

# ALPINE CANADA



## ACA SKILLS COMBINE

ALPINE CANADA ALPIN  
CONCOURS D'HABILITÉS U16

MANUEL DES ACTIVITÉS DU COC





**2022**  
**CONCOURS D'HABILITÉS U16**  
**MANUEL DES ACTIVITÉS DU COC**

DU 28 MARS AU 3 AVRIL 2022

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Aperçu</b>	<b>4</b>
<b>Organisation préalable aux épreuves sur neige</b>	<b>4</b>
Annonce du Concours d'habiletés d'ACA	4
Prix pour le Concours d'habiletés d'ACA	4
Chef du personnel du concours d'habiletés d'ACA	4
Administrateur du concours d'habiletés d'ACA	5
Responsables de station	5
Bénévoles aux stations pour les épreuves chronométrées	5
Bénévoles aux stations pour les épreuves évaluées	5
Bénévoles pour d'autres tâches	5
Responsables de groupe (entraîneurs)	6
<b>Journée des épreuves sur neige</b>	<b>7</b>
Préparation de l'équipement et des plateaux	7
Préparation de chaque station pour les épreuves sur neige	8
Départ en patinant chronométré	9
Virages sur le ski extérieur	10
Virages Spiess	11
Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux	12
Patiner sans bâtons chronométré	14
Réunion des entraîneurs	15
Préparation générale des stations	15
Sécurité des stations	15
Exigences liées à l'organisateur	16
Circulation des groupes	16
Déroulement des activités aux stations	16
Saisie des résultats des épreuves d'habiletés en ski	17
Rapports, affichage des résultats, remise des prix	17
<b>Organisation préalable aux épreuves de la condition physique</b>	<b>18</b>
Administrateur du concours d'habiletés	18
Responsables de station	18
Bénévoles de station	18
Bénévoles pour d'autres tâches	18
Responsables de groupe (entraîneurs)	18
<b>Journée des épreuves de la condition physique</b>	<b>19</b>
Équipement requis	19
Préparation de chaque station pour les épreuves de la condition physique	20
Pentabond	20
Maximum de pompes (cadence imposée)	20
Sauts sur boîte 90 secondes	20
Réunion des entraîneurs	21
Préparation générale des stations	21
Exigences liées à l'organisateur	21
Circulation des groupes	22
Déroulement des activités aux stations	22



Saisie des résultats des épreuves de la condition physique	22
Rapports, affichage des résultats, remise des prix	22
<b>Annexe A – Feuilles de résultats pour le concours d’habiletés</b>	<b>23</b>
Feuille de résultats pour les épreuves qualitatives	23
Feuille de résultats pour les épreuves chronométrées	24
Feuille de résultats pour le pentabond	25
Feuille de résultats pour le maximum de pompes (cadence imposée)	26
Feuille de résultats pour les sauts sur boîte 90 s	27
<b>Annexe B – Liste de contrôle pour les épreuves d’habiletés sur neige</b>	<b>28</b>
Besoins en personnel	28
Besoins en équipement	29
<b>Annexe C – Liste de contrôle pour les épreuves de la condition physique</b>	<b>30</b>
Besoins en équipement	30
Besoins en personnel	31

## REMERCIEMENTS

Le document Concours d’habiletés d’ACA a été élaboré par Alpine Canada Alpin en partenariat avec les responsables provinciaux et territoriaux de l’entraînement technique.

Les membres de ce groupe de travail sont : Jennifer Stielow, Josh Bengé, Johnny Crichton, Kip Harrington, Éric Préfontaine et Jeff Thompson.

Traduction : Josée Rochon

Image de la photo de couverture : GEPA





## APERÇU

Le Concours d'habiletés U16 d'ACA comprend une série d'épreuves d'habiletés en ski et d'épreuves d'évaluation de la condition physique qui se dérouleront dans le cadre des Championnats nationaux U16. Il vise à évaluer et à récompenser le développement des habiletés de l'athlète, indépendamment des épreuves traditionnelles.

Le protocole du Concours d'habiletés U16 2022 d'ACA est composé de cinq (5) épreuves d'habiletés en ski et de trois (3) épreuves d'évaluation de la condition physique. Il est toutefois possible que la chef du personnel du concours d'habiletés d'ACA décide de modifier les habiletés à évaluer si le terrain, la météo ou les ressources en personnel sont insuffisants pour assurer un concours sécuritaire et équitable. Les informations sur les modifications apportées seront données à la réunion des entraîneurs la veille des épreuves du concours d'habiletés.

Il est très important que les tests soient bien administrés et que les résultats soient bien consignés afin de pouvoir transmettre des rapports précis qui seront utiles aux athlètes et aux entraîneurs. Le personnel et les bénévoles du Concours d'habiletés d'ACA doivent comprendre et respecter que les données et les résultats appartiennent à l'athlète et, par conséquent, doivent assurer la confidentialité de ces renseignements pour chaque athlète.

---

## ORGANISATION PRÉALABLE AUX ÉPREUVES SUR NEIGE

### ANNONCE DU CONCOURS D'HABILETÉS D'ACA

L'annonce officielle des Championnats nationaux U16 comprend le protocole du Concours d'habiletés U16 : <https://ltad.alpinecanada.org/nouvelles/aca-concours-d-habiletés>.

### PRIX POUR LE CONCOURS D'HABILETÉS D'ACA

ACA fournira les prix pour le Concours d'habiletés d'ACA au comité organisateur de la course (COC). Ces prix seront décernés aux trois premières femmes et aux trois premiers hommes du classement des résultats combinés. Seuls les résultats combinés des épreuves en ski et des épreuves de la condition physique seront utilisés pour calculer les gagnants du Concours d'habiletés d'ACA.

### CHEF DU PERSONNEL DU CONCOURS D'HABILETÉS D'ACA

ACA affectera une chef du personnel pour le Concours d'habiletés d'ACA. Cette personne travaillera avec le COC local pour coordonner la mise en place et l'exécution du concours, dont les épreuves d'habiletés en ski et les épreuves d'évaluation de la condition physique.

La chef du personnel arrivera à la station au moins un jour avant l'événement afin de procéder à une inspection des plateaux choisis pour s'assurer qu'ils respectent les exigences précisées dans le document *Concours d'habiletés d'ACA*. Elle aidera aussi le COC dans la préparation des feuilles pour consigner les résultats et la répartition des athlètes dans des groupes dont le nombre sera facile à gérer.

La veille du concours, la chef du personnel organisera une réunion avec les responsables de station et les évaluateurs pour passer en revue les composantes des différentes stations : installation, chronométrage, pointage et gestion pendant les épreuves.

La chef travaillera avec le COC et l'OPTS avant l'événement afin de veiller à ce que le concours soit bien intégré au programme des championnats.



## ADMINISTRATEUR DU CONCOURS D'HABILITÉS D'ACA

Il est préférable que cette personne ne fasse pas partie du comité de course afin que les membres de ce comité puissent entièrement se concentrer sur les courses. Cette personne gèrera l'inscription, la saisie des données et la communication des résultats avec la chef du personnel d'ACA.

Les coureurs conserveront le même dossard attribué pour la course du matin. L'administrateur du concours s'assurera que les feuilles pour consigner les résultats indiquent les bons numéros de dossard pour chaque journée. Il remettra une liste de coureurs au préposé au départ et au chronométrateur ou compilateur à l'arrivée de chaque station afin que chaque responsable de station puisse vérifier les numéros de dossard. Il préparera également une liste comprenant le nom de chaque athlète avec leur numéro de dossard afin de vérifier si les athlètes portent le bon dossard avant le départ.

L'administrateur du concours préparera une liste des athlètes et des entraîneurs présents. Il s'assurera que l'adresse électronique de chaque athlète et entraîneur figurant sur cette liste est bonne. Il vérifiera aussi si les informations liées au club d'appartenance et à la province sont exactes. Les résultats du Concours d'habiletés d'ACA seront envoyés par courriel aux entraîneurs et aux parents des athlètes après les Championnats nationaux U16 qui prendront fin le 3 avril 2022.

## RESPONSABLES DE STATION

Un responsable de station sera affecté à chaque station d'habileté. Ce dernier aura la responsabilité de préparer la station, d'affecter les bénévoles à leur poste et de veiller au bon déroulement et à la sécurité de la station. Il travaillera avec les bénévoles, les évaluateurs et le chronométrateur (s'il y a lieu) pour procéder à l'évaluation des habiletés.

## BÉNÉVOLES AUX STATIONS POUR LES ÉPREUVES CHRONOMÉTRÉES

- Le **préposé au départ** sera en communication avec le responsable de station et le chronométrateur à l'arrivée. Il fera partir les athlètes lorsque le chronométrateur lui donnera le feu vert. Il assurera le suivi de l'ordre des dossards des coureurs prenant le départ de l'épreuve.
- Le **chronométrateur à l'arrivée** se chargera du chronométrage de l'épreuve chronométrée et de la consignation du temps des athlètes sur la feuille de résultats.

## BÉNÉVOLES AUX STATIONS POUR LES ÉPREUVES ÉVALUÉES

- Le **préposé au départ** sera en communication avec le responsable de station et le chronométrateur à l'arrivée. Il fera partir les athlètes lorsque le chronométrateur lui donnera le feu vert. Il assurera le suivi de l'ordre des dossards des coureurs prenant le départ de l'épreuve.
- Des **évaluateurs** seront requis pour les épreuves qualitatives (c.-à-d. virages sur le ski extérieur et virages Spiess). Chaque station d'habileté devra comprendre trois (3) évaluateurs. Tout entraîneur affecté comme évaluateur doit détenir au minimum la certification de niveau performance Formé.
  - Chaque évaluateur devra s'installer sur la piste afin de voir l'exécution de l'habileté technique sous divers angles (vue de face, de dos et de côté). Les évaluateurs utiliseront la grille de notation qualitative fournie afin d'attribuer une note à chaque athlète en fonction de l'exécution des éléments essentiels de l'habileté selon leur point de vue.
  - Les épreuves chronométrées ne comprennent pas d'évaluateurs.

## BÉNÉVOLES POUR D'AUTRES TÂCHES

- Des **dérapeurs** seront nécessaires en cas de chute de neige ou de détérioration de la piste. Les responsables de groupe peuvent aussi aider au dérapage.
- **Préposés aux feuilles de résultats**
  - Ramassent les feuilles de résultats auprès du chronométrateur ou des évaluateurs pour les apporter à l'adjoint à la saisie de données.
- **Adjoint à la saisie des données**
  - Aide l'administrateur du concours à saisir les données, consignées sur les feuilles de résultats des évaluateurs et du chronométrateur, dans l'ordinateur.



## RESPONSABLES DE GROUPE (ENTRAÎNEURS)

- Ces responsables sont nommés en partenariat avec l'OPTS une fois que ce dernier a reçu les inscriptions de course le 21 mars 2022.

### **Principales responsabilités :**

- Le responsable de groupe gèrera un groupe de dix (10) athlètes, au maximum, pour faire le tour des diverses stations d'habileté, en commençant par la première station qui lui est assignée.
  - Il s'assurera que les athlètes portent le bon dossard en vérifiant leur numéro sur la liste de départ, puis les placera par ordre de dossard au départ.
  - Il gardera le groupe actif et s'assurera que tous les athlètes terminent l'épreuve à chaque station d'habileté.
  - Il veillera à ce que les athlètes comprennent bien l'habileté à exécuter. Il les encouragera à la pratiquer pendant la descente d'échauffement avant d'arriver à la station en question.
  - Il vérifiera si la note ou le temps de chaque athlète a été consigné avant de passer à la station suivante.
-



## JOURNÉE DES ÉPREUVES SUR NEIGE

### PRÉPARATION DE L'ÉQUIPEMENT ET DES PLATEAUX (à fournir par le COC et/ou l'OPTS)

- Le nombre de feuilles pour consigner les résultats, de planchettes à pince et de crayons est estimé à 30 pour l'ensemble de l'événement
- Les feuilles de résultats sont présentées à l'annexe A.
- Des radios dotées de 5 canaux sont nécessaires. Un canal est attribué pour les radios de chacune des stations. Le nombre de radios pour les cinq stations est estimé à 26. (*\*Ce nombre pourrait varier selon la répartition des rôles; p. ex., une personne affectée à une station pourrait occuper deux rôles*).
  - 1 radio au départ x 5 stations
  - 1 radio à l'arrivée x 5 stations
  - 1 radio pour le responsable de station x 5 stations
  - 3 radios par épreuve qualitative (virages sur le ski extérieur et virages Spiess) pour les évaluateurs x 2 stations
  - 1 radio pour la chef du personnel d'ACA
  - 1 radio pour l'administrateur du concours d'habiletés
- Systèmes de chronométrage – 3 systèmes (p. ex., Brower, TAG, TIMY) pour les stations :
  - Départ en patinant chronométré – 1 bague de départ et 1 jeu de faisceau lumineux
  - Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux – 1 jeu de faisceau lumineux au départ et un 1 jeu de faisceau lumineux à l'arrivée
  - Patiner sans bâtons chronométré – 1 jeu de faisceau lumineux au départ et un jeu à l'arrivée
- Les plateaux des épreuves doivent être délimités avec des banderoles ou indiqués comme étant fermés au public.
  - Des filets B doivent être installés aux endroits nécessitant une protection.
  - Des instructions spécifiques pour la préparation des plateaux sont présentées dans la section Préparation de chaque station pour les épreuves sur neige.
- La piste de rouleaux devra être fabriquée deux jours avant l'événement selon les directives indiquées dans le protocole du Concours d'habiletés U16 d'ACA (*la largeur du couloir de rouleaux doit être de 2 largeurs de dameuse afin de pouvoir tracer des virages*).
  - Lien vers une vidéo montrant la fabrication de rouleaux (US Ski and Snowboard) : <https://videos.usskiandsnowboard.org/alpineed/detail/videos/tactical/video/5308117452001/building-a-wave-track>
- Marquage du départ et de l'arrivée
  - Portes avec fanion pour indiquer le début de la station
  - Utiliser du colorant rouge pour tracer une ligne d'arrivée entre des piquets avec fanion (ou broches).
  - Utiliser du colorant bleu pour marquer la zone d'évaluation ou le terrain avec les rouleaux si le temps est laiteux
- Dossards
  - Les athlètes garderont le même numéro de dossard que celui porté pour la course du matin afin d'assurer le bon suivi des résultats.
  - Le dossard devra être porté pour que le numéro soit visible aux évaluateurs et au chronométreur.
  - Les athlètes porteront leur dossard en tout temps et le remettront à l'arrivée de leur dernière station.
- Listes de départ
  - Des listes de départ doivent être imprimées pour les responsables de groupe, les responsables de station, le préposé au départ, l'adjoint au départ, le chronométreur et le compilateur à l'arrivée. La liste de départ permet aux bénévoles et entraîneurs d'identifier et de suivre les athlètes pendant l'événement.



- **Remarque** : il ne faut pas donner de liste de départ aux évaluateurs. Ces derniers doivent inscrire le numéro de dossard qui leur est communiqué par radio à côté de la note brute attribuée pour l'exécution de l'habileté par l'athlète.

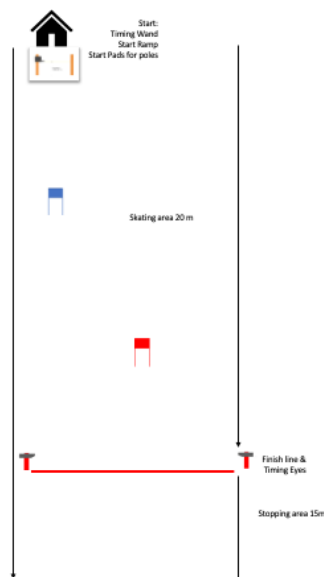




## PRÉPARATION DE CHAQUE STATION POUR LES ÉPREUVES SUR NEIGE

### DÉPART EN PATINANT CHRONOMÉTRÉ

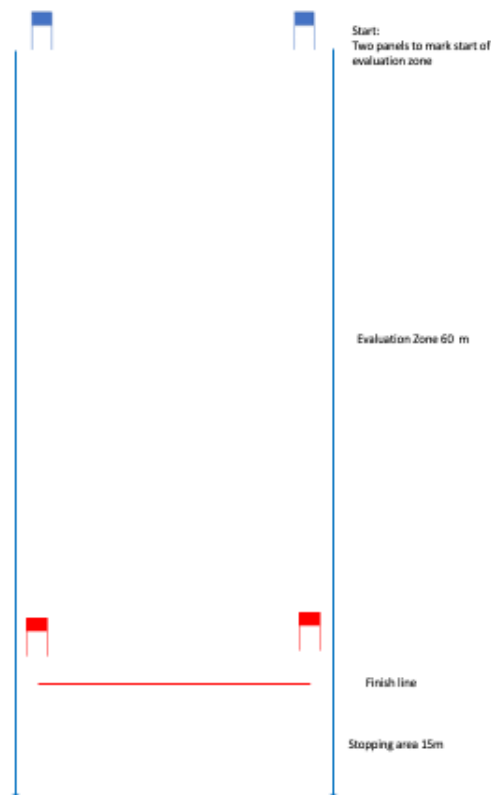
- Piste ou terrain :
  - Rampe de départ réaliste et un terrain d'une distance totale de 45 à 60 mètres entre le début et la ligne d'arrivée.
- Équipement :
  - Plaques de départ
    - Elles doivent être bien ancrées dans la neige pour que l'athlète puisse bien installer ses bâtons.
  - Système de chronométrage
    - Baguette de départ
    - Jeu de faisceau lumineux à l'arrivée
    - Afficheur ou imprimante pour enregistrer les temps
  - Portes
    - 2 portes de GS pour tracer deux virages (1 porte rouge et 1 porte bleue)
    - 2 portes de GS pour indiquer la ligne d'arrivée (de la même couleur)
  - Colorant rouge
    - Pour tracer la ligne d'arrivée et indiquer la fin de la zone d'arrêt
  - Fournitures de bureau
    - 3 radios ayant un canal attiré
    - 4 à 5 planchettes à pince selon le nombre de personnes énumérées ci-dessous
    - 1 feuille pour consigner les temps
    - 4 listes de départ comprenant le nom des athlètes avec leur dossard (préposé au départ, adjoint au départ, arrivée)
    - 6 à 7 crayons aiguisés pour consigner les temps et cocher les athlètes au départ
    - 4 à 5 pochettes de plastique pour protéger les planchettes en cas de pluie
- Personnel (2 à 3 personnes) :
  - Responsable de station – peut aussi occuper le poste de préposé au départ ou de chronométreur.
  - Préposé au départ – communique avec le chronométreur et coche le numéro de dossard des athlètes prenant le départ.
  - Chronométreur/compilateur à l'arrivée – regarde le tableau d'affichage ou l'imprimante pour noter le temps des athlètes; donne le feu vert pour le prochain athlète.





## VIRAGES SUR LE SKI EXTÉRIEUR

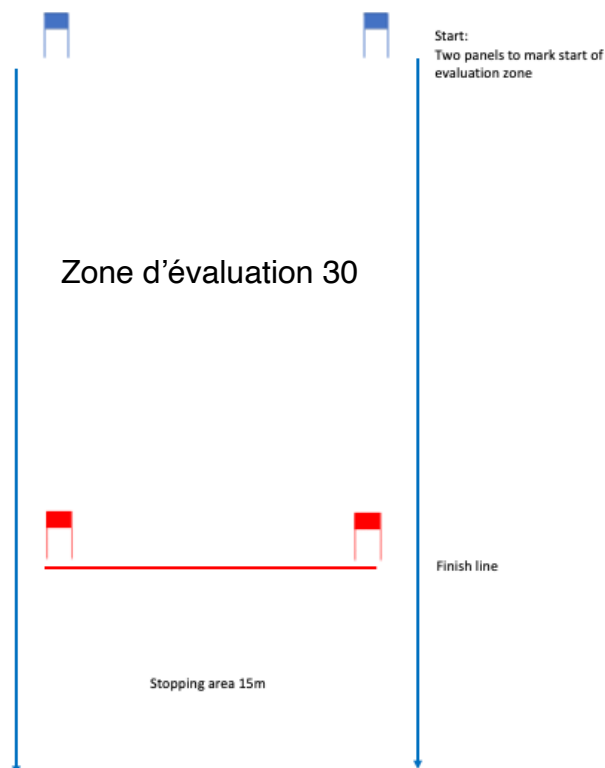
- Piste ou terrain :
  - Terrain damé de niveau intermédiaire facile
- Équipement :
  - Matériel pour la piste
    - 4 portes de GS pour indiquer un départ et la fin de la zone d'évaluation
    - 20 brosses ou du colorant bleu pour délimiter la zone d'évaluation
  - Fournitures de bureau
    - 5 radios ayant un canal attitré
    - 4 à 5 planchettes à pince selon le nombre de personnes énumérées ci-dessous
    - 3 feuilles de pointage pour consigner les notes
    - 5 listes de départ comprenant le nom des athlètes avec leur dossard (préposé au départ, adjoint au départ, arrivée)
    - 4 à 6 crayons aiguisés pour consigner les notes et vérifier les athlètes au départ
    - 4 à 5 pochettes de plastique pour protéger les planchettes en cas de pluie
- Personnel (3 à 4 personnes)
  - Responsable de station – peut aussi occuper le poste de préposé au départ et possiblement d'évaluateur.
  - Préposé au départ – communique avec les évaluateurs et coche le numéro de dossard des athlètes prenant le départ.
  - Trois évaluateurs (niveau performance Formé ou +); de préférence les entraîneurs-chefs ou directeurs techniques d'OPTS.
    - L'évaluateur principal sera chargé de donner le feu vert pour le prochain athlète.





## VIRAGES SPIESS

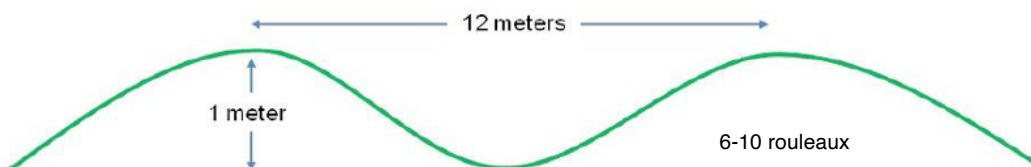
- Piste ou terrain :
  - Terrain damé de niveau intermédiaire
- Équipement :
  - Matériel pour la piste
    - 4 portes de GS pour indiquer un départ et la fin de la zone d'évaluation
    - 20 brosses ou du colorant bleu pour délimiter la zone d'évaluation
  - Fournitures de bureau
    - 5 radios ayant un canal attitré
    - 4 à 5 planchettes à pince selon le nombre de personnes énumérées ci-dessous
    - 3 feuilles de pointage pour consigner les notes
    - 5 listes de départ comprenant le nom des athlètes avec leur dossard (préposé au départ, adjoint au départ, arrivée)
    - 4 à 6 crayons aiguisés pour consigner les notes et cocher les athlètes au départ
    - 4 à 5 pochettes de plastique pour protéger les planchettes en cas de pluie
- Personnel (3 à 4 personnes)
  - Responsable de station – peut aussi occuper le poste de préposé au départ et possiblement d'évaluateur.
  - Préposé au départ – communique avec les évaluateurs et coche le numéro de dossard des athlètes prenant le départ.
  - Trois évaluateurs (niveau performance Formé ou +); de préférence les entraîneurs-chefs ou directeurs techniques d'OPTS.
    - L'évaluateur principal sera chargé de donner le feu vert pour le prochain athlète.



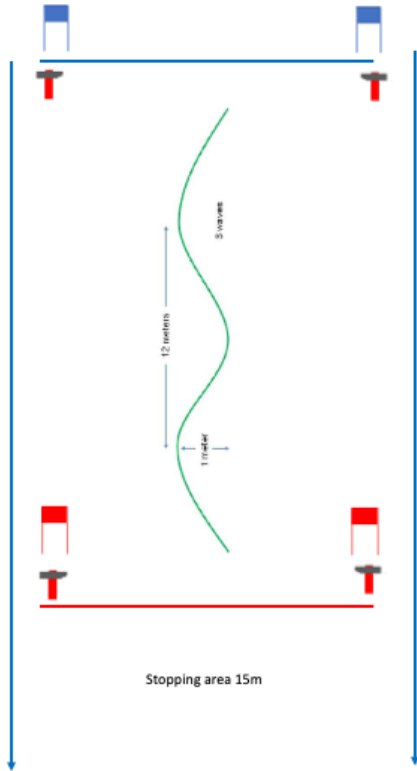


## VIRAGES CHRONOMÉTRÉS SUR UNE PISTE AVEC DES ROULEAUX

- Piste ou terrain :
  - La pente doit être de niveau débutant à intermédiaire.
  - Une dameuse est nécessaire pour fabriquer de 6 à 10 rouleaux d'une hauteur d'un mètre (mesurée entre le creux et la crête du rouleau). Les rouleaux doivent être perpendiculaires à la ligne de pente et espacés de 12 mètres (entre les crêtes). La largeur du couloir de rouleaux doit être de deux largeurs de dameuse (environ 10 à 15 mètres).
  - La piste de rouleaux devra être fabriquée deux jours avant l'événement selon les directives indiquées dans le protocole du Concours d'habiletés U16 d'ACA (*la largeur du couloir de rouleaux doit être de 2 largeurs de dameuse afin de pouvoir tracer des virages*).
    - Lien vers une vidéo montrant la fabrication de rouleaux (US Ski and Snowboard) : <https://videos.usskiandsnowboard.org/alpineed/detail/videos/tactical/video/5308117452001/building-a-wave-track>



- Équipement :
  - Système de chronométrage
    - 1 jeu de faisceau lumineux au départ
    - 1 jeu de faisceau lumineux à l'arrivée
    - Afficheur ou imprimante pour enregistrer les temps
  - Portes
    - 2 portes de GS pour indiquer la porte de départ (de la même couleur)
    - 6 portes ou brosses (3 rouges et 3 bleues) pour indiquer les virages dans les rouleaux
    - 2 portes de GS pour indiquer la ligne d'arrivée (de la même couleur)
  - Colorant rouge
    - Pour tracer la ligne d'arrivée et indiquer la fin de la zone d'arrêt
  - Colorant bleu
    - Disponible pour marquer les changements de terrain en cas de temps laiteux
  - Fournitures de bureau
    - 3 radios ayant un canal attiré
    - 4 à 5 planchettes à pince selon le nombre de personnes énumérées ci-dessous
    - 1 feuille pour consigner les temps
    - 4 listes de départ comprenant le nom des athlètes avec leur dossard (préposé au départ, adjoint au départ, arrivée)
    - 6 à 7 crayons aiguisés pour consigner les temps et cocher les athlètes au départ
    - 4 à 5 pochettes de plastique pour protéger les planchettes en cas de pluie
- Personnel (3 à 4 personnes) :
  - Responsable de station – veille aussi à entretenir la piste avec un râteau.
  - Préposé au départ – communique avec le chronométreur et coche le numéro de dossard une fois que le coureur a pris le départ.
    - Adjoint au départ (s'il y a lieu) – aide à placer les athlètes par ordre de dossard.
  - Chronométreur/compilateur à l'arrivée – regarde le tableau d'affichage ou l'imprimante puis note le temps de l'athlète; donne le feu vert pour le prochain athlète.
  - D'autres personnes pourraient s'avérer nécessaires pour entretenir le parcours avec des râteaux (la chef du personnel d'ACA peut pourvoir un poste).



Start:  
Two panels to mark start  
with timing eyes and blue  
dye

N'est pas à l'échelle – 6 à 10 rouleaux espacés de  
12 m (distance estimée de 60 à 120 m)

Ajouter 10 m pour la zone de départ et 15 à 20 m pour  
la zone d'arrivée

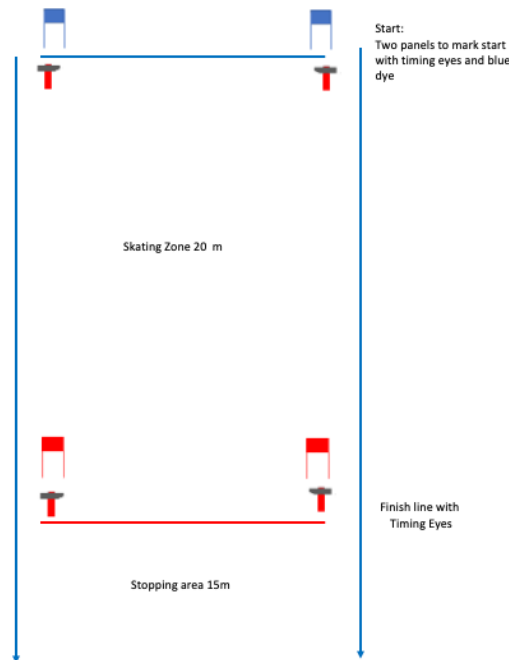
Finish line with  
Timing Eyes

Stopping area 15m



## PATINER SANS BÂTONS CHRONOMÉTRÉ

- Piste ou terrain :
  - Terrain plat sur une distance de 15 à 20 mètres
- Équipement :
  - Système de chronométrage
    - 1 jeu de faisceau lumineux au départ
    - 1 jeu de faisceau lumineux à l'arrivée
    - Afficheur ou imprimante pour enregistrer les temps
  - Portes
    - 2 portes de GS pour indiquer la ligne de départ (de la même couleur)
    - 2 portes de GS pour indiquer la ligne d'arrivée (de la même couleur)
  - Colorant rouge
    - Pour tracer la ligne d'arrivée et indiquer la fin de la zone d'arrêt
  - Fournitures de bureau
    - 3 radios ayant un canal attitré
    - 4 à 5 planchettes à pince selon le nombre de personnes énumérées ci-dessous
    - 1 feuille pour consigner les temps
    - 4 listes de départ comprenant le nom des athlètes avec leur dossard (préposé au départ, adjoint au départ, arrivée)
    - 6 à 7 crayons aiguisés pour consigner les temps et cocher les athlètes au départ
    - 4 à 5 pochettes de plastique pour protéger les planchettes en cas de pluie
- Personnel (2 à 3 personnes) :
  - Responsable de station – peut aussi occuper le poste de préposé au départ.
  - Préposé au départ – communique avec le chronométreur et coche le numéro de dossard des athlètes prenant le départ.
  - Chronométreur/compilateur à l'arrivée – regarde le tableau d'affichage ou l'imprimante puis note le temps de l'athlète; donne le feu vert pour le prochain athlète.





## RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Au cours de la réunion des chefs d'équipe (RCÉ) des Championnats nationaux U16 (après la présentation du programme de course), la chef du personnel d'ACA passera en revue le plan du lendemain ayant trait aux épreuves d'habiletés en ski.

Les points abordés seront les suivants :

- Confirmation des habiletés qui seront évaluées le jour suivant.
- Confirmation de la participation des athlètes. Les athlètes ne doivent présenter aucune contre-indication pour participer pleinement. Chaque chef d'équipe doit confirmer la présence et la participation des athlètes à la RCÉ; ceci est obligatoire.
- Les chefs d'équipe doivent fournir au COC une liste de responsables de groupe (entraîneurs) sélectionnés pour les deux jours des épreuves d'habiletés sur leur formulaire d'inscription (envoyé au plus tard le 21 mars 2022).
- Les renseignements sur l'emplacement des stations (départ et arrivée), le temps estimé pour compléter l'épreuve et la meilleure façon de se rendre aux divers plateaux.
- Vérification et confirmation de la répartition des groupes; responsables de groupe (entraîneurs) et athlètes affectés.
- Les heures de départ de chaque groupe aux différentes stations; ou la station assignée à chaque groupe si une formule de départ simultané est utilisée.
- Heure de communication des résultats et de la rétroaction.

## PRÉPARATION GÉNÉRALE DES STATIONS

La chef du personnel d'ACA supervisera l'ensemble du concours d'habiletés en collaboration avec les directeurs athlétiques d'OPTS et un représentant du COC local, y compris les stations individuelles, les responsables de station, les bénévoles et l'équipement requis.

Les responsables de station travailleront avec la chef du personnel pour s'assurer que l'aménagement de leur station correspond à la configuration prescrite dans le document *Concours d'habiletés U16 d'ACA*.

- Les bénévoles de chaque station confirmeront leur présence auprès de leur responsable de station afin de connaître le déroulement de l'épreuve à laquelle ils sont assignés.
- Le responsable de station et la chef du personnel confirmeront que la piste et les conditions de neige répondent aux exigences décrites dans le document *Concours d'habiletés U16 d'ACA*. Les éléments suivants doivent aussi être vérifiés :
  - La piste est fermée au public ou le plateau est bien délimité avec une banderole.
  - Les zones de chute ont la protection adéquate, y compris la zone d'arrêt à la fin de l'exercice.
  - Des installations de sécurité, comme des filets B, seront utilisées s'il y a lieu et disponibles sur demande.
  - Le départ et l'arrivée de chaque station doivent être adéquatement marqués. Sauf indication contraire dans la description de l'exercice, l'athlète sera évalué du début à la fin.
  - L'installation du chrono et les tests doivent être effectués aux stations nécessitant un système de chronométrage avant l'arrivée du premier groupe afin de s'assurer que tous les athlètes auront un temps.

## SÉCURITÉ DES STATIONS

- La piste ou le plateau doit être fermé au public.
- Le port du casque est obligatoire pour tous les athlètes.
- Le terrain et les conditions de neige doivent être adaptés à l'exercice.
- Il doit y avoir une zone d'arrêt suffisante et toujours dégagée à la fin de chaque station.
- Les zones de chute doivent être protégées de manière adéquate.



- La piste à rouleaux doit avoir les dimensions, la forme (arrondie, sans coupures) et l'inclinaison appropriées.
- Chaque responsable de station doit surveiller l'état de la piste pendant l'épreuve.
- La chef du personnel inspectera tous les plateaux de station avec les responsables de station avant de commencer l'événement.

### EXIGENCES LIÉES À L'ORGANISATEUR

- Fournir le matériel et le personnel de soutien nécessaires au bon fonctionnement de chaque station.
  - Au minimum, un responsable de station/préposé au départ et un chronométrateur.
- Fournir la liste des athlètes participants, y compris l'adresse électronique des parents et des entraîneurs, leur OPTS et leur club d'appartenance.
- Fournir une liste de départ pour chaque station indiquant le nom et le numéro de dossard des athlètes.
- Fournir un terrain approprié pour les épreuves d'habileté évaluées.

### CIRCULATION DES GROUPES

- Les athlètes seront divisés en groupe. Chaque groupe aura un responsable de groupe (entraîneur). Des heures de départ seront attribuées à chaque groupe afin de minimiser l'attente aux stations.
- Les responsables de groupe devraient faire une descente d'échauffement avec les athlètes afin qu'ils pratiquent les exercices.
  - Les groupes peuvent être constitués par province ou, sinon, les athlètes peuvent être mélangés de façon aléatoire afin de favoriser la socialisation et de rencontrer de nouvelles personnes.
    - Une fois que le COC aura reçu les inscriptions des entraîneurs et des athlètes le 21 mars 2022, la chef du personnel d'ACA et l'administrateur du concours d'habiletés établiront les groupes.
    - Certains athlètes pourraient être dans un groupe dont l'entraîneur provient d'une autre province afin de s'assurer qu'il y a suffisamment de personnel sur la piste de super-G.

### DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS AUX STATIONS

- Le responsable de groupe (entraîneur) placera les athlètes par ordre de dossards au départ. Il est possible que le principe de « premier arrivé, premier servi » soit utilisé si les épreuves d'habileté se tiennent en même temps que l'entraînement de SG.
- Lorsqu'un nouveau groupe se présente à une station, le responsable de station/préposé au départ lit la description de l'habileté et les éléments essentiels pour une exécution parfaite (document *Concours d'habiletés U16 d'ACA*).
- Le préposé au départ indique le numéro de dossard de l'athlète au chronométrateur/compilateur à l'arrivée ou aux évaluateurs.
- L'évaluateur principal ou le chronométrateur donne le feu vert pour le prochain athlète.
- Après avoir reçu le feu vert, le préposé au départ coche le numéro de dossard de l'athlète qui vient de prendre le départ sur la liste de départ.
- Dans le cas des épreuves qualitatives, les évaluateurs inscrivent chacun leur note sur la feuille de résultats après avoir regardé l'athlète exécuter l'habileté.
  - Les évaluateurs doivent noter le plus efficacement possible afin de minimiser l'attente des athlètes au départ.
  - Les décisions des évaluateurs relatives aux notes sont définitives.
- Dans le cas des épreuves chronométrées, le chronométrateur inscrira le temps sur la feuille de résultats à côté du numéro de dossard de l'athlète.





## SAISIE DES RÉSULTATS DES ÉPREUVES D'HABILITÉS EN SKI

- Deux personnes doivent être disponibles après l'événement pour saisir les résultats dans un document Excel (fourni par ACA). La chef du personnel aidera l'administrateur du concours.
- Les résultats de chaque athlète doivent être saisis dans l'onglet correspondant à l'épreuve dans la feuille de calcul Excel.
- Il est important d'indiquer les informations du champ d'en-tête, y compris le nom des évaluateurs et leur position (face, dos, côté).
  - On recommande qu'une personne lise le numéro de dossard et le résultat à la personne qui saisit les données et coche ensuite la case une fois le résultat saisi.
  - La personne qui lit les résultats doit avoir les feuilles de résultats de chaque évaluateur et/ou du chronométreur dans l'ordre indiqué dans la feuille de calcul. Elle doit donner les résultats des évaluateurs pour chaque athlète avant de passer à l'athlète suivant.
- Une fois les résultats saisis, il faudra revoir chaque onglet pour s'assurer qu'il ne manque aucun résultat. Une dernière vérification pourrait s'avérer utile pour garantir l'exactitude des résultats.
- Les résultats combinés sont automatiquement calculés dans la feuille de calcul. Le pointage sert à établir le classement des athlètes afin d'attribuer des points de Coupe du monde pour chacune des épreuves d'habiletés.
- Les points de Coupe du monde obtenus dans les épreuves en ski et d'évaluation de la condition physique seront additionnés pour calculer le pointage global de chaque athlète.

## RAPPORTS, AFFICHAGE DES RÉSULTATS, REMISE DES PRIX

- Les résultats des épreuves d'habiletés en ski devraient être disponibles pour les athlètes et les entraîneurs après l'événement. Un rapport PDF sera envoyé par courriel aux entraîneurs des athlètes, y compris l'entraîneur de leur club.
  - La remise des prix pour les 3 meilleurs résultats hommes et femmes du Concours d'habiletés U16 sera présentée lors de grande remise des prix des Championnats nationaux U16 le 3 avril 2022.
-



## **ORGANISATION PRÉALABLE AUX ÉPREUVES D'ÉVALUATION** **ÉPREUVES D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE**

### **ADMINISTRATEUR DU CONCOURS D'HABILITÉS D'ACA**

La structure utilisée pour les épreuves d'évaluation de la condition physique sera la même que celle appliquée pour les épreuves d'habiletés en ski. Les personnes occupant les deux postes suivants sont les mêmes que pour les épreuves d'habiletés en ski:

- Chef du personnel d'ACA
- Administrateur du concours d'habiletés

### **RESPONSABLES DE STATION**

Un responsable de station doit être identifié à chacune des stations. Ce dernier a la responsabilité de préparer la station, d'affecter les bénévoles à leur poste et de veiller au bon déroulement et à la sécurité des activités. De plus, il travaille avec le compilateur de résultats de la station et les responsables de groupe pour assurer le bon déroulement et la sécurité des activités.

### **BÉNÉVOLES DE STATION**

Chacune des stations des épreuves d'évaluation de la condition physique doit compter au minimum:

- Compilateur de résultats
- Chronométrateur
- Mesureur ou compteur de répétitions.

### **BÉNÉVOLES POUR D'AUTRES TÂCHES**

Adjoint à la saisie des données (si possible)

- Aide l'administrateur du concours à saisir les résultats des stations d'épreuves de la condition physique.

### **RESPONSABLES DE GROUPE (ENTRAÎNEURS)**

- La chef du personnel d'ACA affectera les responsables de groupe à la réunion des chefs d'équipe (ou avant).
  - Le responsable de groupe gèrera un groupe de dix (10) athlètes, au maximum, pour faire le tour des diverses stations, en commençant par la première station qui lui est assignée.
  - Il vérifiera si les athlètes portent le bon numéro de dossard en consultant la liste de départ.
  - Il gardera le groupe actif et s'assurera que tous les athlètes terminent l'épreuve à chaque station.
  - Il s'assurera que les athlètes ont fait un échauffement et qu'ils comprennent l'exécution de l'exercice à chaque station.
  - Il pourrait être appelé à donner un coup de main au responsable de station, mais seulement lorsqu'il est là avec son groupe.
-



## JOURNÉE DES ÉPREUVES DE LA CONDITION PHYSIQUE

### ÉQUIPEMENT REQUIS (à fournir par le COC et/ou l'OPTS)

- Plancher plat et non glissant pour le test du pentabond; distance recommandée au moins 30 m de long et 15 m de large
- Cônes (minimum 20)
- Ruban adhésif pour marquer la ligne de départ (pentabond) et fixer le ruban à mesurer
- 2 rubans à mesurer (en mètres) d'au moins 20 m
- 1 chronomètre
- 1 dispositif audio (ordinateur, téléphone, tablette ou haut-parleurs)
- Fichier audio pour les pompes (cadence imposée)
- 5 boîtes solides en bois – 40 cm (hauteur) x 40 cm (largeur) x 40-50 cm (longueur)
- Feuilles pour consigner les résultats, planchettes à pince, crayons (au moins 10) afin de tester plusieurs athlètes en même temps
- Une grande salle pour installer 5 stations de sauts sur boîte, une section de 30 m de long pour le pentabond et de l'espace pour 5 stations de pompes.
- Numéro attribué aux athlètes
  - Les athlètes garderont le même numéro que le numéro de dossard porté pour la course du matin afin d'assurer le bon suivi des résultats.
  - Chaque athlète recevra un autocollant indiquant son numéro de dossard de la course à coller sur la manche du t-shirt ou du short/legging.
- Des listes de départ doivent être imprimées pour les responsables de groupe, les responsables de station et les compileurs.



## PRÉPARATION DE CHAQUE STATION POUR LES ÉPREUVES DE LA CONDITION PHYSIQUE PENTABOND

Espace requis :

- Plancher antidérapant 30 m de long, 2 à 3 m de large

Équipement :

- 2 rubans à mesurer
- 1 rouleau de ruban adhésif pour fixer les rubans à mesurer et marquer la ligne de départ
- 2 grands bâtons (verge à mesurer, manche à balai ou pied de piquet) à placer derrière les talons de l'athlète pour assurer une mesure précise

Personnel (2 à 3 personnes) :

- Un responsable de station
- Un mesureur
- Un compilateur

Fournitures de bureau :

- 3 planchettes à pince
- Feuilles pour consigner les résultats
- Listes de départ avec les numéros de dossard et le nom des athlètes
- 6 crayons aiguisés

## MAXIMUM DE POMPES (CADENCE IMPOSÉE)

Espace requis :

- Plancher antidérapant de 25 m x 25 m pour installer cinq (5) stations

Équipement :

- Fichier audio pour les pompes (cadence imposée)
- Ordinateur, téléphone ou tablette pour lire le fichier audio
- Haut-parleurs pour que les athlètes et les compteurs entendent la cadence
- 5 tapis (facultatif)

Personnel (4 à 5 personnes) :

- Un responsable de station pour s'occuper de l'audio et consigner les répétitions
- Cinq compteurs/compilateurs de résultats

Fournitures de bureau :

- 5 planchettes à pince
- 5 feuilles pour consigner les résultats
- Listes de départ avec les numéros de dossard et le nom des athlètes
- 7 crayons aiguisés

## SAUTS SUR BOÎTE 90 SECONDES

Espace requis :

- Plancher antidérapant de 30 m x 30 m pour installer cinq (5) stations

Équipement :

- 1 chronomètre
- 5 boîtes en bois (selon les spécifications)

Personnel (11 personnes) :

- Un responsable de station/chronométrateur
- Dix personnes pour retenir les boîtes (2 personnes par boîte, dont une est désignée le compteur). Adultes ou entraîneurs.
  - Les responsables de groupe ou les athlètes ayant terminé toutes les épreuves pourraient occuper ce poste.

Fournitures de bureau :

- 5 planchettes à pince
- 5 feuilles pour consigner les résultats



- Listes de départ avec les numéros de dossard et le nom des athlètes
- 8 crayons aiguisés

## RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Au cours de la réunion des chefs d'équipe (RCÉ) des Championnats nationaux U16 (après la présentation du programme de la course), la chef du personnel d'ACA passera en revue le plan du lendemain ayant trait à aux épreuves d'évaluation de la condition physique.

Les points abordés seront les suivants :

- Confirmation des habiletés évaluées le lendemain.
- Confirmation de la participation des athlètes. Les athlètes ne doivent présenter aucune contre-indication pour participer pleinement. Chaque chef d'équipe doit confirmer la présence et la participation des athlètes à la RCÉ; ceci est obligatoire.
- Les chefs d'équipe doivent fournir au COC une liste des responsables de groupe (entraîneurs) sélectionnés pour les deux jours des épreuves d'habiletés sur leur formulaire d'inscription (envoyé au plus tard le 21 mars 2022).
- Les renseignements sur l'emplacement des stations, le temps estimé pour compléter l'épreuve et comment se rendre à la salle.
- Répartition des groupes; responsables de groupe (entraîneurs) et athlètes affectés.
- Les heures de départ de chaque groupe aux différentes stations; ou la station assignée à chaque groupe si une formule de départ simultané est utilisée.
- Heure de la communication des résultats et de la rétroaction.

## PRÉPARATION GÉNÉRALE DES STATIONS

La chef du personnel supervisera l'ensemble du concours d'habiletés en collaboration avec les directeurs athlétiques d'OPTS et un représentant du COC local, y compris les stations individuelles, les responsables de station, les bénévoles et l'équipement requis.

Les responsables de station travailleront avec la chef du personnel pour s'assurer que l'aménagement de leur station correspond à la configuration prescrite dans le document *Concours d'habiletés U16 d'ACA*.

- Les bénévoles de chaque station confirmeront leur présence auprès du responsable de la station à leur arrivée.
- Chaque responsable de station confirmera avec la chef du personnel que sa station correspond aux exigences décrites dans le document *Concours d'habiletés U16 d'ACA*. Ces personnes doivent également s'assurer que l'espace est adéquat en cas de chute, et que la zone d'arrêt après l'exercice est suffisante et dégagée.

## EXIGENCES LIÉES À L'ORGANISATEUR

- Fournir le matériel et le personnel nécessaires au bon déroulement de chaque station.
  - Si possible, un responsable de station pourrait aussi occuper le poste de compilateur.
- Fournir la liste des athlètes participants, y compris l'adresse électronique des parents et des entraîneurs, leur OPTS et leur club d'appartenance.
- Fournir une liste de départ pour chaque station indiquant le nom et le numéro de dossard de l'athlète.
- Fournir un lieu approprié pour l'exécution des tests (gymnase ou grande salle).
  - Au moins 30 m de long pour le pentabond et suffisamment large pour une zone d'échauffement et de retour au calme ainsi que 5 stations pour les pompes et 5 stations pour les sauts sur boîte.



## CIRCULATION DES GROUPES

- Les athlètes seront divisés en groupe de 10. Chaque groupe aura un responsable de groupe (entraîneur). Des heures de départ seront attribuées à chaque groupe afin de minimiser l'attente aux stations.
- Les responsables de groupe devraient faire un échauffement avec les athlètes pour pratiquer l'exercice avant d'arriver à la station.
  - Les groupes peuvent être constitués par province ou, sinon, les athlètes peuvent être mélangés de façon aléatoire afin de favoriser la socialisation et de rencontrer de nouvelles personnes.
    - Une fois que le COC aura reçu toutes les inscriptions, la chef du personnel d'ACA et l'administrateur du concours établiront les groupes.

## DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS AUX STATIONS

- Dans la mesure du possible, le responsable de station placera les athlètes dans l'ordre des numéros de dossard. Il est possible que le principe de « premier arrivé, premier servi » soit utilisé si les épreuves se déroulent bien.
- Lorsqu'un nouveau groupe se présente à une station, le responsable de station lit la description de l'exerce à effectuer (document Concours d'habiletés U16 d'ACA).
- Le responsable de station annonce le numéro de l'athlète au compilateur.
- Le responsable de station donne le feu vert une fois que tout le monde a confirmé qu'il est prêt à commencer. Il démarre le chronomètre et/ou le fichier audio lorsque les athlètes sont prêts.
- Le compilateur inscrit la distance sautée ou les répétitions effectuées sur la feuille de résultats à côté du numéro de dossard de l'athlète.

## SAISIE DES RÉSULTATS DES ÉPREUVES DE LA CONDITION PHYSIQUE

- Deux personnes doivent être disponibles après l'événement pour saisir les résultats dans une feuille de calcul (fournie par ACA). La chef du personnel aidera l'administrateur du concours.
- Les résultats de chaque athlète doivent être saisis dans l'onglet correspondant à l'épreuve.
- Il est important d'indiquer les informations du champ d'en-tête.
  - On recommande qu'une personne lise le numéro de dossard et le résultat à la personne qui saisit les données et coche ensuite la case une fois le résultat saisi.
  - La personne qui lit les résultats doit avoir les feuilles de résultats de chaque évaluateur et/ou du chronométreur dans l'ordre indiqué dans la feuille de calcul. Elle doit donner les résultats des évaluateurs pour chaque athlète avant de passer à l'athlète suivant.
- Une fois les résultats saisis, il faudra revoir chaque onglet pour s'assurer qu'il ne manque aucun résultat. Une dernière vérification pourrait s'avérer utile pour garantir l'exactitude des résultats.
- Les résultats combinés sont automatiquement calculés dans la feuille de calcul. Le pointage sert à établir le classement des athlètes afin d'attribuer des points de Coupe du monde pour chacune des épreuves d'habiletés.
- Les points de Coupe du monde obtenus dans les épreuves en ski et d'évaluation de la condition physique seront additionnés pour calculer le pointage global de chaque athlète.

## RAPPORTS, AFFICHAGE DES RÉSULTATS, REMISE DES PRIX

- Les résultats des épreuves d'habiletés en ski devraient être disponibles pour les athlètes et les entraîneurs après l'événement. Un rapport PDF sera envoyé par courriel aux entraîneurs des athlètes, y compris l'entraîneur de leur club.
- La remise des prix pour les 3 meilleurs résultats hommes et femmes du Concours d'habiletés U16 sera présentée lors de la remise des prix le 3 avril 2022.















## ANNEXE B

### LISTE DE CONTRÔLE POUR LES ÉPREUVES D'HABILITÉ SUR NEIGE

#### BESOINS EN PERSONNEL

Nombre	Postes	Nom
1	<b>Chef du personnel du concours d'habiletés</b>	J. Stielow (ACA)
1	<b>Administrateur du concours d'habiletés</b>	À confirmer (aide de SQA)
5	<b>Responsables de station d'habileté</b>	Affectation par le COC
	Départ en patinant chronométré	
	Virages sur le ski extérieur	
	Virages Spiess	
	Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux	
	Patiner sans bâtons chronométré	
5	<b>Préposés au départ (peut être rempli par le responsable de station)</b>	Affectation par le COC
	Départ en patinant chronométré	
	Virages sur le ski extérieur	
	Virages Spiess	
	Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux	
	Patiner sans bâtons chronométré	
2	<b>Évaluateurs principaux (DA d'OPTS)</b>	Affectation par ACA/OPTS
	Virages sur le ski extérieur	
	Virages Spiess	
4	<b>Évaluateurs</b>	Affectation par ACA/OPTS
	Virages sur le ski extérieur	
	Virages Spiess	
3	<b>Chronométreurs, épreuves chronométrées</b>	Affectation par le COC
	Départ en patinant chronométré	
	Virages chronométrés sur piste avec rouleaux	
	Patiner sans bâtons chronométré	
10	<b>Responsable de groupe par OPTS (1 par sexe)</b>	Affectation par ACA/OPTS
	Entraîneur Atlantique – Femmes	
	Hommes	
	Entraîneur Québec – Femmes	
	Hommes	
	Entraîneur Ontario – Femmes	
	Hommes	
	Entraîneur Man/Sask – Femmes	
	Hommes	
	Entraîneur Alberta – Femmes	
	Hommes	
	Entraîneur BC – Femmes	
	Hommes	



## BESOINS EN ÉQUIPEMENT

Nombre	Équipement requis (à fournir par le COC ou l'OPTS)	
5	Radios avec 5 fréquences	
20	Radios chargées (5 par station + administrateur et chef du personnel)	
10	Portes de GS avec fanions bleues	
10	Portes de GS avec fanions rouges	
10	Brosses rouges	
10	Brosses bleues	
	Colorant bleu pour délimiter la zone d'évaluation	
	Colorant rouge pour tracer la ligne d'arrivée	
1	<b>Système de chronométrage (p. ex., Brower, TAG, TIMY)</b>	
	1 portillon de départ + baguette	
	1 jeu de faisceau lumineux sur poteaux à l'arrivée	
	1 tableau d'affichage ou imprimante pour les temps	
2	<b>Système de chronométrage (p. ex., Brower, TAG, TIMY)</b>	
	2 jeux de faisceau lumineux sur poteaux au départ	
	2 jeux de faisceau lumineux sur poteaux à l'arrivée	
	2 tableaux d'affichage ou imprimantes pour les temps	
4	<b>Râteaux</b>	
	1 râteau - Départ en patinant chronométré	
	2 râteaux - Virages chronométrés sur piste avec rouleaux	
2-3	Pelles ( <i>uniquement en cas de mauvais temps</i> )	
	Départ en patinant chronométré	
	Virages chronométrés sur piste avec rouleaux	
20	Planchettes à pince dans un grand sac Ziploc	
50	Crayons aiguisés	
100	Listes de départ pour chaque station et responsable de groupe (entraîneurs)	
	<b>Feuilles pour consigner les résultats à chaque station</b>	
3	Départ en patinant chronométré	
4	Virages sur le ski extérieur	
4	Virages Spiess	
3	Virages chronométrés sur piste avec rouleaux	
3	Patiner sans bâtons chronométré	



## ANNEXE C

### LISTE DE CONTRÔLE POUR LES ÉPREUVES DE LA CONDITION PHYSIQUE

#### BESOIN EN ÉQUIPEMENT

Nombre	Équipement requis (à fournir par le COC ou l'OPTS)	
2	Rubans à mesurer de 30 m (pour l'athlétisme)	
2	Rouleaux de ruban adhésif ou de masquage pour la peinture pour tracer une ligne de départ et marquer les stations	
1	Jeu de haut-parleurs pour le fichier audio des pompes (cadence imposée)	Fourni par ACA
1	Ordinateur ou téléphone pour faire jouer le fichier audio (pompes)	Fourni par ACA
14	Planchettes à pince	
30	Crayons	
1	Chronomètre	Fourni par ACA
5	Boîtes en bois fabriquées selon les spécifications du protocole du Concours d'habiletés d'ACA	
1	Une grande salle ou un gymnase, 30 m de long et suffisamment large pour installer 5 stations de sauts sur boîte et 5 stations de pompes de même qu'assurer une bonne circulation	



## LISTE DE CONTRÔLE POUR LES ÉPREUVES DE LA CONDITION PHYSIQUE

### BESOINS EN PERSONNEL

Nombre	Postes	Nom
1	<b>Chef du personnel du concours d'habiletés</b>	J. Stielow (ACA)
1	<b>Administrateur du concours d'habiletés</b>	À confirmer (aide de SQA)
1	<b>Adjoint administrateur du concours (si possible)</b>	À confirmer (SQA/COC/ACA)
3	<b>Responsable de station d'habileté</b>	Affectation par ACA et OPTS
	Pentabond	
	Sauts sur boîte 90 secondes	
	Maximum de pompes (cadence imposée)	
1	<b>Personne pour mesurer la distance au pentabond</b>	Coordonné par COC/OPTS/ACA
	Mesureur 1	
1	<b>Chronométrateur - sauts sur boîte 90 secondes</b>	Coordonné par COC/OPTS/ACA
1	<b>Personne pour démarrer/arrêter l'audio des pompes</b>	Responsable de station des pompes
16	<b>Compilateurs</b>	Coordonné par COC/OPTS/ACA
1	Pentabond - compilateur 1	
5	<b>Compteur/compilateur de répétitions de pompes 1</b>	Coordonné par COC/OPTS/ACA
	Compteur/compilateur de répétitions de pompes 2	
	Compteur/compilateur de répétitions de pompes 3	
	Compteur/compilateur de répétitions de pompes 4	
	Compteur/compilateur de répétitions de pompes 5	
10	<b>Teneur de boîte/compilateur de sauts 90 s 1</b>	Coordonné par COC/OPTS/ACA
	Teneur de boîte/compilateur de sauts 90 s 2	
	Teneur de boîte/compilateur de sauts 90 s 3	
	Teneur de boîte/compilateur de sauts 90 s 4	
	Teneur de boîte/compilateur de sauts 90 s 5	



## ALPINE CANADA ALPIN

Alpine Canada Alpin est l'organisme national gérant le ski alpin, le ski para-alpin et le ski cross de compétition au Canada. Grâce à l'appui de précieux partenaires corporatifs ainsi que du Gouvernement du Canada, du programme À nous le podium et du Comité olympique canadien, Canada Alpin forme des médaillés olympiques, paralympiques, de championnats mondiaux et de Coupe du monde afin de stimuler visibilité, inspiration et croissance au sein de la communauté de ski.

Siège social de Canada Alpin  
151 Canada Olympic Road SW., bureau 302  
Canada Olympic Park  
Calgary, AB T3B 6B7  
403-777-3200  
[info@alpinecanada.org](mailto:info@alpinecanada.org)