

Spécifications sur l'habillement des épreuves d'habiletés à sec

Événement préparatoire d'habiletés

Ce mémo prévaut sur la vidéo.

NAQ-4.11.1.6 Épreuve d'habiletés à sec

1. Les athlètes doivent porter un maillot monopiece noir ainsi qu'un cuissard ou collant noir au-dessus du genou.
2. Les cheveux doivent être attachés au besoin.
3. Le port de chaussettes noires est permis uniquement lors de l'évaluation de la flexibilité .
- 4. Le port de souliers de course n'est pas permis.**

EXCEPTION : Puisque les habiletés au sol du programme provincial 16-19 ans sont exclusivement des exercices de musculation, il sera permis aux athlètes de ce programme de porter des chaussures de courses lors de ces épreuves.

Explications :

1. Les chaussures ne permettent pas l'évaluation de l'extension des chevilles ainsi que la flexion des orteils de manière adéquate.
2. Il est du devoir de l'entraîneur de bien échauffer toutes les articulations des athlètes avant la pratique et la démonstration des habiletés.
3. Les sauts à sec permettent de renforcer la musculature des chevilles, ce qui favorise l'endurance des groupes musculaires requis pour les pointes.
4. Les sauts sont généralement inclus dans une activation générale.
5. La séquence d'habiletés devra être performée sur une surface sèche et sécuritaire (tapis de yoga).
6. Lors des événements, les chaussures ne sont pas toujours permises sur les bords de piscines.

MÉMO

#1



QC

Objet : Spécifications sur l'habillement des épreuves d'habiletés à sec Événement préparatoire d'habiletés

DATE : 29 septembre 2020

DE : Laurence St-Hilaire

À : Entraîneurs des programmes provincial et national

[Ce mémo prévaut sur la vidéo.](#)

NAQ-4.11.1.6 Épreuve d'habiletés à sec

1. Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir ainsi qu'un cuissard ou collant noir au-dessus du genou.
2. Les cheveux doivent être attachés au besoin.
3. Le port de chaussettes noires est permis uniquement lors de l'évaluation de la flexibilité.
4. **Le port de souliers de course n'est pas permis.**

EXCEPTION : Puisque les habiletés au sol du programme provincial 16-19 ans sont exclusivement des exercices de musculation, il sera permis aux athlètes de ce programme de porter des chaussures de courses lors de ces épreuves.

Explications :

1. Les chaussures ne permettent pas l'évaluation de l'extension des chevilles ainsi que la flexion des orteils de manière adéquate.
2. Il est du devoir de l'entraîneur de bien échauffer toutes les articulations des athlètes avant la pratique et la démonstration des habiletés.
3. Les sauts à sec permettent de renforcer la musculature des chevilles, ce qui favorise l'endurance des groupes musculaires requis pour les pointes.
4. Les sauts sont généralement inclus dans une activation générale.
5. La séquence d'habiletés devra être performée sur une surface sèche et sécuritaire (tapis de yoga).
6. Lors des événements, les chaussures ne sont pas toujours permises sur les bords de piscines.

#1

MÉMO

