

Bobsleigh CANADA Skeleton Programme national de skeleton Protocoles d'évaluation des athlètes

OBJECTIF

La physionomie, la vitesse, et la force sont les principales qualités recherchées dans un athlète de skeleton. Les protocoles d'évaluation des athlètes du Programme national de skeleton (PNS) de Bobsleigh Canada Skeleton (BCS) sont conçus pour définir de manière quantitative, évaluer, et suivre le développement des compétences physiques de base des athlètes de l'équipe nationale de skeleton, ainsi que les candidat(e)s à cette équipe. Les données recueillies dans le cadre des évaluations des athlètes sont également utilisées pour aider à identifier les écarts de performance éventuels dans le cadre de l'élaboration d'un Plan de performance individuel (PPI) pour les athlètes.

1. ANTHROPOMÉTRIQUE

Taille et masse

La taille et la masse corporelle de l'athlète doivent être consignées au début des évaluations des athlètes, selon la formule qui suit :

- a. La taille doit être exprimée en centimètres (cm).
- b. La masse corporelle doit être exprimée en kilogrammes (kg).

2. VITESSE

Sprint sur 60m

Le sprint sur 60m, avec enregistrement du chronométrage aux intervalles de 15m, 30m, 45m et 60m, s'emploie afin d'évaluer à la fois le développement de la vitesse et la vitesse de pointe. Notamment, le chrono de 30m est utilisé pour la mesure de la 'norme sprint du PNS'. La mesure '30m vitesse de croisière' se calcule en soustrayant le chrono de 30m du chrono (d'arrivée) de 60m. Le protocole d'évaluation du sprint sur 60m est comme suit :

- a. L'athlète dispose d'un maximum de 3 essais.
- b. Les témoins de départ de 0m sont placés sur des trépieds installés sur le réglage de hauteur le plus bas, disposés à une distance minimale de la largeur de 1 couloir l'un de l'autre. Les témoins de 15m, 30m, 45m et 60m sont placés sur des trépieds installés sur le réglage de hauteur le plus élevé, disposés à une distance minimale de la largeur de 1 couloir l'un de l'autre, ou la même distance que celle entre les témoins de départ de 0m.
- c. Une zone de départ est mesurée et clairement délimitée à 1m derrière la ligne de départ de 0M. L'athlète sera invité à prendre une position de départ à deux points d'appui (debout) : sa jambe avant doit rester entièrement dans les limites de la zone de départ de 1m, sans toucher le ruban de délimitation.
- d. L'athlète doit quitter la ligne à partir d'une position statique, et son élan doit se diriger uniquement à l'avant.

- e. Le pied de la jambe avant doit maintenir le contact avec le sol jusqu'à ce que l'athlète initie un élan vers l'avant.
- f. Lors de prendre la position de départ, l'athlète doit faire en sorte que, si une ligne verticale imaginaire était tracée entre l'orteil du pied de la jambe avant, ses épaules doivent être alignées sur, ou en avant dudit plan. Si l'athlète déplace le poids du corps vers l'arrière avant de quitter la ligne, ou s'il a les épaules derrière le plan du pied de la jambe avant lors de quitter la ligne de départ, c'est une tactique interdite, appelée « balance en arrière » qui annulerait le résultat obtenu au test.

3. FORCE ABSOLUE

Épaulé en puissance : 1 répétition au maximum

L'athlète dispose d'un maximum de 3 tentatives pour achever 1 répétition au maximum. L'athlète doit signaler à l'évaluateur avant d'amorcer chaque tentative 1RM de sorte que les résultats puissent être officiellement enregistrés. Le protocole d'évaluation de l'épaulé en puissance est comme suit :

- a. L'athlète soulève une barre du sol en s'accroupissant pour la réceptionner contre les clavicules.
- b. Il faut réceptionner la barre dans une position demi-accroupi, c'est-à-dire à une position selon laquelle la partie supérieure de la cuisse de l'athlète est, au tout minimum, parallèle au sol. L'athlète se redresse en position debout tout en gardant le contrôle de la barre pour un décompte de deux au tout minimum.
- c. L'emploi de sangles de levage, de ceintures lombaires, de souliers, et de genouillères est permis.

4. FORCE ÉLASTIQUE

À toutes les évaluations de force élastique, l'athlète aura droit à un maximum de 3 tentatives. L'ordre des évaluations peut varier en fonction de l'horaire et/ou des installations du camp d'évaluation. Les protocoles qui s'appliquent aux évaluations de force élastique sont comme suit :

Lancer avant en dessous

- a. Les athlètes masculins utilisant un ballon d'entraînement de 5kg; les athlètes féminins utilisent un ballon d'entraînement de 4kg.
- b. Pour prendre le départ, l'athlète doit se mettre en position debout, les pieds à la même hauteur, les orteils juste derrière la ligne de départ.
- c. L'athlète fléchit les jambes à un degré non-prédéfini en tenant le ballon d'entraînement dans les deux mains, en avant du torse, et lance immédiatement le ballon vers l'avant, aussi loin que possible.
- d. Il est interdit de faire un pas en avant ni de bouger les pieds avant de lancer le ballon.
- e. Après avoir relâché le ballon, l'athlète peut franchir la ligne de départ en sautant ou en courant.
- f. La distance du lancer se mesure entre l'aspect arrière de la ligne de départ et le point de contact le plus près, par rapport à la ligne de départ, où l'évaluateur détermine que le ballon d'entraînement a premièrement atterri sur le sol.

Saut en longueur sans élan

- a. Pour prendre le départ, l'athlète doit se mettre en position debout, les pieds à la même hauteur, les orteils juste derrière la ligne de départ.
- b. L'athlète fléchit les genoux à un degré non-prédéterminé en plaçant les bras vers l'avant, à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras, il saute le plus loin possible..
- c. Les pieds doivent rester immobiles avant de sauter.
- d. L'athlète doit se réceptionner, les pieds parallèles, et maintenir la position jusqu'à ce que l'évaluateur puisse déterminer le point de contact avec le sol le plus près de la ligne de départ.
- e. 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 de l'aspect arrière de la ligne de départ.
- f. Si l'athlète, lors de se réceptionner, recule d'un pas, tombe en arrière, ou touche le sol avec la main derrière les talons, la tentative sera considérée comme ratée et aucun résultat ne sera enregistré.