche et du moyen fessier. La force des adducteurs est importante en ski de fond pour la stabilité des hanches/du tronc et pour prévenir les blessures en ski et en course.

**30 m sprint** : le but de ce test est de mesurer l'accélération et la vitesse. Une vitesse élevée est importante en ski de fond pour effectuer des mouvements rapides et générer une force élevée rapidement.

## **CONSIGNES POUR LES TESTS FONCTIONNELS DE NORDIQU CANADA**

---

- Ces tests doivent être effectués dans l'ordre suivant en laissant deux minutes de repos entre chacun des exercices (sauf le 30 m sprint, qui peut avoir lieu séparément).
- En plus des équipements spécifiques aux exercices, assurez-vous d'avoir un moyen de consigner les résultats sur la feuille de suivi fournie.
- Les athlètes doivent être bien échauffés avant de commencer les tests.

**Vous trouverez des vidéos pour chacun des exercices en cliquant ici.**

**Vidéos**

**Vous trouverez la feuille de suivi ici.**

**Feuille de suivi**



# TRACTIONS (PULLUPS)

---

[Vidéo: Neutral Grip](#)

[Vidéo: Neutral Grip Poor Rep Example](#)

[Vidéo: Prone Grip](#)

[Vidéo: Prone Grip Poor Rep Example](#)

## Équipement

- Barre de traction avec prise adéquate
- Caisse ou chaise pour atteindre la barre
- Chronomètre

## Protocole

- Les tractions sont effectuées à un rythme choisi par l'athlète et les mains sont placées à la largeur des épaules avec une prise en pronation (les paumes vers l'avant).
- Les athlètes peuvent utiliser une chaise ou une caisse pour se mettre en position de départ, mais le test doit se faire à partir d'une position en suspension avec les bras en extension.
- Les bras doivent être en extension complète en bas (les oreilles sous les coudes).
- Les athlètes doivent pouvoir se tirer vers le haut jusqu'à ce que le menton se trouve juste au-dessus de la barre de traction sans bouger les hanches (le corps doit rester en position verticale). Le menton doit arriver au-dessus de la barre en haut du mouvement.
- Les bras doivent retourner en extension complète sans être en hyperextension.
- Pour effectuer une traction, les bras doivent être en extension complète en bas et le menton au-dessus de la barre en haut. La traction est complète lorsque l'athlète revient à la position de départ.
- Les tractions doivent être effectuées en continu (en restant en suspension) jusqu'à l'échec (incapacité à continuer avec une bonne technique).
- Les répétitions comptent seulement lorsque les pieds de l'athlète ne touchent pas le sol et que son menton va jusqu'au-dessus de la barre.
- L'athlète ne peut pas se balancer ou fléchir les hanches, le corps doit rester droit.
- Notez le nombre maximal de tractions effectuées.
- Laissez 2 minutes de repos, puis recommencez.

# PLANCHE LATÉRALE AVEC ÉLÉVATION DE LA JAMBE

---

## Vidéo

### Équipement

- Surface plane suffisamment coussinée pour le coude
- Chronomètre

### Protocole

- L'athlète se place sur le coude et l'avant-bras. Le coude doit se trouver directement sous l'épaule. L'athlète se met en position de planche en appui sur la jambe la plus près du sol et la jambe du haut est élevée loin du corps. L'autre bras peut être dans n'importe quelle position et le corps doit former une ligne droite de l'épaule au talon.
- La position doit être maintenue le plus longtemps possible.
- L'athlète a droit à des avertissements/réajustements. Le test prend fin lorsque l'athlète est incapable de maintenir une bonne posture malgré les avertissements ou lorsqu'il n'en peut plus.
- Laissez 2 minutes de repos, puis recommencez de l'autre côté

# LANCER DU BALLON D'ENTRAÎNEMENT

---

## Vidéo

### Équipement

- Ballon d'entraînement 4 kg (~8 lbs)
- Ruban à mesurer
- Ruban adhésif (pour faire tenir le ruban à mesurer)
- Goujon ou mètre à mesurer (pour aider à la prise de mesure)



## Protocole

- L'athlète s'assoit sur le plancher avec les jambes en extension complète, dos contre le mur et les pieds à environ 60 cm l'un de l'autre.
- Les mains sont placées de chaque côté du ballon d'entraînement, légèrement derrière le centre, et les avant-bras sont parallèles au sol.
- En utilisant les deux mains, l'athlète lance le ballon d'entraînement aussi loin que possible droit devant lui.
- L'athlète doit garder le dos et la tête contre le mur en tout temps (même lorsqu'il relâche le ballon).
- Notez la distance entre le mur et l'endroit où le ballon atterrit.
- Utilisez un goujon ou un mètre pour avoir une bordure droite lors de la prise de mesure.
- Le meilleur essai de trois est le résultat final.

# COPENHAGUE

---

## Vidéo

### Vidéo: Douleur au genou hébergement

## Équipement

- Banc 40 cm
- Surface plane suffisamment coussinée pour le coude
- Chronomètre

## Protocole

- L'athlète se place sur le coude et l'avant-bras. Le coude doit se trouver directement sous l'épaule. La jambe du haut est appuyée sur le banc avec le pied/la cheville sur le bord du banc. L'autre bras peut être dans n'importe quelle position et le corps doit former une ligne droite de l'épaule au talon. La jambe du bas doit rester droite et ne pas toucher le sol (il doit y avoir suffisamment d'espace sous le banc pour permettre de bien placer la jambe du bas).
- La position doit être maintenue le plus longtemps possible.
- L'athlète a droit à des avertissements/réajustements. Le test prend fin lorsque l'athlète est incapable de maintenir une bonne posture malgré les avertissements ou lorsqu'il n'en peut plus.
- Laissez 2 minutes, puis recommencez de l'autre côté.

# SAUT EN LONGUEUR

---

## Vidéo

## Équipement

- Asphalte ou surface d'athlétisme
- Ruban à mesurer
- Ruban adhésif
- Goujon ou mètre à mesurer

## Protocole

- L'athlète se tient debout avec les orteils derrière la ligne de 0 m, pieds séparés. En utilisant ses bras pour l'aider, l'athlète doit sauter avec les deux pieds en pliant les genoux pour aller vers l'avant. L'athlète doit sauter aussi loin que possible et atterrir sur les deux pieds. La distance est mesurée de la ligne de départ (devant les orteils) au talon du pied arrière en centimètres (p. ex., 212 cm).
- L'athlète doit commencer avec les orteils derrière la ligne et a droit à un balancement pour prendre un élan avant de sauter.
- L'athlète doit atterrir sans tomber et maintenir sa position jusqu'à ce que la personne qui fait le test lui dise de bouger; il ne doit pas faire un pas vers l'avant ou toucher le sol avec une main.
- Le saut ne compte pas si :
  - L'athlète fait un pas vers l'avant/l'arrière après avoir atterri
  - L'athlète glisse
  - L'athlète touche le sol avec ses mains
- L'athlète doit sauter et atterrir avec les deux pieds pour que le saut compte.
- L'athlète a droit à 3 essais et toutes les distances sont mesurées. Notez la plus longue distance.
- Utilisez un goujon ou un mètre pour avoir une bordure droite lors de la prise de mesure.



# 30 M SPRINT À LA COURSE

---

## Équipement

- Asphalte ou surface d'athlétisme
- Ruban à mesurer de 30 m
- Ruban adhésif ou cônes
- Équipement de chronométrage (si possible)

## Protocole

- Le test consiste en un 30 m à la course le plus rapidement possible en partant d'une position fixe.
- Les commandes et les consignes spécifiques varient selon la méthode de chronométrage utilisée.
- Les athlètes ont droit à deux essais avec 2 minutes de repos.
- Le meilleur des deux temps est noté.

