



Protocoles d'évaluation de la condition physique des athlètes du groupe d'entraînement d'Équipe Canada 2022 d'Olympiques spéciaux

Tous les athlètes d'Équipe Canada d'Olympiques spéciaux devront réaliser une série d'exercices d'évaluation de la condition physique pendant leur cheminement au sein de l'équipe pour que nous puissions mesurer leur progrès. Les entraîneurs locaux disposent de tout l'équipement nécessaire afin d'aider les athlètes à réaliser les exercices. Les résultats obtenus seront consignés dans le Carrefour d'entraînement.

Ce manuel d'instructions ainsi que des vidéos de démonstration ont été téléversés sur le site de ressources du Carrefour d'entraînement afin d'aider les athlètes à réaliser les exercices. Les exercices peuvent être réalisés à la maison, dans une salle de sport ou à l'extérieur, selon les installations auxquelles vous avez accès dans votre secteur.

Échéance pour la réalisation des exercices : Les athlètes, avec l'aide de leurs entraîneurs locaux, auront un (1) mois pour réaliser l'évaluation de leur condition physique. Les résultats doivent être saisis dans le Carrefour d'entraînement avant la fin du mois, puisque les rapports seront produits immédiatement après la fin du mois.

Première période d'évaluation : du 1^{er} au 30 juin 2021

Deuxième période d'évaluation : du 15 novembre au 15 décembre 2021

Remarque : Les résultats sommaires seront présentés dans une annexe dans le rapport final et seront transmis à Sport Canada.

Directives – mesures

Taille

- 1) Fixez le ruban de mesure au mur à l'aide de ruban adhésif.
- 2) Demandez à l'athlète de se tenir debout près du ruban de mesure, sans chaussures.
- 3) Consignez la taille en centimètres.

Poids

- 1) Demandez à l'athlète de se tenir debout sur un pèse-personne, sans chaussures.
- 2) Consignez le poids en kilogrammes.

Directives – Test de conditionnement physique

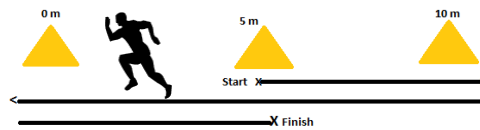
Proagilité

Objectif : Réaliser le parcours d'agilité le plus rapidement possible.

Équipement requis : Chronomètre, ruban de mesure et cônes

Mise en place : Mesurez une distance de 10 m au sol et positionnez un cône à chaque extrémité. Placez un autre cône en plein centre de la ligne ainsi formée, c'est-à-dire à 5 m des deux autres cônes.

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)



- 1) L'athlète se tient debout, près du cône central. Donnez-lui le signal de départ et déclenchez le chronomètre.
- 2) L'athlète court le plus rapidement possible vers l'un des cônes d'extrémité, puis vers le deuxième cône d'extrémité avant de revenir à la position de départ, au cône du centre.
- 3) Arrêtez le chronomètre lorsque l'athlète repasse devant le cône du centre.
- 4) L'athlète peut réaliser trois essais. Consignez le meilleur temps des trois.

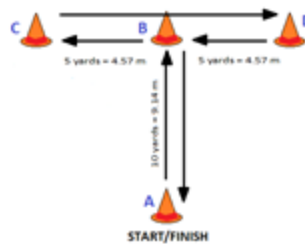
Course sur parcours en T

Objectif : Réaliser le parcours d'agilité en forme de « T » le plus rapidement possible.

Équipement requis : Chronomètre, ruban de mesure et cônes

Mise en place : Positionnez quatre cônes pour former un « T ». Chacun des traits doit mesurer 10 verges, et le trait vertical doit être en plein centre du trait horizontal. (5 verges = 4,57 m; 10 verges = 9,14 m).

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)



- 1) Positionné près du cône A, l'athlète doit sprinter jusqu'au cône B (il doit toucher la base du cône avec sa main droite) puis tourner à gauche et se déplacer en pas-chassé jusqu'au cône C (l'athlète doit toucher la base du cône avec sa main gauche). Toujours en pas-chassé, il doit ensuite se déplacer vers la droite jusqu'au cône D (il doit toucher la base du cône avec sa main droite), puis retourner au cône B (il doit toucher la base du cône avec sa main gauche). Pour terminer, l'athlète doit courir à reculons jusqu'au cône A.
- 2) Arrêtez le chronomètre lorsque l'athlète revient au cône A.
- 3) Consignez le meilleur temps parmi trois essais réussis.

Position de la cigogne

Objectif : L'athlète doit maintenir la position le plus longtemps possible.

Équipement requis : Chronomètre

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) Demandez à l'athlète de se tenir debout, sur les deux pieds, avec les mains posées sur les hanches.
- 2) L'athlète soulève la jambe droite et positionne la plante du pied droit contre le genou gauche.
- 3) Enclenchez le chronomètre lorsque l'athlète soulève le talon du pied gauche pour se tenir sur la pointe du pied.
- 4) Arrêtez le chronomètre lorsque le talon du pied gauche de l'athlète touche le sol ou que le pied droit s'éloigne du genou gauche.
- 5) Consignez le résultat et laissez l'athlète prendre une pause de trois minutes.
- 6) Répétez avec l'autre jambe.

Lancers au mur en alternant les mains

Objectif : Mesurer la coordination œil-main (occulo-manuelle) en fonction du nombre de prises réussies en 30 secondes.

Équipement requis : Chronomètre, balle de tennis, ruban marqueur et ruban de mesure

Mise en place : Marquez une ligne au sol à deux mètres d'un mur.

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète doit se tenir derrière la ligne, face au mur. Il lance la balle au mur d'une main, dans un mouvement de main basse, et tente de l'attraper avec l'autre main. Il lance ensuite de nouveau la balle au mur et l'attrape avec la main initiale.
- 2) Le test se poursuit pendant 30 secondes.
- 3) Consignez le nombre de prises réussies.

Bonds à 2 pieds

Objectif : Mesurer la coordination des membres inférieurs en mesurant la distance maximale parcourue lors de deux bonds consécutifs avec les jambes parallèles.

Équipement requis : Ruban marqueur et ruban de mesure

Mise en place : Marquez une ligne de départ au sol.

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète se positionne les orteils derrière la ligne de départ, pieds écartés à la largeur des épaules, en position accroupie.
- 2) Lorsqu'il est prêt, l'athlète saute vers l'avant en effectuant deux bonds consécutifs, sans pause.
- 3) À l'atterrissage du deuxième bond, l'athlète doit demeurer les deux pieds au sol afin que la mesure soit exacte.
- 4) Consignez la distance parcourue en centimètres, à partir du bout des orteils. Le meilleur des deux essais est consigné.

Saut vertical

Objectif : Mesurer l'effort musculaire explosif par rapport au poids corporel de l'athlète.

Équipement requis : Ruban de mesure, craie ou marqueur afin de faire une marque sur le mur

Mise en place : La prise de mesure est plus facile si les distances sont déjà indiquées sur le mur.

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète doit se tenir debout le long du mur et allonger le bras vers le haut contre le mur, la main tendue, tout en gardant les deux pieds bien au sol.
- 2) Marquez la « hauteur d'atteinte en position debout » (HAP) qui correspond à la hauteur maximale atteinte par le bout des doigts.
- 3) Placez une marque de couleur sur la main de l'athlète, au moyen du marqueur ou de la craie,

afin de faciliter la prise de mesure.

- 4) L'athlète s'écarte légèrement du mur, puis saute aussi haut que possible en utilisant ses bras et ses jambes afin de propulser son corps vers le haut.
- 5) Au point culminant du saut, l'athlète marque le mur avec sa main. Cette mesure est la « hauteur de saut maximale » (HSM).
- 6) La hauteur du saut vertical (HSV) est calculée comme suit : $HSV = HSM - HAP$
- 7) La meilleure de trois tentatives doit être consignée à titre de résultat.

Saut en longueur sans élan

Objectif : Mesurer l'effort musculaire explosif par rapport au poids corporel de l'athlète.

Équipement requis : Ruban de mesure et ruban marqueur (ou craie)

Mise en place : Marquez une ligne de départ. Envisagez de fixer le ruban de mesure au sol pour faciliter la prise de mesure.

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète se tient debout, les orteils derrière la ligne de départ, et les pieds légèrement écartés.
- 2) L'athlète saute aussi loin que possible en maintenant les pieds joints. L'athlète peut balancer les bras et fléchir les genoux pour se donner une impulsion vers l'avant.
- 3) Prenez la mesure à la pointe des orteils après l'atterrissage.
- 4) La meilleure de trois tentatives doit être consignée à titre de résultat.

Test de la planche

Objectif : Maintenir une position surélevée aussi longtemps que possible afin d'évaluer la force et l'endurance des muscles posturaux.

Équipement requis : Chronomètre et surface souple

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète doit se coucher sur le sol, puis soulever le haut du corps en s'appuyant sur ses coudes et ses avant-bras. Il doit allonger ses jambes et surélever ses hanches au-dessus du sol de façon à ce que ses coudes et ses pieds soutiennent son corps en formant une ligne droite de la tête aux orteils.
- 2) Enclenchez le chronomètre lorsque l'athlète se trouve dans la bonne position.
- 3) L'exercice prend fin lorsque l'athlète est incapable de maintenir son dos droit ou que ses hanches s'abaissent.
- 4) Consignez le temps réalisé.

Pompes

Objectif : Réaliser le plus grand nombre possible d'extensions des bras en une minute afin de mesurer la force-endurance du haut du corps.

Équipement requis : Chronomètre

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète doit se positionner au sol, les bras droits, les coudes barrés, le corps droit et les mains légèrement plus larges que les épaules. Ses doigts doivent être écartés et pointer vers l'avant, et ses deux pieds doivent se trouver au sol.
- 2) Lorsque l'athlète se trouve dans la bonne position, donnez-lui le signal de départ et enclenchez le chronomètre. L'athlète doit réaliser le plus d'extensions des bras possible en pliant les coudes et en abaissant les épaules sous les coudes, puis en retournant dans la position de départ.
- 3) Il ne doit pas y avoir de pause entre les extensions.
- 4) Consignez le nombre d'extensions des bras effectuées en une minute.

Redressements assis

Objectif : Réaliser le plus grand nombre possible de redressements assis en une minute afin de mesurer la force-endurance des muscles abdominaux.

Équipement requis : Chronomètre

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète doit se coucher sur le sol, plier les genoux à 90 degrés et déposer ses mains à plat au sol.
- 2) Lorsque l'athlète se trouve dans la bonne position, donnez-lui le signal de départ et enclenchez le chronomètre. L'athlète doit faire le plus de redressements assis possible en redressant le haut du corps jusqu'à ce que ses mains touchent le haut de ses genoux.
- 3) Il ne doit pas y avoir de pause entre les redressements.
- 4) Consignez le nombre de redressements assis effectués en une minute.

Chaise contre le mur

Objectif : Maintenir une position assise le plus longtemps possible en se tenant sur une seule jambe et en s'appuyant au mur.

Équipement requis : Chronomètre

Exercice (une vidéo contenant des instructions se trouve en ligne)

- 1) L'athlète se tient debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, puis s'appuie au mur dans une position assise, les genoux et les hanches à 90 degrés.
- 2) Enclenchez le chronomètre lorsque l'athlète soulève l'un de ses pieds.
- 3) Arrêtez le chronomètre lorsque l'athlète n'est plus en mesure de maintenir la position et que le pied surélevé retourne au sol.
- 4) Consignez le temps réalisé.
- 5) Après une pause de trois minutes, réalisez le test pour l'autre jambe.

Sprint de 40 m

Objectif : Évaluer la vitesse et l'accélération avec un seul sprint sur une distance de 40 m.

Équipement requis : Chronomètre, ruban marqueur, craie ou cônes et ruban de mesure

Mise en place : Marquez une ligne de départ et une ligne d'arrivée à l'aide du ruban marqueur ou des cônes. Demandez au chronométreur de se positionner à la ligne d'arrivée.

Exercice

- 1) Afin de réduire au minimum le délai de réaction lorsque le signal de départ est donné, le chronométreur abaissera son bras pour indiquer à l'athlète de commencer à sprinter. C'est également à ce moment qu'il doit enclencher le chronomètre.
- 2) L'athlète doit se positionner derrière la ligne de départ et rester immobile pendant au moins deux secondes.
- 3) Arrêtez le chronomètre lorsque le torse de l'athlète franchit la ligne d'arrivée.
- 4) L'athlète peut réaliser trois essais. Consignez le meilleur temps des trois.

Sprint de 20 m

Objectif : Évaluer la vitesse et l'accélération avec un seul sprint sur une distance de 20 m.

Équipement requis : Chronomètre, ruban marqueur, craie ou cônes et ruban de mesure

Mise en place : Marquez une ligne de départ et une ligne d'arrivée à l'aide du ruban marqueur ou des cônes. Demandez au chronométreur de se positionner à la ligne d'arrivée.

Exercice

- 1) Afin de réduire au minimum le délai de réaction lorsque le signal de départ est donné, le chronométreur abaissera son bras pour indiquer à l'athlète de commencer à sprinter. C'est également à ce moment qu'il doit enclencher le chronomètre.
- 2) L'athlète doit se positionner derrière la ligne de départ et rester immobile pendant au moins deux secondes.
- 3) Arrêtez le chronomètre lorsque le torse de l'athlète franchit la ligne d'arrivée.
- 4) L'athlète peut réaliser trois essais. Consignez le meilleur temps des trois.