

2.3 Portrait de l'athlète de niveau international

Âge optimal

Femmes: 18 ans et plus
Hommes: 20 ans et plus

Les aspects physiques

Si le champion et la championne en ski alpin ne présentent pas de morphologie typique, ils/elles auront des qualités physiques communes:

- Comme un athlète du cirque, le corps du skieur sera à la fois fort et souple
- Toujours comme un athlète du cirque, le skieur sera très agile avec un sens de l'équilibre très développé.
- Un niveau aérobique qui lui permettra de passer à travers les programmes de préparation physique, de s'entraîner et de concourir en altitude ainsi que de « survivre » à l'ensemble du programme annuel.
- Une capacité anaérobique qui lui permettra de donner 110% d'effort et ce, autant en entraînement qu'en compétition.
- Un sens proprioceptif exceptionnel qui lui permettra de ressentir tous les détails du terrain lorsqu'il/elle sera sur les skis.



En comparaison, voici les données des tests utilisés à l'échelle nationale. La dernière colonne de droite représente les standards à l'Équipe canadienne.

Protocoles des tests : Hommes

	K 1	K 2	J 1	J 2	DPS	ÉCSA
Poids (kg)	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d
Taille (cm)	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d
Test de souplesse (cm)	40+	40+	40+	40+	40+	40+
Saut vertical (cm)	35+	50+	55+	55+	60+	60+
Saut en longueur (m)	2,00+	2,50+	2,65+	2,75+	2,75+	2,90+
Pentabond (m)						
Deux jambes	9,50+	11,00+	12,50+	13,00+	13,50+	14,75+
Jambe droite	8,00+	9,50+	11,50+	11,75+	12,00+	12,50+
Jambe gauche	8,00+	9,50+	11,50+	11,75+	12,00+	12,50+
Sprint sur 40 m (sec)	< 6,7	< 6,3	< 6,1	< 5,9	< 5,7	< 5,5
Saut sur boîte	Boîte 60 s	Boîte 60 s	Boîte 90 s	Boîte 90 s	Boîte 90 s	Boîte 90 s
60-90 secondes	Boîte 20 cm	Boîte 30 cm	Boîte 40 cm	Boîte 40 cm	Boîte 40 cm	Boîte 40 cm
0-30 sec	30	35	35	35	35	35
30-60 sec	30	35	28	28	28	34
60-90 sec			17	17	22	25
Total	60+	70+	80+	80+	85+	90+
Course navette 20 m						
Niveau	9,1+	11,0+	12,0+	12,0+	12,0+	12,0+
VO2max prédit	40,2+	50,2+	54,3+	54,3+	54,3+	54,3+

Protocoles des tests : Femmes

	K 1	K 2	J 1	J 2	DPS	ÉCSA
Poids (kg)	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d
Taille (cm)	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d
Test de souplesse (cm)	40+	40+	40+	40+	40+	40+
Saut vertical (cm)	35+	42+	45+	47+	50+	50+
Saut en longueur (m)	1,80+	2,15+	2,25+	2,50+	2,50+	2,65+
Pentabond (m)						
Deux jambes	9,50+	10,50+	10,75+	11,00+	11,25+	11,50+
Jambe droite	7,50+	9,50+	9,75+	9,75+	10,00+	10,25+
Jambe gauche	7,50+	9,50+	9,75+	9,75+	10,00+	10,25+
Sprint sur 40 m (sec)	< 6,8	< 6,7	< 6,5	< 6,3	< 6,2	< 6,0
Saut sur boîte	Boîte 60 s	Boîte 60 s	Boîte 90 s	Boîte 90 s	Boîte 90 s	Boîte 90 s
60-90 secondes	Boîte 20 cm	Boîte 30 cm	Boîte 40 cm	Boîte 40 cm	Boîte 40 cm	Boîte 40 cm
0-30 sec	30	35	30	30	30	31
30-60 sec	30	30	25	25	24	26
60-90 sec			15	15	21	23
Total	60+	65+	70+	70+	75+	80+
Course navette 20 m						
Niveau	8,1+	19,6+	10,8+	10,8+	10,8+	10,8+
VO2max prédit	43,6+	45,2+	49,3+	49,3+	49,3+	49,3+

Exemple de test fait à l'Équipe canadienne

Test d'effort progressif

L'échauffement

Ce test est réalisé sur un cycloergomètre (*Sensormedics Cycle Ergometer*). L'athlète fait un échauffement pendant 10 min en maintenant une cadence régulière et une fréquence cardiaque de moins de 120 bpm. Ensuite, l'athlète se repose assis pendant 5 minutes avant de prendre un échantillon de lactate au repos. L'athlète peut effectuer le test lorsque l'échantillon est inférieur à 2 mmol. S'il est supérieur, il doit attendre 5 minutes ou jusqu'à ce que le taux de lactate soit inférieur à 2 mmol.

Le test

L'effort de début est de 80 watts pour les femmes et de 100 watts pour les hommes. L'athlète doit maintenir une cadence de 90 rpm pendant toute la durée du test. L'effort doit augmenter de 25 watts toutes les deux minutes. La fréquence cardiaque est prise chaque minute et le taux de lactate sanguin est mesuré à l'aide d'un analyseur de lactate (Lactate Pro) après chaque palier d'effort (c.-à-d. toutes les deux minutes). Le test prend fin une fois que la production de lactate dépasse 6 mmol.

Détermination de la puissance aérobie maximale (facultatif)

Il est possible de poursuivre le test au-delà de la lecture de 6 mmol afin de déterminer la PAM (puissance aérobie maximale) sur le vélo. Une fois que le taux de lactate dépasse 6 mmol, augmentez l'effort de 25 watts chaque minute jusqu'à ce que l'athlète est incapable de maintenir une cadence d'au moins 75 rpm ou jusqu'à épuisement volontaire. Le dernier effort enregistré constitue la PAM.

ÉPS / ÉCSA - Test d'effort progressif

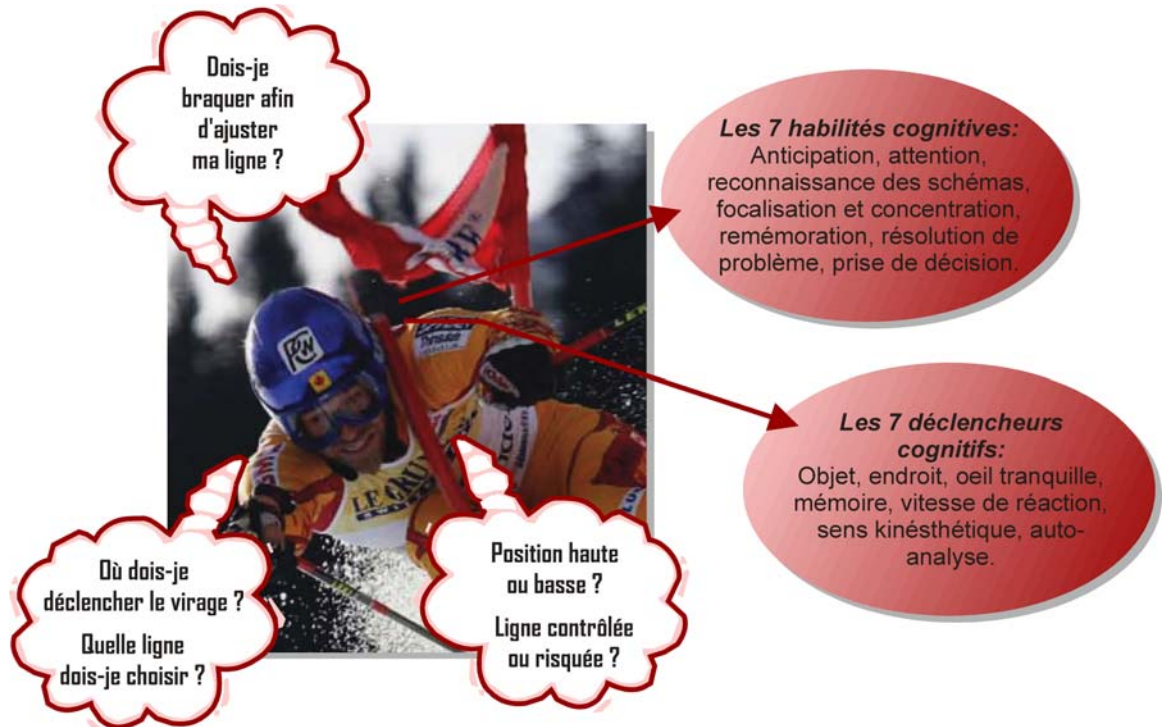
	HOMMES Test de squat 60 kg (8.1 W/kg)	FEMMES Test de squat 60 kg (8.1 W/kg)
Charge de récupération	175 Watts	155 Watts
Seuil aérobie	200 Watts	180 Watts
Seuil anaérobie	250 Watts	230 Watts
Puissance aérobie maximale	375 Watts	330 Watts

Les aspects technico-tactiques et psychologiques

Technico-tactique

Les habilités cognitives du skieur élités sont:

- Anticipation
- Attention
- Reconnaissance des schémas
- Focalisation et concentration
- Remémoration
- Résolution de problèmes
- Prise de décision



Psychologique

Les attitudes requises afin de performer sur la scène internationale:

- Confiance absolue en ses habiletés – estime de soi
- Courage
- Détermination
- Désir de vaincre
- Intelligence émotionnel
- Attitude
 - L'athlète est prêt à assumer ses responsabilités et accepter les conséquences de ses actions
 - Gagner devient l'objectif principal
 - L'athlète fait preuve de professionnalisme en tout temps