

Description des habiletés

VERSION 1 (mai 2023)

#	Facteur	Description
II. Capacités athlétiques au sol (10%)		
1	Aiguille debout	<p>En équilibre sur la jambe droite (jambe d'appui), les deux mains sont utilisées pour soutenir l'athlète. Le tronc doit être maintenu de manière parallèle au sol. La jambe gauche lève en extension 2X afin de prendre la position de l'aiguille (sous forme de battement rapide). Au 2e battement, la position de l'aiguille est maintenue pendant 5 secondes complètes. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.</p> 
2	V-Up (12 X à 60 bpm)	<p>À partir de la position allongée sur le dos, les jambes en extension et les mains près des hanches, élever le corps et les jambes simultanément afin d'atteindre un angle minimal de 45 degrés. Les mains doivent demeurer au-dessus du niveau du sol, parallèle à celui-ci, en tout temps. Les jambes doivent demeurer collées et en extension. Lors de la reprise de la position dorsale, les talons, les mains et la tête ne touchent pas au sol. Le rythme imposé est de 60 bpm. Une répétition COMPLETE doit être effectuée à chaque battement. Effectuer 12 répétitions.</p> 
3	Push-ups (10X)* et gainage	<p>En débutant dans la position de la planche sur les mains, palcer des planches de natation en pile, jusqu'à atteindre la hauteur des coudes de l'athlète. Effectuer 10 répétitions de push-ups (version triceps, c'est-à-dire en ayant les coudes collés au corps) en allant déposer la poitrine sur la planche du dessus à chacune des répétitions. Revenir en position planche, coudes en extension après chaque descente. Suite aux 10 push-ups, demeurer en position planche et effectuer 2 répétitions de chaque côté d'une élévation simultanée des bras et des jambes bilatérale. La séquence se termine lorsque les deux mains et les deux pieds sont revenus au sol. ** L'évaluateur arrêtera l'athlète si la qualité des push-up n'est pas respectée. Si tel est le cas, l'athlète se place en planche et continue la séquence de gainage.</p> 
III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)		
2	50m battement de jambes	L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Le temps total sera le temps utilisé pour le classement. La réglementation de la FINA est utilisée.
3	3 x 100m nage libre sur 1:45	L'objectif est de compléter chacun des 100m le plus rapidement possible, en maintenant un temps similaire pour chaque répétition. Les temps intermédiaires seront pris lorsque l'athlète posera la main au mur après chacun des 100m complétés. Le temps total (addition des 3 temps) sera celui utilisé pour le
4	200m quattes nages	L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Le temps total sera le temps utilisé pour le classement. La réglementation de la FINA est utilisée.
IV. Intangibles : Comportement et attitude *		
	Professionalisme, éthique de travail, attitude positive	Pour un comportement sous les attentes du niveau d'une équipe provinciale ou plus, l'athlète se verra soustraire 5% du pointage final total. L'évaluation de cet aspect sera basé sur les comportements attendus correspondants aux définitions ci-jointes. Avant de procéder à cette déduction, l'entraîneur attiré à l'athlète recevra un avertissement, dans l'objectif que la situation puisse être corrigée rapidement.

DÉFINITION D'UNE ATTITUDE POSITIVE ET PROFESSIONNELLE :

L'athlète fait preuve d'un comportement calme, mature et respectueux avec toutes les personnes présentes.

L'athlète démontre une motivation à être présente et des efforts soutenus tout au long de la journée.

L'athlète suit les consignes et fait preuve d'esprit sportif.