

Défi National Cours-Saute-Tire

2019



Qu'est-ce que c'est?

- Un ensemble d'exercices hors-saison simples afin de déterminer le niveau de forme physique actuelle des athlètes en ski de fond;
- Des objectifs concrets sur lesquels les athlètes peuvent se concentrer à l'entraînement;
- Un outil pour susciter l'intérêt et recruter de nouveaux athlètes en ski de fond.

Pourquoi le faire?

1. C'est rapide : Nous avons choisi des exercices simples qui peuvent être effectués partout en peu de temps. Si vous les utilisez pour mesurer l'amélioration des athlètes à intervalles réguliers pendant la saison d'entraînement, l'effort requis de la part des athlètes ne créera pas une fatigue qui affectera leur plan d'entraînement régulier. Grâce à la nature non spécifique des exercices, ils sont accessibles à tous les athlètes, peu importe le sport qu'ils pratiquent actuellement.
2. Permet de se fixer des objectifs d'amélioration simples : Des exercices simples et faciles à mesurer permettent de définir des objectifs clairs pour s'améliorer. Tous les athlètes veulent améliorer leur niveau de performance et le fait d'avoir une référence sur laquelle se concentrer aide beaucoup à la motivation. Pour les athlètes qui ont déjà un ensemble de mesures comparatives, ces trois exercices en font déjà souvent partie; pour les autres, il s'agit d'un ajout simple et amusant.
3. Permet de se comparer à des données nationales : Comme notre pays s'étend sur plus de 5000 kilomètres, il peut être difficile de comprendre comment les normes en matière de condition physique varient d'un bout du pays à l'autre, et même entre les différentes divisions. Une série de mesures utilisées dans tout le pays pour tous les athlètes est un bon outil pour bâtir et renforcer la communauté de skieurs.

Comment l'utiliser?

Clubs: L'utilisation de ces exercices dans un club de ski est déjà acquise, mais pendant l'entraînement hors-saison, il serait possible d'organiser des compétitions sur invitation avec d'autres clubs sportifs (athlétisme, triathlon, etc.) afin d'essayer le ski à roulettes et de se familiariser avec les aptitudes nécessaires à la pratique du ski de fond. Plusieurs athlètes ont fait la transition d'un autre sport au ski avec succès.

Camps: La simplicité des exercices permet de les faire n'importe où et ils peuvent être ajoutés aux évaluations et mesures actuellement utilisées. L'un des avantages du test CST est qu'il ne dépend pas d'un environnement spécifique.

Écoles: Collaborer avec les professeurs d'écoles pour promouvoir le ski de fond et solliciter l'intérêt des élèves qui peuvent ou non avoir participé à un programme de ski à l'école.

Événements: Laissez aller votre créativité pour trouver des façons originales et stimulantes d'utiliser ce test pour recruter et motiver les athlètes (et partagez vos histoires avec Nordiq Canada pour que nous puissions partager vos succès et les meilleures pratiques).

Pourquoi utiliser ces tests?

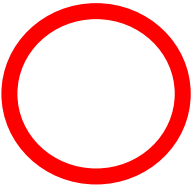

Course (1000 m) : Une distance de 3000m serait plus révélatrice de la forme physique en lien avec le ski de fond, mais une distance de 1000m est plus accessible aux athlètes plus jeunes ou moins expérimentés, tout en étant très spécifiques aux exigences du ski de fond. L'objectif est de motiver les athlètes et d'obtenir des résultats significatifs. Pour les athlètes moins impliqués, courir 3 km demande un haut niveau d'engagement et il est possible que ce soit trop exigeant comme point de départ. La corrélation entre le ski de fond et la course à pied est bien documentée. L'établissement de défis motivants et accessibles peut aider à intégrer la course à pied pendant l'entraînement hors-saison.


Course de 3000 m : La course de 3000m ne sera pas considérée comme un point de repère de choix pour le test CST pour les raisons expliquées ci-dessus. Cependant, compte tenu de la popularité du test de 3000m dans les clubs, nous encourageons les entraîneurs qui utilisent ce test à soumettre les résultats afin de les compiler à l'échelle nationale.

Saute : La force des jambes et la production de puissance sont deux éléments essentiels de notre sport. Le test de saut aide les athlètes à se concentrer sur la vitesse de contraction et des éléments comme la synchronisation et la posture. La valeur de ce simple défi ne doit pas être négligée : les athlètes peuvent facilement améliorer leur performance avec une auto-évaluation et des essais répétés, illustrant l'importance d'analyser sa performance et les adaptations requises. Cet exercice spécifique, exécuté debout avec les pieds joints, permet également aux

athlètes de ressentir l'importance de la précharge et du placement des hanches vers l'avant au moment de l'impulsion pour générer un saut efficace vers l'avant.

Tire : La traction à la barre fixe fait partie des exercices courants pour mesurer la force et l'endurance du haut du corps, un élément fondamental pour tous les skieurs de fond. Bien que le mouvement ne soit pas nécessaire très spécifique à la double poussée, il y a une corrélation suffisante avec la force et la stabilité du haut du corps requises en ski de fond. De plus, la simplicité de l'exercice permet aux athlètes de le faire n'importe où. Il y a aussi une grande satisfaction à réussir à exécuter plusieurs tractions de suite!

1) Course de 1000 m	But :	Équipement :	Protocole : voir la démonstration
	Mesurer la capacité aérobique	Chaussée plate ou piste de course; pas trop de courbes (éviter les virages abrupts); chronomètre	<ul style="list-style-type: none"> - Courir 1000 m le plus rapidement possible avec un départ arrêté. - Il est préférable de faire un départ à intervalle aux 30 secondes afin de refléter un effort individuel et de faciliter le chronométrage à l'arrivée. - Le temps est inscrit en minutes et en secondes lorsque l'athlète traverse la ligne d'arrivée. <p><i>Fiabilité : Le vent, la pluie et les surfaces glissantes ou inégales peuvent affecter les temps.</i></p>
2) Saut en longueur sans élan	Objet :	Équipement :	Protocole : voir la démonstration
	Mesurer la puissance explosive des jambes	Ruban à mesurer, plancher non glissant, surface dure. La ligne de départ doit être clairement indiquée.	<ul style="list-style-type: none"> - L'athlète se tient derrière une ligne indiquée au sol; le saut et l'atterrissage se font avec les deux pieds, et le balancement des bras et la flexion des genoux servent à se diriger vers l'avant. - L'athlète doit sauter aussi loin que possible et atterrir sur les deux pieds sans tomber vers l'arrière. - La mesure est prise à partir de la ligne de départ jusqu'au point de contact au sol le plus près à l'atterrissage (derrière les talons). - L'athlète a droit à 3 essais et le meilleur résultat est enregistré. <p><i>Fiabilité : En cas de chute ou de pas vers l'arrière, la mesure est prise à partir de ce point de contact plutôt que celui au moment de l'atterrissage.</i></p>
3) Traction à la barre fixe	Objet :	Équipement :	Protocole : voir la démonstration

	<p>Mesurer la force musculaire du haut du corps</p>	<p>Une barre de traction facile à tenir pour les mains de toutes tailles; la barre doit être assez haute pour que les pieds ne touchent pas le sol lorsque les bras sont en extension complète.</p>	<p>Prise en pronation (le dos de la main vers soi); les mains placées un peu plus large que les épaules pour permettre un angle de 90 degrés lorsque le bras est parallèle au sol; pas de flexion ou de balancement des jambes pendant le mouvement; le menton doit être amené au-dessus de la barre à chaque répétition pour que la traction soit comptée. Le décompte arrête à la première traction incomplète.</p>
---	---	---	---

Remarques:

1. Bien que la course de 1000m soit le test le plus révélateur des trois, des standards seront définis pour chacun des exercices et les athlètes sont encouragés à atteindre les objectifs des exercices qui représentent un plus grand défi pour eux.
2. Vous trouverez ci-dessous des normes initiales pour aider les athlètes à établir des objectifs selon leur groupe d'âge. Ces normes seront mises à jour à l'aide des données provenant des clubs, ce qui nous permettra d'établir des objectifs réalistes pour les athlètes ainsi que nos attentes en tant qu'entraîneurs.

**Afin de permettre à Nordiq Canada de mettre les normes à jour par groupe d'âge, veuillez svp envoyer les résultats et l'année de naissance de chaque participant. Les noms ne seront pas publiés; seuls les résultats selon l'année de naissance seront ajoutés à la base de données.

Entraîneurs : Il est important d'expliquer aux athlètes qu'il s'agit d'une évaluation individuelle et que les résultats doivent être utilisés pour comparer les progrès individuels et l'efficacité de l'entraînement, ainsi que pour l'identification de talent au sein de la population en générale.

Normes pour la course de 1000 m				
Étape du DLTA	Femme		Homme	
AAS-1	8-9 ans	4:05		
AAS-2	10 ans	4:00	9-10 ans	3:50
AAS-2	11 ans	3:55	11 ans	3:42
SAS-1	12 ans	3:50	12 ans	3:35
SAS-1	13 ans	3:45	13 ans	3:30
SAS-2	14 ans	3:40	14 ans	3:25
SAS-2	15 ans	3:35	15 ans	3:20
AC-1	16 ans	3:30	16 ans	3:15
AC-1	17 ans	3:25	17 ans	3:10
AC-2	18 ans	3:20	18 ans	3:05
AC-2	19 ans	3:15	19 ans	3:00
SC-1	20-22 ans	3:12	20-22 ans	2:56
SC	23 ans	3:10	23 ans	2:50
SG	23 ans et plus	3:05	23 ans et plus	2:45

Normes de tractions à la barre fixe											
Âge	11	12	13	14	15	16	17	19	19	20-22	23+
Femme	4	5	6	7	8	10	13	16	17	18	20
Homme	4	6	8	10	13	16	19	22	25	27	30

*Les normes de saut en longueur à venir! (À déterminer selon les données compilées.)