



## Stratégie nationale de tests et de suivi 2024 – 2028

Ce document est un survol de la stratégie de tests et de suivi de Rowing Canada Aviron (RCA) pour le cycle quadriennal olympique et paralympique de 2028.

Les informations contenues dans ce document s'appliquent aux athlètes tentant d'être sélectionnés ou invités au sein de programmes dirigés par RCA et ses partenaires. Les programmes concernés, sans s'y limiter sont les suivants :

- Admission au sein du CNE
- Équipes et programmes de la prochaine génération
- Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada
- Identification du programme para Sélection de l'équipe nationale
- Équipe nationale de sprint de plage
- Tout autre événement ou programme supervisé par le Programme de haute performance de RCA

*Les athlètes doivent consulter le programme provincial approprié et les personnes-ressources pour connaître les exigences additionnelles propres aux équipes et aux occasions provinciales. Voir l'annexe D pour une liste des personnes-ressources au niveau provincial.*

### Définitions

**Tests** – Une mesure qui détermine le rendement actuel d'un(e) athlète relativement à des critères ou des indicateurs spécifiques. Le résultat des tests est lié à la sélection ou à l'invitation aux programmes ou initiatives de RCA.

**Suivi** – Mesures constantes qui maximisent le rendement d'un(e) athlète en réduisant le risque de blessure et en optimisant la préparation à la compétition. Le suivi qui est enregistré au fil du temps offre un survol de l'ensemble : physiologique, santé et bien-être, charge d'entraînement et blessure.

Par des pratiques quotidiennes de suivi, les entraîneurs du programme de prochaine génération peuvent mieux évaluer comment les athlètes progressent et s'adaptent avec le temps. Les pratiques efficaces de suivi influent positivement sur le programme d'entraînement des athlètes et l'améliorent. Le résultat d'un solide programme de **suivi** devrait être une amélioration des résultats de **tests**.

**TESTS:** Ce tableau illustre les tests ciblés de RCA et les dates de soumission.

Saison	Détails sur la soumission	Programme	Dates d'achèvement des tests et délais				
			2024	2025	2026	2027	2028
Automne	Soumission du 2000 m sur ergomètre	Classique	1 <sup>er</sup> septembre au 30 novembre				
	* Soumission du 6000 m sur ergomètre	Classique	1 <sup>er</sup> septembre au 30 novembre				
	Épreuves contre la montre des petites embarcations de distance	Classique		Octobre à novembre - Dates exactes à déterminer et à mettre à jour en janvier 2025			
	3x750 m sur ergomètre **	Sprint de plage	1 <sup>er</sup> septembre au 30 novembre				
Printemps	Soumission du 2000 m sur ergomètre	Classique		1 <sup>er</sup> janvier au 31 mars			
	Épreuves contre la montre des petites embarcations de printemps	Classique		Mai - Les dates exactes seront déterminées et mises à jour en février 2025			
	2x500 m sur ergomètre **	Sprint de plage	1 <sup>er</sup> janvier au 31 mai				
Des tests supplémentaires peuvent être ajoutés pour des groupes d'athlètes ciblés tout au long de l'année. Les informations seront communiquées directement aux personnes concernées.							

\* Les athlètes PR1 et PR2 sont exemptés de ce test.

\*\* Les soumissions de 3x750 m sur ergomètre doivent être effectuées en une seule séance avec dix (10) minutes de repos entre les segments. Le volant d'inertie doit être complètement arrêté au début de chaque segment. Temps total pour chaque segment à soumettre.

#### Renseignements additionnels

- 1) Les athlètes incapables de compléter les exigences des tests doivent demander une exemption pour maintenir l'admissibilité au programme (voir l'Annexe A)
- 2) Les tests doivent être complétés et soumis dans les dates indiquées au tableau ci-dessus.
- 3) Un entraîneur doit être témoin de tous les tests.
- 4) Les athlètes auront la possibilité de soumettre leur poids au moment du test, ce qui permettra au personnel de RCA de tenir compte de la performance par rapport au poids.
- 5) Les résultats doivent être soumis conformément à ce qui est décrit dans l'« Annexe B - Soumission de données ».
- 6) Les tests doivent être effectués sur un ergomètre stationnaire Concept 2 utilisant le coefficient de résistance établi à l'« Annexe C ».
- 7) Les épreuves contre la montre des petites embarcations sont des occasions pour les athlètes de démontrer leurs compétences en matière de déplacement d'embarcations en skiff ou en deux de pointe. Les performances réalisées dans le cadre de ces événements seront utilisées pour soutenir l'invitation ou l'engagement dans les programmes de RCA.

RCA travaille en partenariat avec des événements existants afin d'établir des occasions régionales pour les athlètes. Les détails seront communiqués au début de l'année 2025.

## **SUIVI :**

Les athlètes invités ou identifiés pour les programmes de RCA peuvent être invités à fournir un suivi et un engagement additionnels tout au long de l'année. Il peut s'agir, entre autres, des éléments suivants :

- Camps de suivi et d'évaluation
- Séances d'entraînement / éléments permettant de suivre le développement en cours
- Tests physiologiques ou de force
- Évaluation technique
- Suivi de la charge d'entraînement et du taux de perfection de l'effort (RPE)
- Suivi établi par le biais d'un plan de performance individuel de l'athlète (PPIA)

Le suivi peut être établi sur une base annuelle ou d'une compétition à l'autre. Les exigences et les attentes seront communiquées directement aux athlètes et aux entraîneurs participant à ces programmes.

### **Annexe A - Exemptions:**

Les athlètes qui ne sont pas en mesure de compléter une soumission requise de tests ou de suivi peuvent demander une exemption. Les points suivants décrivent le processus que les athlètes doivent suivre pour faire une demande d'exemption.

- 1) Toutes les demandes doivent être soumises par l'athlète individuel(le) qui tente d'obtenir une exemption ou une prolongation.
- 2) Les demandes doivent être reçues aussi tôt que possible et avant la date de soumission des tests et/ou du suivi.
- 3) La documentation et les justifications appropriées devraient accompagner toutes les demandes. Qu'elles soient médicales ou autres.
- 4) Les demandes doivent être soumises à [hp@rowingcanada.org](mailto:hp@rowingcanada.org) avec la mention « demande d'exemption » dans l'objet.

### **Annexe B - Processus de soumission de données.**

Soumettez en utilisant le [formulaire de soumission de RCA](#).

### **Annexe C – Coefficient de résistance**

Les tests devraient être effectués avec les coefficients de résistance suivants :

Catégorie	CR de test	CR maximal
Junior féminin	110	190
Poids léger féminin*	110	190
Ouvert féminin	110	190
Junior masculin	120	190
Poids léger masculin*	120	190
Ouvert masculin	130	190
PR3 masculin	120	190
PR3 féminin	110	190
PR1 & PR2	Préférée	190

\* Les catégories de poids léger s'appliquent aux programmes où les épreuves de poids léger sont offertes et appuyées.

### **Annexe D – Personnes-ressources au niveau provincial**

- i. C.-B. – Terry Paul [terry.paul@rowingbc.ca](mailto:terry.paul@rowingbc.ca)
- ii. Alb. – Alex Marchuk [a.marchuk@albertarowing.ca](mailto:a.marchuk@albertarowing.ca)
- iii. Sask. – John Wetzstein - [skrowjwetzstein@gmail.com](mailto:skrowjwetzstein@gmail.com)
- iv. Man. – Janine Stephens - [rowingcoach@sportmanitoba.ca](mailto:rowingcoach@sportmanitoba.ca)
- v. Ont. – Phil Marshall - [phil@rowontario.ca](mailto:phil@rowontario.ca)
- vi. QC – Nadine Boutin [nboutin@avironquebec.ca](mailto:nboutin@avironquebec.ca)  
ou Akram Othmani [aothmani@avironquebec.ca](mailto:aothmani@avironquebec.ca)
- vii. Î-P-E. – Chantelle Hanley [performancebydesign3@gmail.com](mailto:performancebydesign3@gmail.com)
- viii. N-É. – Pat Cody - [coach@rowns.ca](mailto:coach@rowns.ca)

Les athlètes et les entraîneurs devraient consulter la page de ressources du site Web de RCA pour obtenir des suggestions sur les stratégies de suivi continu pour l'aviron classique et de sprint de plage.