



## **Stratégie nationale de tests et de suivi des athlètes de prochaine génération (2021-2024)**

Ce document est un survol de la stratégie de tests et de suivi des athlètes de prochaine génération de Rowing Canada Aviron (RCA) pour le cycle quadriennal olympique et paralympique de 2024.

Les informations contenues dans ce document s'appliquent aux athlètes tentant d'être sélectionnés ou invités au sein de programmes dirigés par RCA et ses partenaires. Les programmes concernés, sans s'y limiter sont les suivants :

- Équipes nationales juniors et des moins de 23 ans
- Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada – Brevet de développement
- Équipes et programmes d'aide aux athlètes provinciaux\* Programs
- Centres de performance de la prochaine génération et programmes provinciaux de performance de la prochaine génération
- Tout autre événement ou programme supervisé par le Programme de prochaine génération de RCA

*\*Tout au long du document, il y a des références aux exigences «provinciales» Celles-ci s'appliquent aux provinces qui sont partenaires de RCA pour livrer un Centre de performance de prochaine génération ou un Programme de performance de prochaine génération. Les athlètes devraient consulter leur programme provincial et leurs personnes-ressources pour connaître les exigences additionnelles.*

### **Les changements importants sont les suivants.**

- 1) Identifier la différence entre les exigences de TESTS et les exigences de suivi.
- 2) Attentes plus claires du moment quand les tests doivent être effectués, notamment :
  - Exigences réduites de tests et période réduite de tests
  - Programme annuel d'entraînement (PAE) harmonisé (Annexe A)
- 3) Exigences minimales du programme
- 4) Transfert de l'accent de RADAR vers le suivi – (Annexe E)

**Tests** – Une mesure qui détermine le rendement actuel d'un athlète relativement à des standards ou des indicateurs spécifiques. Le résultat des tests est lié à la sélection ou à l'invitation aux programmes ou initiatives de RCA.

**Suivi** – Mesures constantes qui maximisent le rendement d'un athlète en réduisant le risque de blessure et en optimisant la préparation à la compétition. Le suivi qui est enregistré au fil du temps offre un survol de l'ensemble : physiologique, santé et bien-être, charge d'entraînement et blessure.

Par des pratiques quotidiennes de suivi, les entraîneurs du programme de prochaine génération peuvent mieux évaluer comment les athlètes progressent et s'adaptent avec le temps. Les pratiques efficaces de suivi influent positivement sur le programme d'entraînement des athlètes et l'améliorent. Le résultat d'un solide programme de **suivi** devrait être une amélioration des résultats de **tests**.

**TESTS** : Ce tableau illustre les tests ciblés de RCA et les dates de soumission.

Mois	Détails sur la soumission	Particularités	Calendar Year and date range			
			2021	2022	2023	2024
Février	Soumission du 2000 m et/ou du 6000 m sur ergomètre	1ère semaine du mois	31 jan. au 7 fév.	31 jan. au 7 fév.	31 jan. au 7 fév.	31 jan. au 7 fév.
Mai	Soumission du 2000 m sur ergomètre	1ère semaine du mois	2 au 8 mai	24 au 30 avril	23 au 29 avril	22 au 28 avril
Mai	Essai de petites embarcations					
Novembre ?	Championnats nationaux d'aviron					
Novembre	2000 m <i>et</i> 6000 m sur ergomètre	<i>Soit</i> la 1ère <i>ou</i> la 3e semaine complète du mois	7 au 13 OU 21 au 27 novembre	7 au 13 OU 21 au 27 novembre	7 au 13 OU 21 au 27 novembre	7 au 13 OU 21 au 27 novembre

#### Renseignements additionnels

- 1) Les athlètes incapables de compléter les exigences des tests doivent demander une exemption pour maintenir l'admissibilité au programme (voir l'Annexe B)
- 2) Les tests doivent être complétés et soumis dans les dates indiquées au tableau ci-dessus.
- 3) Un entraîneur doit être témoin de tous les tests
- 4) Les résultats doivent être soumis conformément à ce qui est décrit dans l'« Annexe C - Soumission de données »
- 5) Les tests doivent être effectués sur un ergomètre stationnaire Concept 2 utilisant le coefficient de résistance établi à l'« Annexe D »

#### Exigences minimales de TESTS pour une invitation et un engagement au sein du programme

Programme	Détails	Février	Mai	Mai	?	Novembre
		2000 m <i>et/ou</i> 6000 m sur ergomètre	2000 m sur ergomètre	Essais de petites embarcations	Championnats nationaux d'aviron	2000 m <i>et</i> 6000 m sur ergomètre
Brevet de Sport Canada	Admission de janvier				○	○
	Admission de juillet		○	○		
PAA* provincial	Admission du printemps				○	○
Invitation aux programmes de prochaine génération	Camps d'hiver				○	○
	Événements de sélection de RCA		○	○		
	Événements provinciaux de sélection *		○	○		
	Centre de performance - Admission du printemps (mai/juin)	○	○	○		
	Centre de performance - Admission de l'automne** (août/sept.)		○	○		
	Centre de performance - Admission de janvier				○	○

\*\*Les athlètes invités au sein des équipes provinciales et nationales et qui y participent seront aussi considérés pour cette période d'admission.

*Note : Les informations indiquées ci-dessus sont les exigences "minimales du programme. Les athlètes engagés au sein des programmes de RCA et des partenaires doivent compléter tous les tests indiqués. Cela comprend, mais sans s'y limiter, les personnes suivantes :*

- Les athlètes qui bénéficient du PAA de Sport Canada (brevets)
- Les athlètes qui bénéficient du soutien d'un PAA provincial de provinces avec un Centre ou un Programme de performance de prochaine génération
- Centre de performance de prochaine génération - Athlètes centralisés et régionaux.

**SUIVI :** Les points suivants établissent les principales stratégies de suivi de RCA.

- Camps de suivi (avec une série d'évaluation sur l'eau et en salle)
- Charges d'entraînement et taux de perfection de l'effort (RPE)
- Hooper McKinnon

D'autres mesures de suivi peuvent être établies sur une base annuelle ou d'une compétition à l'autre. Tout ajout à la liste sera communiqué directement aux athlètes et aux entraîneurs touchés par les changements.

Exigences et attentes du suivi :

Le tableau qui suit illustre les exigences et les attentes du suivi quand un athlète a été invité au sein d'un programme ou d'une équipe de prochaine génération.

		Camps de suivi	Suivi quotidien	
			Charge de travail et RPE	
Athlètes brevetés	PAA de Sport Canada	O	O	Athlètes brevetés
	PAA - Provincial	O	O	Y
Programmes de prochaine génération	Équipes saisonnières de RCA (JR/moins de 23 ans / Autres programmes identifiés de prochaine génération)		O - Une fois invité	Programmes de prochaine génération
	Équipes saisonnières provinciales *		O - Une fois invité	Y - Once Invited
	Centre de performance - Athlètes centralisés	O	O	Y
	Centre de performance - Athlètes décentralisés	O	O	Y

### Annexe A – PAE harmonisé

Mois	Test	PAE harmonisé
Février	6000 m et/ou 2000 m sur ergomètre	La plupart des athlètes seront à leur stade d'entraînement de préparation générale. Le test de 6000 m produira des informations sur les effets de l'entraînement d'aérobie et anaérobie lactique. Le test de 2000 m sera une bonne référence sur laquelle bâtir pour la prochaine saison de course et correspond aux premiers événements sur ergomètres de l'entre saisons
Mai	2000 m	Les athlètes seront à leur stade d'entraînement de préparation à la compétition. Le test de 2000 m produira des informations sur les effets de l'entraînement hivernal et mettra la table pour la saison de compétitions
Mai	Essais de petites embarcations	Composante de sélection servant à démontrer les capacités techniques et physiques d'un athlète dans une situation propre au sport. La plupart des athlètes seront toujours au stade d'entraînement de préparation à la compétition
Novembre	2000 m et 6000 m sur ergomètre	Certains athlètes auront terminé leur saison de compétition et d'autres seront dans une phase de transition vers la préparation générale. Ces deux tests produiront une évaluation de l'état physiologique actuel des athlètes appuyant l'élaboration du programme d'entraînement pour l'entre saisons. Même si les deux sont importants, ceux à la fin de leur phase de compétition pourraient offrir une performance plus solide sur 2000 m tandis que ceux dans leur phase de préparation pourraient offrir une performance plus solide sur 6000 m

### ***Annexe B - Exemptions :***

Les athlètes qui ne sont pas en mesure de compléter une soumission requise de tests ou de suivi peuvent demander une exemption. Les points suivants décrivent le processus que les athlètes doivent suivre pour faire une demande d'exemption.

- 1) Toutes les demandes doivent être soumises par l'athlète individuel qui tente d'obtenir une exemption ou une prolongation.
- 2) Les demandes doivent être reçues aussi tôt que possible et avant la date de soumission des tests et/ou du suivi.
- 3) La documentation et les justifications appropriées devraient accompagner toutes les demandes. Qu'elles soient médicales ou autres.
- 4) Les demandes doivent être soumises aux contacts suivants :
  - a. Athlètes du CNE\* - Adam Parfitt, [parfitt@rowingcanada.org](mailto:parfitt@rowingcanada.org)
  - b. Athlètes de prochaine génération de RCA (qui ne sont pas au CNE\*) - Chuck McDiarmid, responsable du programme de prochaine génération [cmdiarmid@rowingcanada.org](mailto:cmdiarmid@rowingcanada.org)
  - c. Les athlètes provinciaux qui ne tentent pas d'être sélectionnés au sein d'un programme ou d'une équipe de RCA.
    - i. C.-B. - Rob Richards [rob.richards@rowingbc.ca](mailto:rob.richards@rowingbc.ca)
    - ii. AB - Alex Marchuk [a.marchuk@albertarowing.ca](mailto:a.marchuk@albertarowing.ca)
    - iii. SK - Andrew Knor - [skrowhp@gmail.com](mailto:skrowhp@gmail.com)
    - iv. MB - Janine Stephens - [rowingcoach@sportmanitoba.ca](mailto:rowingcoach@sportmanitoba.ca)
    - v. ON - Chris Marshall - [Chris@rowontario.ca](mailto:Chris@rowontario.ca)
    - vi. QC - Gavin McKay - [Gavin.McKay@me.com](mailto:Gavin.McKay@me.com)
    - vii. N.-É. - Pat Cody - [coach@rowns.ca](mailto:coach@rowns.ca)

*Pour le « suivi quotidien », les athlètes n'ont pas à demander d'exemption pour chaque soumission ratée. Dans ce cas, les exemptions devraient faire l'objet d'une demande si de plus longs blocs de soumission sont ratés.*

\*CNE = Centre national d'entraînement

## **Annexe C** - Processus de soumission de données.

Il existe deux façons de soumettre les renseignements de tests et de suivi

**Option 1** - Soumettez en utilisant votre profil Kinduct : si vous n'avez pas de profil Kinduct, utilisez l'option 2

**Option 2** - Soumettez en utilisant le formulaire de RCA. ([Que vous trouverez en cliquant ici](#))

## **Annexe D** – Coefficient de résistance

Les tests devraient être effectués avec les coefficients de résistance suivants :

<b>Catégorie</b>	<b>CR de test</b>	<b>CR maximal</b>
Junior féminin	110	190
Poids léger féminin*	110	190
Ouvert féminin	110	190
Junior masculin	120	190
Poids léger masculin*	120	190
Ouvert masculin	130	190
PR3 masculin	120	190
PR3 féminin	110	190
PR1 & PR2	Préfééré	190

*\* les catégories de poids léger s'appliquent aux programmes où les épreuves de poids léger sont offertes et appuyées.*

**Les coefficients de résistance des tests devraient être utilisés pour toutes les soumissions sur ergomètres autres que les tests de puissance maximale**

## Annexe D - RADAR

À compter de janvier 2020, RCA n'exige plus que les athlètes soumettent les résultats d'une batterie complète de tests RADAR. Pour les programmes qui n'ont pas accès aux tests physiologiques avancés (IE Lactate), RCA recommande toujours aux entraîneurs d'utiliser cet outil de suivi pour établir la courbe de puissance individuelle des athlètes afin d'évaluer l'efficacité de l'entraînement et établir des zones d'entraînement.

**Semaine RADAR :** Tous les tests doivent être complétés sur une période de sept jours. Pour appuyer les entraîneurs avec les tests RADAR, RCA recommande l'horaire suivant pour la tenue de tests. La semaine RADAR devrait se produire dans une semaine de repos/récupération et la fréquence ainsi que la durée des activités devraient être prévues conséquemment.

### Horaire suggéré pour la semaine RADAR

Jour	Moment	Activité
1 (2 jours avant tout test RADAR)	Session 1	90 Minutes à Cat 6
2 (veille de tout test RADAR)	Jour de repos	Récupération active / étirements
3	Session 1	6000 m à plein rendement - Olympique et catégorie PR3 20 minutes à plein rendement capacité - catégories PR2 et PR1
	Session 2	15 km cat 5-6 / ergomètre ou 60 minutes Cat 5-6 d'entraînement transversal
4	Session 1	Test MDF à puissance maximale - suivi 20 minutes plus tard par un test à plein rendement d'une minute 10 km Cat 6 ou 60 minutes Cat 6 d'entraînement transversal
	Session 2	10-12 Km Cat 6 (technique) / préparation sur ergomètre
5	Session 1	2000 m à plein rendement
6 (après les tests RADAR)	-	Retour à l'entraînement régulier

\* Tests RADAR en caractères rouges.

## Protocoles des essais à l'ergomètre

Tous les tests doivent être réalisés sur un ergomètre Concept 2 sans utilisation de glissières. De plus, les protocoles suivants doivent être utilisés :

### Puissance maximale

**But :** Évaluer la capacité de l'athlète à développer sa puissance maximale.

#### Équipement :

- Ergomètre Concept II — \*Le CII doit être placé sur une surface non glissante ou maintenu en place par des poids ou par l'examineur.
- Planchette à pince

- Stylo
- Fiche technique

**Configuration** : Utiliser un coefficient de résistance de 190 (coefficient de résistance maximum) pour tous les athlètes. Pour l'évaluation de l'amplitude du coup d'aviron, il faut placer un morceau de ruban isolant noir à travers les rails au point de tension complète de l'athlète. Cela fournira à l'évaluateur un guide lui permettant de voir si l'athlète rame à plein régime. L'ordinateur de bord du C2 doit être configuré sur « ramer » et ajusté pour que les Watts apparaissent à l'écran.

**Échauffement** : L'échauffement consiste à ramer doucement sur l'ergomètre pendant dix minutes avec des efforts maximums de deux à trois coups répartis sur les dix minutes. Les efforts de coup maximums devraient tenir compte des deux coefficients de résistance.

**Le test** : Chaque athlète effectuera deux essais de dix coups. La plus grande puissance, en watts, atteinte durant n'importe lequel des essais de dix coups sera inscrite sur la fiche technique comme la puissance maximale. Une pause d'au moins 90 secondes, mais ne dépassant pas 180 secondes est prévue après chaque essai. Ce test devra être effectué par des groupes de deux ou trois athlètes; lorsqu'un athlète est évalué, les autres peuvent se reposer pour leur prochain essai.

**Performance** : L'athlète se met en position de tension complète. L'évaluateur se place de façon à voir l'écran de l'ergomètre et à enregistrer les données requises. Durant le test, l'athlète effectue dix coups d'aviron aussi vigoureusement que possible, en essayant de ramer à plein régime dans la mesure de sa capacité. Une fois l'essai terminé, l'athlète aura une pause de 90 à 180 secondes avant de répéter la même procédure.

## 1 minute / 2000 m / 6000 m / 1000 m / 20 minutes

### Équipement :

- Ergomètre Concept II, modèle C ou plus récent. \*Le CII doit être placé sur une surface non glissante ou maintenu en place par des poids ou par l'examineur.
- Planchette à pince
- Stylo
- Fiche technique

**Configuration** : Le test sera effectué en utilisant le coefficient de résistance (tel qu'il figure dans le tableau ci-dessous).

**Échauffement** : Les athlètes devront effectuer un échauffement standard d'avant compétition qui soutient la performance sur la distance exigée pour le test.

**Le test** : L'athlète commence chaque test en position d'attaque. L'écran de l'ergomètre doit indiquer un compte à rebours propre au test en cours. À la fin de chaque test, les résultats suivants doivent être enregistrés.

- Puissance moyenne
- Vitesse moyenne sur 500 mètres
- Cadence moyenne
- Temps réalisé ou distance parcourue

Il est possible de télécharger de l'information détaillée sur la stratégie et les tactiques de course en configurant le mode rappel sur l'ordinateur de bord pour le temps ou la distance souhaités.