Bobsleigh CANADA Skeleton
Programme national de bobsleigh
Protocoles d'évaluation de l'aptitude physique

OBJECTIF

La taille (la puissance, la physionomie), la vitesse et l'accélération et la force physique sont les principales qualités sportives recherchées dans un athlète de bobsleigh. Les protocoles d'évaluation de l'aptitude physique du Programme national de bobsleigh (PNB) de Bobsleigh Canada Skeleton (BCS) sont conçus pour quantifier, identifier, évaluer et suivre les assises des athlètes de l'équipe nationale de bobsleigh. Les données recueillies dans le cadre de ces évaluations de l'aptitude physique sont également utilisées aux fins de cerner les lacunes éventuelles au niveau de la performance, dans le cadre de l'élaboration des plans de performance individuels (PPI) pour les athlètes.

1. ÉVALUATION ANTHROPOMÉTRIQUE

Taille et masse corporelle

La taille et la masse corporelle de l'athlète sont enregistrées au début de la série de tests d'aptitude physique, comme suit :

a. La taille est mesurée et exprimée en centimètres (cm).
b. La masse corporelle est mesurée et exprimée en kilogrammes (kg).

2. VITESSE ET ACCÉLÉRATION

Sprint sur 45 m

Le sprint sur 45 m, qui enregistre les temps intermédiaires aux intervalles de 15 m, 30 m et 45 m, est utilisé pour évaluer à la fois l'accélération et la vitesse de pointe. Notamment, le temps intermédiaire sur 30m est utilisé dans le calcul de la « norme sprint du PNB ». L'indicateur 'vol 15-45 m' est calculé en soustrayant le temps intermédiaire sur 15 m du chrono final à la ligne d'arrivée des 45 m. Le protocole du test sprint sur 45 m est comme suit :

a. L'athlète dispose d'un maximum de 2 tentatives.
b. Les témoins de 0 m et de départ sont posés sur des trépieds déployés en leur position la plus basse, placés à une distance minimale de la largeur d'un couloir l'un des l'autre. Les témoins de 15 m, 30 m et 45 m sont posés sur des trépieds déployés en leur position la plus élevée, placés à une distance minimale de la largeur d'un couloir l'un de l'autre, ou au même intervalle que les témoins de 0m et de départ.
c. Une case de départ doit être mesurée et définie clairement à 1 m en arrière de la ligne de démarcation de 0 m. L'athlète prend le départ à partir d'une position à 2 points d'appui, en gardant intégralement le pied avant à l'intérieur de la case de 1 m, avec le talon du pied avant qui ne touche pas au ruban définissant les limites de la case de départ.
d. L'athlète doit partir d'une position statique et le seul élan permissible est vers l'avant.
e. Le pied avancé doit maintenir un contact avec le sol jusqu'à ce que l'athlète déclenche son élan vers l'avant.

f. La position de départ de l'athlète doit correspondre à une ligne verticale imaginaire tracée à partir de l'orteil du pied avancé, où les épaules se trouvent alignées sur ou devançant ce plan. Il est interdit pour l'athlète de se balancer en arrière en déplaçant la masse corporelle vers l'arrière ou de commencer avec les épaules derrière les orteils du pied avancé. Une telle tactique de balancement en arrière invaliderait le test.

3. FORCE ÉLASTIQUE

Saut en longueur sans élan

Le saut en longueur sans élan est un test utilisé pour évaluer la force élastique ainsi que la force explosive des jambes. Le protocole du test de saut en longueur sans élan est comme suit :

a. L'athlète dispose d'un maximum de 2 tentatives.
b. L'athlète doit se préparer à effectuer le saut en prenant une position de départ debout sur les deux jambes avec les orteils des deux pieds derrière la ligne de départ désignée.
c. L'athlète fléchit les jambes à un degré non déterminé et saute immédiatement vers l'avant, aussi loin que possible.
d. Les pieds ne doivent pas bouger avant d'effectuer le saut.
e. Lors d'atterrir, l'athlète doit maintenir son équilibre et sa position jusqu'à ce que l'évaluateur puisse venir déterminer le point de contact le plus près de la ligne de départ.
f. La distance du saut est mesurée entre l'aspect arrière de la ligne de départ et le point de contact avec le sol le plus près, relativement à l'aspect arrière de la ligne de départ.
g. Si l'athlète recule après avoir atterri, s'il tombe en arrière ou qu'il touche le sol avec la main derrière le talon, la tentative est invalidée et aucun résultat n'est enregistré.

4. FORCE ABSOLUE

Pour tous les tests de la force, les athlètes disposent d'un maximum de 2 tentatives officielles de soulever la barre pour le nombre de répétitions indiqué. Les athlètes doivent faire signe à l'évaluateur avant chaque tentative officielle de sorte que le résultat puisse être enregistré. L'ordre des exercices est comme suit, sauf indication contraire de la part de l'évaluateur :

Épaulé en puissance : 1 répétition maximum

Le test d'épaulé en puissance est utilisé pour évaluer l'aptitude de l'athlète à combiner force et vitesse, résultant en un mouvement de puissance. Le protocole du test d'épaulé en puissance est comme suit :

a. L'athlète soulève une barre du sol et la tient en position 'Front Rack' à la hauteur des épaules.
b. La barre doit être attrapée en position de semi-accroupissement, où la surface supérieure des cuisses de l'athlète est en une position parallèle au sol ou supérieure. L'athlète se met en position entièrement debout et maintient le contrôle pour un compte de deux au minimum.
c. Les bandes, les ceintures et les chaussures d'haltérophilie et les bandages de genou sont permissibles.

Flexion des jambes avant : 3 répétitions maximum

Le test de flexion des jambes avant est utilisé pour évaluer la force globale, la stabilité et la mobilité de l'athlète. Le protocole de test de flexion des jambes avant est comme suit :

a. Avec un/des pareur(s) en place, l'athlète se prépare et retire une barre des crochets de sécurité en assumant la position 'Front Rack'. Suite à la stabilisation en position initiale, l'athlète commence ses 3 répétitions, et on lui dit clairement « OUI » à chaque fois qu'il atteint la flexion nécessaire.
b. À chaque répétition, la flexion des jambes doit atteindre une position plus basse que le point où la surface supérieure des cuisses de l'athlète est parallèle au sol, puis l'athlète doit reprendre la position entièrement debout.
c. Pour des raisons de sécurité, si la posture du tronc est atteinte ou s'il devient évident que la tentative de répétition arrive à l'échec ou est sur le point d'échouer, le pareur est tenu d'interrompre et mettre fin à la procédure et la tentative est alors désignée comme manquée.
d. Les ceintures et les chaussures d'haltérophilie et les bandages de genou sont permissibles.