

DÉFI NATIONAL COURS-SAUTE-TIRE DE NORDIQ CANADA



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
	Mesurer la force musculaire du haut du corps	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.	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.

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.)