



Annexe (A) — Vue d'ensemble de RADAR

RADAR fournit aux rameurs et aux entraîneurs de l'information qui les aide à évaluer leurs progrès dans leur parcours vers la haute performance. Il leur permet également d'évaluer leurs programmes d'entraînement par une série de tests réalisés régulièrement afin de mesurer leurs progrès et déterminer leurs lacunes éventuelles, aussi seront-ils en mesure de travailler pour améliorer leur performance dans la série de tests suivante.

La batterie de tests du programme RADAR concerne deux périodes d'évaluation, la première sert de transition vers l'entraînement d'hiver et la deuxième a lieu à la fin de l'entraînement d'hiver. Les résultats peuvent être utilisés pour évaluer l'efficacité de l'entraînement, les zones d'entraînement et les progrès d'un athlète par rapport aux autres participants.

Paramètres des tests

L'administration des tests RADAR doit respecter les paramètres suivants.

1. Les tests doivent être effectués sur une période de six jours également connue comme la semaine RADAR de RCA. Veuillez consulter la section consacrée à la semaine RADAR pour connaître l'ordre des tests et l'entraînement prescrit.
2. Les tests peuvent être réalisés et soumis à n'importe quel moment de la période de soumission établie. Les entraîneurs doivent examiner leur programme d'entraînement et déterminer comment intégrer le plus adéquatement possible ce test dans leurs phases de charge et de récupération ainsi que dans leurs cycles d'entraînement.
3. Dès que les tests sont terminés, l'information devra être soumise dans la base de données de suivi des athlètes. Toute question relative à la base de données de suivi des athlètes doit être adressée à Chuck McDiarmid à cmcdiarmid@rowingcanada.org
4. Un entraîneur doit assister à tous les tests et procéder à leur vérification.

Test	<i>Programme olympique</i>	<i>Programme paralympique</i>		
		PR3	PR2	PR1
Puissance maximale — coefficient de résistance 190	✓	✓	✓	✓
1 minute	✓	✓	✓	✓
2000 mètres	✓	✓	✓	✓
6000 mètres	✓	✓		
20 minutes			✓	✓



Période de soumission

Il y a *deux périodes de soumission* pendant l'année. On peut effectuer et soumettre les évaluations à n'importe quel moment durant la période de soumission. Nous encourageons les athlètes et les entraîneurs à faire les tests au début de la période de soumission, car ceci permettra aux athlètes de refaire les tests ou de les reprogrammer pour cause de maladie ou de blessure. En cas de soumission multiple durant une période, la meilleure performance sera utilisée.

Semaine RADAR

Pour parvenir à mettre en œuvre un programme constant d'évaluation, Rowing Canada Aviron demande aux entraîneurs de bien vouloir utiliser le calendrier suivant afin d'administrer les tests RADAR à leurs athlètes. Le travail réalisé durant cette semaine est un entraînement utile. L'horaire prescrit prend en considération l'entraînement réalisé entre les mesures à l'ergomètre, ainsi que l'ordre dans lequel les tests sont administrés. Cette procédure sera considérée comme la semaine RADAR de RCA. Cette semaine coïncidera avec une semaine de repos ou de récupération; la fréquence et la durée des activités devront être programmées en conséquence. Pour mieux assurer la comparabilité au sein des programmes et d'un programme à un autre, la semaine RADAR doit se tenir dans les délais approuvés.

Calendrier prescrit pour la semaine RADAR

Jour	Période	Épreuve
2 jours avant RADAR	Séance 1	90 minutes, cat 6
1 jour avant RADAR	Jour de repos	Pas d'entraînement — récupération active / étirements
1	Séance 1	6000 m à plein rendement — catégorie olympique et paralympique 20 minutes à plein rendement — PR2 et PR1
	Séance 2	Ramer 15 km, cat 5-6 / ergomètre ou 60 minutes entraînement croisé, cat 5-6
2	Séance 1	Test de puissance maximale (test MDF) – suivi de 20 minutes par 1 minute à plein rendement Ramer 10 km, cat 6 ou 60 minutes entraînement croisé, cat 6
	Séance 2	Ramer sur 10-12 km, cat 6 (technique) / Préparation à l'ergomètre
3	Séance 1	2000 m à plein rendement



Après RADAR		Retour à l'entraînement régulier
-------------	--	----------------------------------

Exigences en matière de poids pour les rameurs poids léger

Les athlètes qui souhaitent être pris en considération pour la catégorie poids léger doivent communiquer leur poids pour les tests suivants :

1. Test de 2000 m à l'ergomètre
2. Test de 6000 m à l'ergomètre
3. Test sur l'eau

La pesée se déroulera le jour de l'évaluation au moins une heure et au plus deux heures avant le début du test. L'entraîneur désigné de l'athlète devra assister à la pesée.

Ci-dessous le poids maximum permis pour chacune des soumissions de l'évaluation RADAR

	Femmes poids légers	Hommes poids légers
1 ^{er} septembre — 30 novembre / Période 1	60 kg	74 kg
15 février — 31 mars / Période 2	59 kg	72,5 kg

Utilisation des résultats

L'information sera communiquée à tous les athlètes et entraîneurs participants. La plage de scores et les scores des athlètes individuels seront fournis pour illustrer les forces et faiblesses des athlètes par rapport à leurs pairs.

La collecte, l'analyse et l'évaluation des données recueillies aideront RCA à réaliser son objectif principal qui est de mieux servir et gérer les talents ciblés. Ci-dessous des exemples de l'utilisation des données pendant l'année.

*** Les documents suivants seront utilisés comme référence pour obtenir des renseignements sur l'utilisation de RADAR dans le cadre de ces programmes.**

- **Critères pour l'obtention de brevets (Programme d'aide aux athlètes)**
- **Critères de sélection de RCA**

Développement et suivi du programme d'entraînement : Les résultats des évaluations effectuées dans le cadre du programme RADAR permettront aux programmes de RCA de travailler en étroite collaboration avec les athlètes ciblés et les entraîneurs de leurs programmes, ce qui permettra de personnaliser les programmes d'entraînement.



PROTOCOLES DES ESSAIS À L'ERGOMÈTRE

Tous les tests doivent être réalisés sur un ergomètre Concept 2 sans utilisation de glissières.

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 administré à 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 / 600 0m / 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.

Coefficient de résistance (CR)

Catégorie	Test de CR*	Max CR
Junior — femmes	110	190
Poids léger — femmes	110	190
Ouvert — femmes	110	190
Junior — hommes	120	190
Poids léger — hommes	120	190
Ouvert — hommes	130	190
Hommes — PR3	120	190
Femmes — PR3	110	190
PR1 et PR2	De préférence	190

* Les tests de coefficient de résistance doivent être utilisés pour la soumission des résultats de tous les tests à l'ergomètre, autres que les tests de puissance maximale.