

par Wendy Pethick, Physiologue, Centre canadien multisport Pacifique

Juin 2007

En mai 2006, le laboratoire ambulatoire de PacificSport a effectué sa première tournée de la C-B pour se rendre dans les centres de l'île de Vancouver, du Nord de la province, de la région intérieure et de l'Okanagan. La tournée inaugurale était axée sur la sensibilisation des entraîneurs et des athlètes régionaux en vue d'inculquer l'importance d'intégrer la science du sport au programme d'entraînement. Des ateliers furent offerts aux entraîneurs dans chaque région pour leur expliquer le rôle du laboratoire ambulatoire et décrire ses services et, pour leur enseigner comment intégrer la science du sport à leur programme. De plus, on a mené des tests sur le terrain ouverts à tous les athlètes.

Nous avons rapidement constaté que l'intérêt et la demande pour les services du laboratoire ambulatoire excédaient sa capacité à fournir des services à la performance. C'est pour cette raison que nous avons développé les trousse mobiles de tests sur le terrain PacificSport. Ces trousse contiennent les outils nécessaires pour permettre aux fournisseurs de services d'évaluer les paramètres physiologiques des athlètes en utilisant des tests sur le terrain harmonisés au modèle de développement à long terme de l'athlète. Notre prochain objectif sera de mettre sur pied une base de données et des profils physiques des athlètes de la C-B, avec le développement d'âge conséquent et les normes spécifiques au sport, par le biais de la base de données *Sport Information Database* (SID) de PacificSport.

Les trousse de tests sur le terrain sont maintenant prêtes et présentées dans le cadre des ateliers de formation offerts par les divers centres PacificSport. Ces trousse contiennent les équipements nécessaires pour mener une série de tests généraux visant à évaluer la puissance des jambes, la vitesse, l'équilibre, la coordination, l'endurance musculaire et la puissance aérobie. Les tests furent choisis en fonction de différents facteurs, notamment:

- leur validité et leur fiabilité
- leur coût (équipement et installations)
- la facilité de gestion (test individuel ou de groupe)
- la population (âge et spécificité du sport)
- les normes disponibles (de la tournée du laboratoire ambulatoire de mai 2006)

NOTE: L'établissement de normes spécifiques à l'âge et au sport se poursuit. La plupart des normes présentées dans ces trousse sont reliées à un âge particulier mais elles sont basées sur une population moyenne, et non une population sportive (de la tournée du laboratoire ambulatoire de mai 2006).

Les trousse de tests sur le terrain contiennent:

- l'équipement pour effectuer les tests
- des fiches techniques
- les instructions pour chaque test
 - description des variables testées
 - comprend une description détaillée du protocole
 - images de personnes subissant le test
 - instructions pour l'échauffement et la récupération
 - critères pour la fin du test
- les instructions pour l'entretien et la calibration de l'équipement
- des ateliers pour les tests et la formation des entraîneurs



Tapis de saut

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca

Tests faisant partie des trousse:

| Facteur de performance | Test(s) |
|-------------------------------|---|
| Caractéristiques physiques | Hauteur et poids |
| Puissance aérobique | Test Léger-Boucher-Mercier |
| Endurance et force musculaire | Push-up rythmé; Demi-redressement assis |
| Vitesse et agilité | Sprint de 20 mètres; test T (agilité) |
| Puissance | Saut vertical |
| Souplesse | Test de flexion du tronc |



Test Léger-Boucher-Mercier

Avantages:

- Les tests sur le terrain sont faciles à utiliser pour les athlètes de « Apprendre à s'entraîner », « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner pour la compétition »
- Applique des tests physiologiques et des suivis gérés par les entraîneurs
 - Contribue au développement des programmes d'entraînement
 - Aide à surveiller la fatigue et le surentraînement
 - Aide à la périodisation et au développement à long terme de l'athlète
- Identifie les stratégies et tactiques pour la compétition
- Offre la formation aux entraîneurs et le support pour utiliser les trousse de tests sur le terrain

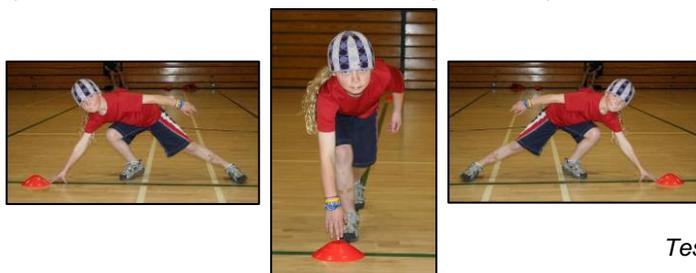


Demi-redressement assis

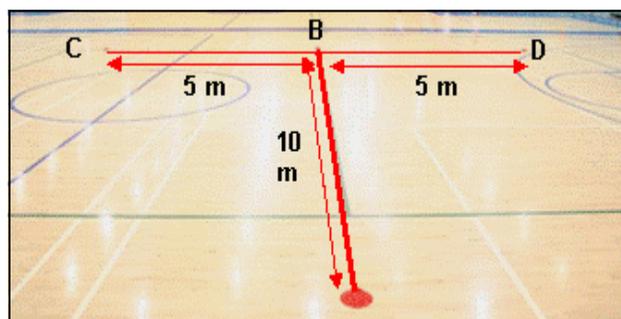
Limites:

- Les normes disponibles sont calculées à partir d'une population moyenne; ces tests seront davantage significatifs pour les athlètes et les entraîneurs au fur et à mesure que l'on récoltera des données sur chaque athlète, qu'elles seront étudiées en fonction du temps et que des normes spécifiques au sport seront élaborées
- Ce test est valide et fiable seulement si l'on adhère rigoureusement au protocole et que l'équipement est bien calibré
- Un effort maximal est requis pour générer des résultats valides et fiables ; des instructions claires de la part de l'administrateur des tests et des athlètes motivés sont essentiels

Pour renseignements, veuillez contacter les services à la performance de Centre canadien multisport Pacifique



Test T



Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cspacific.ca