

Bobsleigh CANADA Skeleton

Programme national de bobsleigh

Protocoles d'évaluation des athlètes

OBJECTIF

La physionomie, la vitesse/l'accélération, et la force sont les principales qualités recherchées dans un athlète de bobsleigh. Les protocoles d'évaluation des athlètes du Programme national de bobsleigh (PNB) de Bobsleigh Canada Skeleton (BCS) sont conçus pour définir de manière quantitative, évaluer, et suivre le développement des compétences physiques de base des athlètes membres de l'équipe nationale de bobsleigh. 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 ET ACCÉLÉRATION

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 PNB'. 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 2 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 minime 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 minime 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 l'initiation du mouvement 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.

Sprint 1080

Le sprint 1080 est un test qui emploie un mécanisme permettant d'évaluer la production de force par l'athlète durant un sprint sur 40m (l'évaluateur peut opter de modifier la distance), à vitesse de pointe, en supportant des charges externes constantes. Le protocole d'évaluation du sprint 1080 est comme suit:

- a. L'athlète a droit à 1 essai avec chacune des charges incluses dans l'évaluation.
- b. Les charges sont 5kg, 10kg et 15kg.
- c. Un câble sera attaché à la ceinture portée par l'athlète; le câble doit être positionné sur la partie postérieure du dos, centré sur la colonne lombaire de l'athlète.
- d. L'athlète sera invité à prendre une position de départ à deux points d'appui (debout) à la ligne de 0m et attendre les directives de l'évaluateur une fois que la tension du câble sera réglée comme il faut. Remarque : il n'y a pas de zone de départ de 1m carré. En position de départ, l'orteil du pied de la jambe avant doit toucher mais ne pas dépasser la ligne de départ.
- e. L'athlète doit quitter la ligne à partir d'une position statique, et l'initiation du mouvement doit se diriger uniquement à l'avant.
- f. 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.
- g. 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 ÉLASTIQUE

Saut en longueur sans élan

Le saut en longueur sans élan est utilisé pour évaluer la force élastique ainsi que la puissance explosive des jambes. Le protocole d'évaluation de saut en longueur sans élan est comme suit :

- a. L'athlète dispose d'un maximum de 2 essais.
- 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 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.
- d. Les pieds doivent rester immobiles avant de sauter.
- e. 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.
- 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 de l'aspect arrière de la ligne de départ.
- g. 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.

4. FORCE ABSOLUE

À toutes les évaluations de force, les athlètes ont droit à deux tentatives de levée enregistrées au maximum de répétitions indiqué. Les athlètes doivent signaler à l'évaluateur avant d'amorcer chaque tentative de sorte que les résultats puissent être officiellement enregistrés. L'ordre des exercices sera comme suit, sauf indication contraire par l'évaluateur :

Épaulé en puissance : 1 répétition au maximum

L'évaluation d'épaulé en puissance est utilisée pour évaluer la capacité de l'athlète à combiner puissance et vitesse dans un mouvement de force. 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.

Flexion des jambes avec charge avant : 3 répétitions maximum

L'évaluation de flexion des jambes avec charge avant est utilisée pour évaluer la puissance, la stabilité, et la mobilité globales de l'athlète. Le protocole d'évaluation de flexion des jambes avec charge avant est comme suit :

- a. Avec un/des pareur(s) en place, l'athlète se prépare et retire la barre des crochets de sécurité pour la réceptionner sur les épaules, contre les clavicules. Après que l'athlète se stabilise en position de départ, il peut commencer ses 3 répétitions; un «OUI» est énoncé haut et fort pour signaler le moment où le degré de flexion nécessaire est réalisé à chaque répétition.
- b. À chaque répétition, il faut que l'athlète s'accroupisse de telle sorte que, au minimum, la partie supérieure de la cuisse est parallèle au sol. L'athlète doit alors retourner à la position entièrement debout.
- c. Pour des raisons de sécurité, si la posture lombaire est atteinte, ou s'il devient évident que la tentative de répétitions en arrive à la défaillance ou près, les pareurs doivent obligatoirement intervenir, et la tentative est enregistrée comme échouée.
- d. L'emploi de ceintures lombaires, de souliers, et de genouillères est permis.