



FAQ portant sur les tests physiques d'Alpine Canada Alpin Clubs, provinces et territoires

Le ski de compétition est un sport complexe axé sur les habiletés qui requiert une excellente condition physique pour maintenir une bonne technique dans les parcours du début à la fin. Contrairement à d'autres sports, le ski de compétition est unique en son genre en raison du type et du degré de force exercée sur le corps. Le niveau de forme physique d'un coureur de ski peut donc favoriser ou entraver le développement des habiletés techniques en influençant directement sa capacité à tolérer les volumes d'entraînement requis aux différents stades de développement du coureur.

Qu'est-ce que les tests physiques d'ACA?

Le programme des tests physiques d'Alpine Canada Alpin (ACA) est une initiative nationale d'évaluation de la condition physique lancée à l'automne 2022 dans le cadre du programme alpin Excel d'ACA. Il s'agit d'un outil normalisé d'évaluation de la condition physique à l'échelle nationale qui apporte un aspect compétitif à l'évaluation de la forme physique. Il permet à chaque coureur de mesurer ses résultats individuels et de connaître son classement par rapport aux autres coureurs de son club, de sa province ou du pays en fonction de ses performances.

ACA croit fermement que la condition physique est un investissement rentable. L'amélioration de la condition physique des coureurs canadiens est essentielle pour atteindre l'objectif stratégique du Canada de devenir une nation de premier plan en ski de compétition.

Quels sont les avantages des tests physiques d'ACA?

- Ce programme permet de créer une culture qui célèbre l'entraînement physique au sein du club tout en établissant un lien avec les athlètes de l'équipe provinciale et de l'équipe nationale.
- En participant à cette initiative nationale, les coureurs et les entraîneurs ont accès à des données normatives mondialement étudiées sur la condition physique. De plus, ces derniers ont la possibilité de comparer et d'évaluer leur niveau de forme physique avec d'autres coureurs du même âge et du même sexe à l'échelle nationale et internationale.
- Chaque participant reçoit un rapport personnalisé comprenant les résultats de ses tests physiques et mettant en lumière ses points forts et ses points faibles. Les entraîneurs peuvent ensuite utiliser ces données pour concevoir des programmes d'entraînement individuels.
- En améliorant leur condition physique, les coureurs sont en mesure de maintenir un entraînement de qualité plus longtemps et cela contribue aussi à réduire les risques de blessure.



Qui peut organiser les tests physiques d'ACA?

Tous les clubs et les organismes provinciaux et territoriaux de sport (OPTS) peuvent organiser les tests physiques d'ACA dans leur région à l'intention des participants inscrits à ACA.

À quel moment un club ou un OPTS doit-il organiser les tests physiques d'ACA?

Les tests physiques d'ACA devraient être organisés deux fois avant le début de la saison de ski. Une séance de tests devrait avoir lieu avant de commencer le programme d'entraînement physique présaison afin d'établir une base de référence et de servir de point de comparaison lorsque d'autres évaluations de la condition physique seront effectuées.

De quelle manière un club ou un OPTS peut-il accéder aux ressources et au portail des résultats?

Tous les documents de référence, y compris les renseignements relatifs à l'inscription, au fonctionnement et à la consignation des résultats, se trouvent sur le site du DLTA d'ACA, sous la rubrique Tests physiques d'ACA, à ce lien :

<https://ltd.alpinecanada.org/page/tests-physiques-d-aca>.

Une occasion de mobiliser la communauté

Afin de favoriser un engouement pour une bonne préparation physique en vue du ski de compétition, les clubs et les OPTS sont incités à utiliser les tests physiques d'ACA pour tirer parti des facteurs de motivation qui y sont intégrés, notamment le système de pointage qui leur permet de récompenser et de reconnaître publiquement les efforts des athlètes qui ont établi un record selon leur niveau.

