



canadian snowboard federation | Fédération canadienne de snowboard

Suite 500, 1333 West Broadway, Vancouver, BC Canada V6H 4C1 • t: 604.714.2238 • f: 604.730.7227 • e: info@csf.ca • www.csf.ca

Le programme de haute performance de la Fédération canadienne de snowboard		
Les standards minimums pour la force et le conditionnement physique en date du 07 novembre, 2007		
Test	Normes masculines	Normes féminines
Ordre des tests en avant-midi		
Anthropométrie (grandeur et poids)		
Hex Rail (l'hexagone)	20 sec.	21 sec.
Saut et rotations (planchistes DL seulement)	540	540
Tractions OU Tractions inversées (si aucune traction n'est réussie)	7 15	3 10
1 squat RM OU Squats sur une jambe 1 min ea (s'il y a blessure à une jambe)	1,5 x poids 30	1,25 x poids 25
Redressements assis à 5 niveaux	niveau 3	niveau 3
Course navette Léger-Boucher de 20 m.	niveau 9	niveau 7
Ordre des tests en après-midi (pause de 4 heures)		
Saut vertical (sur deux jambes)	60 cm / 24 po	50 cm / 20 po
Saut vertical (sur une jambe)	Égal pour les deux jambes < 5 cm	Égal pour les deux jambes < 5 cm
Pompes OU Haltère développé couché « bench press » à un bras (3RM) – s'il y a blessure à un bras	25 0,45 x poids corporel	10 0,33 x poids corporel
Distance en 5 sauts (sur deux jambes) OU Saut en longueur sans élan (s'il n'y a pas d'espace)	12 m. / 39,4 pi 2,45 m. / 8 pi	10 m. / 32,8 pi 2,10 m. / 7 pi
Distance en 5 sauts (sur une jambe) OU Saut en longueur sans élan (sur une	Égal pour les deux jambes < 90 %	Égal pour les deux jambes < 90 %

PLATINUM PARTNERS:



FUNDING PARTNERS:



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage



Comité
olympique
canadien



jambe)		
Pont couché	90 sec.	90 sec.
Flexions	Toucher les orteils	Toucher les orteils

ANNEXE « B »

Recommandations pour le développement psychologique et du style de vie pour un athlète au niveau « s'entraîner pour compétitionner »

Extrait du stade 5 du : Vision 2020 : Le Plan de développement à long terme de l'athlète en snowboard au Canada.

Développement psychologique

Étape d' « investissement » : Apprendre à valoriser la compétition et percevoir la performance comme un élément crucial.

L'athlète devrait :

- Continuellement donner son « 100% »
- Perfectionner les habiletés mentales telles que l'imagerie mentale et la visualisation
- Développer les habiletés d'activation et de relaxation
- Développer la confiance et le monologue interne positif
- Intégrer les habiletés mentales dans la vie quotidienne
- Apprendre graduellement à s'auto entraîner et participer activement à son propre développement
- Effectuer des périodes de réflexion après les entraînements et les compétitions afin d'améliorer les performances futures
- Travailler avec les entraîneurs d'une manière collaborative
- Etre introduit :
 - o À la présentation médiatique
 - o Au contrôle des distractions (habileté de se re-concentrer)
 - o À la prise de décision

À cette étape, les athlètes sont susceptibles d'avoir trouvé l'équilibre avec d'autres éléments importants tels que l'éducation, le travail à temps partiel, la famille, etc. Ils doivent être très organisés par rapport à leurs périodes de récupération afin de supporter les exigences élevées de l'entraînement et de la compétition

Style de vie

La science et l'éducation en compétition

Introduire à l'athlète :

- Les principes de récupération et de régénération
- Un comportement et un entraînement préventif face aux blessures
- Des stratégies d'affûtage et de pic de performance
- L'adaptation à de nouveaux environnements d'entraînement et de compétition avec la relocalisation à de nouveaux centres d'entraînement
- La périodisation et à la planification annuelle
- Les habiletés et valeurs cruciales: fair-play ; dévouement ; intégrité ; leadership ; gestion du temps et organisation ; poursuite de l'excellence ; travail d'équipe ; santé
- L'organisation en voyage et l'adaptation à d'autres pays et cultures
- Comment conserver l'esprit d'équipe pendant l'entraînement et les voyages
- Choisir un équipement de performance approprié
- Comment maximiser les performances de la planche à neige avec un aiguisage et fartage à la fine pointe