

Group d'âge

U21



Sexe

Female

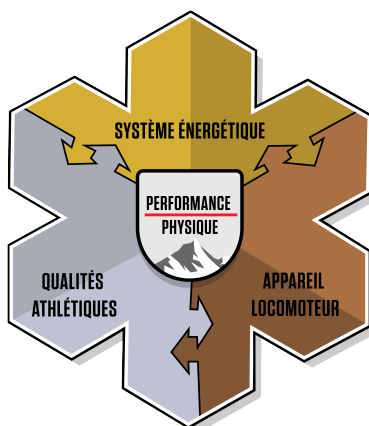


Athlète

Athlète A



Rapport des Tests Physiques d'ACA



ALBERTA ALPINE



SKI QUÉBEC ALPIN



Quel est le rapport entre la forme physique et le ski de compétition ?

Une bonne condition physique est essentielle pour les performances en ski de compétition. Plus un athlète est en forme, plus il est performant, car le ski de compétition exige des qualités athlétiques globales. C'est pourquoi le programme ACA Fitness Combine est si complet.

Une bonne condition physique permet aux athlètes de passer plus de temps sur les pistes et d'améliorer leurs compétences techniques et tactiques en matière de ski de compétition. Une mauvaise condition physique peut limiter le nombre de pistes d'entraînement de qualité, réduisant ainsi les possibilités de développement des compétences. Sans une bonne condition physique, il est difficile de s'entraîner sur la neige et de concourir à un haut niveau tout en exécutant des lignes de ski propres et efficaces.

Le ski de compétition étant un sport à haut risque, il est essentiel de réduire les blessures grâce à une bonne condition physique pour pouvoir mener une longue carrière. Être en forme minimise les risques de blessure et permet de réaliser des performances de pointe.

Le ski de compétition requiert un ensemble d'attributs physiques :

- **Force, endurance et puissance:** Les courses durent de 40 à 120 secondes, ce qui exige de la puissance et la capacité de résister à des forces G allant de 2,4 à 3 fois le poids du corps.
- **Force du tronc:** Maintenir la stabilité et résister aux forces de rotation.
- **Agilité:** Pour changer rapidement de direction.
- **Mobilité (flexibilité):** Prévenir les blessures et s'adapter aux exigences du sport.
- **Systèmes énergétiques:**
 - **Puissance anaérobie:** permet de fournir un effort maximal à chaque course.
 - **Capacité anaérobie:** Permet de répéter des courses à haut niveau d'effort.
 - **Puissance aérobie:** Aide à la récupération entre les courses.
 - **Capacité aérobie (endurance):** Favorise la récupération au jour le jour lors d'événements de longue durée ou de camps d'entraînement.

Pourquoi évaluons-nous ?

L'ACA Fitness Combine évalue votre condition physique par rapport à des normes de performance. Il aide les athlètes à trouver leur point de départ et permet aux entraîneurs de créer des plans personnalisés pour améliorer la condition physique et le bien-être général.

Comment interpréter vos résultats :

Les résultats initiaux sont une base - concentrez-vous sur l'amélioration au fil du temps par le biais de l'entraînement de la force et du conditionnement. Réévaluez périodiquement vos résultats pour suivre vos progrès.

Les repères de condition physique sont codés par couleur en fonction de la tranche d'âge et du sexe :

- **Or:** Excellent
- **Argent:** Bon
- **Bronze:** Moyenne
- **Rouge:** Possibilité de développement

Pour en savoir plus sur la condition physique dans le ski de compétition, consultez le site : <https://ltad.alpinecanada.org/page/tests-physiques-d-aca>

Statistiques de l'athlète

Athlète Athlète A	Club de ski Alpin Ski	Province & catégorie d'âge CANADA - U21	Retour au sport? No	Estimation de la VO2Max 50.0	FC maximale Course navette de 20m d'AIS (test du bip) 198
--	--	--	--	---	---

Tests physiques d'ACA résultats globaux

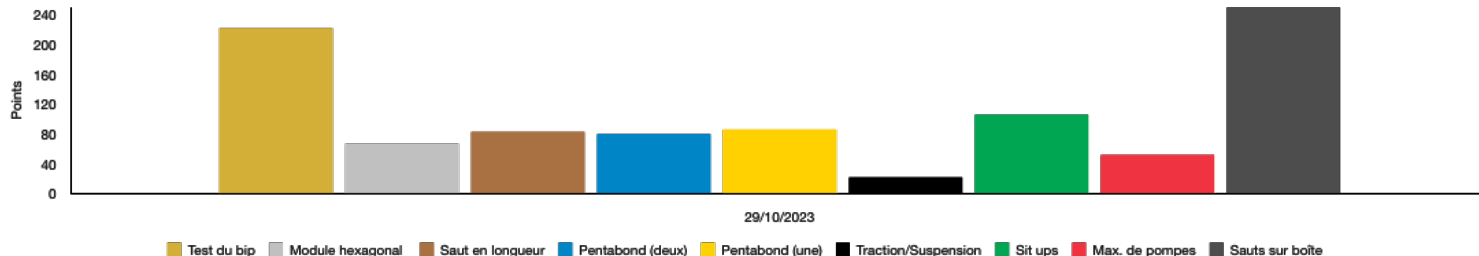
Note : Les classements du tableau de classement seront mis à jour en temps réel et refléteront le classement actuel de l'athlète ce jour-là.

ACA fournira un rapport mis à jour montrant le classement de l'athlète à la fin de la saison (avril) et de nouveau après la saison combinée d'automne (décembre) aux bureaux provinciaux pour distribution aux clubs et aux entraîneurs.

Date du Test 29 Oct 2023	Note globale du test 959	Classement national 2
Classement national global par percentile 83	Classement provincial 1	Classement percentile provincial global 100

Résultats des tests de condition physique - Points obtenus

Les résultats antérieurs ne s'afficheront que si l'athlète a plus d'un record.



ÉVALUATION	RÉSULTAT ACTUEL	DERNIER RÉSULTAT	MEILLEUR RÉSULTAT PERSONNEL	STATUT
20 m d'AIS (test du bip)	10,11 (Level, Shuttle)	10,11 (Level, Shuttle)	50.0	Stable
Module hexagonal	21.26 (s)	21.26 (s)	21.26	Stable
Saut en longueur sans élan	2.5 (m)	2.5 (m)	2.50	Stable
Pentabond sur deux jambes	11.29 (m)	11.29 (m)	11.29	Stable
Pentabond sur une jambe avg.	10.21 (m)	10.21 (m)	10.21	Stable
Maximum de pompes	24 reps	24 reps	24	Stable
Traction/Suspension à la barre	3 reps	3 reps	3 reps	Stable
Assis (sit ups)	65 reps	65 reps	65	Stable
Sauts sur boîte 45/60/90	81 jumps	81 jumps	81	Stable

🏠 Analyse du pentabond à une jambe

Pentabond sur une jambe avg. (m) 10.2	Droit (m) 10.1	Gauche (m) 10.3
Asymétrie % 2.2	Statut d'asymétrie Stable	

ÉVALUATION	SCORE	POINTS GAGNÉS	RANG PERCENTILE PROVINCIAL	RANG PERCENTILE NATIONAL
20 m d'AIS (test du bip)	10,11 (Level, Shuttle)	221	100	67
Module hexagonal	21.26 (s)	66	50	60
Saut en longueur sans élan	2.5 (m)	82	100	83
Pentabond sur deux jambes	11.29 (m)	79	33	33
Pentabond sur une jambe	10.21 (m)	85	33	33
Maximum de pompes	24 reps	51	100	40
Traction/Suspension à la barre	3 reps	21	50	80
Assis (sit ups)	65 reps	105	33	33
Sauts sur boîte 45/60/90	81 jumps	249	67	50

📅 Date du test 29 Oct 2023	📊 Note globale du test 959	🏆 Classement national 2
🏆 Classement national global par percentile 83	🌟 Classement provincial 1	🌟 Classement percentile provincial global 100