



Tests d'admission pour le cadre national 2017-2018

Pour l'entrée dans le cadre national, en plus des résultats des tournois, pour toutes les tranches d'âge les points suivants vont être testés :

1) Performance de tir

- Résultats de la saison
- 72 flèches tirés à la distance de la saison prochaine
- Résultats de matches à la distance de la saison prochaine

2) Entretien sur les exigences

- Motivation
- Volume d'entraînement
- Environnement, flexibilité pour l'entraînement et tournois internationaux

3) Technique et maîtrise de l'arc

- Etat de la technique de tir
- Etat du développement physique / puissance de l'arc
- Endurance de force avec l'arc en comparaison à la puissance de l'arc

4) Condition physique

- Course 12 minutes
- Test d'aptitude de force

5) Connaissances

- Connaissance du matériel

1) Performance de tir

Première exigence pour participer aux tests est la réussite des critères de performance publiés. Les minima correspondants sont à tirer deux fois pendant la saison dans un tournoi officiel avec arbitre.

Le matin de la journée du test il y aura un tournoi de qualification avec 72 flèches en rythme ABC. Après, parallèlement aux entretiens, 3 matches seront tirés. Comme critère pour la qualification et la moyenne de points des matches les minima publiés s'appliquent. Tous les archers tirent, pendant la journée des tests, la distance qu'ils auront à tirer la saison prochaine pour le cadre qu'ils se sont inscrits.

Minima National Outdoor

Outdoor				2017				A-Kader National				
		Alter			Re	Re	Co	Co	RM	RW	CM	CW
Jahr Quali	Kategorie aktuell	In diesem Jahr	nächstes Jahr	Jahrgang (2017)	Dist. (m)	Targ. (cm)	Dist. (m)	Targ. (cm)	Limite	Limite	Limite	Limite
pro Jahr Jugendliche									10	10	5	5
2. Jahr Jugend	U15	14	U18	2003	40	122	40	122	650	640	700	695
2. Jahr Jugend		14		calc U18 =	60	122	50	80	590	575	650	630
1. Kadetten	U18	15	U18	2002	60	122	50	80	600	585	655	635
2. Kadetten	U18	16	U18	2001	60	122	50	80	610	595	660	640
3. Kadetten	U18	17	U21	2000	60	122	50	80	620	605	665	645
3. Kadetten		17		calc U21 =	70	122	50	80	595	580		
1. Junioren	U21	18	U21	1999	70	122	50	80	605	590	670	650
2. Junioren	U21	19	U21	1998	70	122	50	80	615	600	675	655
3. Junioren	U21	20	Elite	1997	70	122	50	80	625	610	680	660
U23	Elite	21-22	Elite		70	122	50	80	625	610	680	660
Elite U23+	Elite	23-30	Elite		70	122	50	80	630	615	685	665
									B-Kader National			
für 1. Jahr im Kader	all	15-30			70	122	50	80	-20	-20	-10	-10
für 2. Jahr im Kader	all	15-30			70	122	50	80	-10	-10	-5	-5



2) Entretien sur les exigences

Dans cette partie les buts personnels des archers et leurs motivations seront discutés.

Le volume de l'entraînement actuel dans les domaines de tir, condition physique, cardio-vasculaire, force, endurance et mental seront considérés.

L'environnement de l'archer est aussi une condition importante qu'en plus de sa motivation personnelle a une grande influence dans sa flexibilité pour un entraînement régulier et intensif, la participation régulière aux entraînements du cade et sa flexibilité pour la participation aux tournois internationaux.

3) Technique et maitrise de l'arc

Pendant la compétition de qualification les entraîneurs présents jugent la technique de tir des participants. Les résultats vont être discutés en l'équipe et consolidés. La technique doit correspondre aux attentes de l'entraîneur national. Il est attendu une technique solide et stable sur laquelle on peut développer plus loin. Les exigences sont adaptées au niveau de la Suisse et sont considérées comme un début. Un progrès dans le cadre est clairement nécessaire.

Dans le cadre nationale seulement l'optimisation des détails mineurs devrait être nécessaire. Des ajustements fondamentaux de la technique et la posture qui durent longtemps et prennent beaucoup de temps à l'entraîneur, doivent être faits au niveau local ou régional.

Comme soutien une formation des entraîneurs continuellement améliorée est à la disposition des clubs. Une poursuite du développement sur une technique inefficace avec peu de potentiel ne sera pas soutenue, indépendamment des résultats aux concours.

Au niveau international une certaine puissance de l'arc adapté à l'âge ainsi qu'un niveau de développement correspondant pour être capable de contrôler son arc sont nécessaires. Vu que la technique et la maîtrise de l'arc sont dépendantes de la puissance de l'arc, tous les 3 points seront considérés et l'endurance de force avec l'arc en comparaison à la puissance de l'arc seront évaluées.

4) Condition physique

Dans le cadre national un volume d'entraînement élevé est attendu pour lequel on doit être assez préparé physiquement, afin d'éviter de blessures. Pour contrôler l'état d'entraînement physique deux tests seront effectués. Un test de course de 12 minutes, le nommé test-Cooper et un test d'aptitude de force pour contrôler la stabilité du tronc ainsi que la force dans les bras et les épaules.

Test-Cooper

Le test Cooper est un test de course sur un endroit plat. Le tableau ci-après indique la distance (en mètres) qui doit être atteinte.

♂	Age	12	13	14	15	16	17	18	19	20 - 30
	<i>Excellent</i>	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	-
	<i>Très bien</i>	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	2800
	<i>Bien</i>	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2400
	<i>Satisfaisant</i>	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2000
	<i>Suffisant</i>	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1600
	<i>Insuffisant</i>	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600	-

♀	Age	12	13	14	15	16	17	18	19	20 - 30
	<i>Excellent</i>	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	-
	<i>Très bien</i>	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2600
	<i>Bien</i>	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2150
	<i>Satisfaisant</i>	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1850
	<i>Suffisant</i>	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600	1550
	<i>Insuffisant</i>	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	-

Test d'aptitude musculaire

Des exercices ci-dessous quatre sont choisis. Pour chaque exercice il est prévu 3 minutes. Entre chaque exercice il y a 1 minute de pause. Dans les 3 minutes vous pouvez recommencer autant de fois que l'athlète le trouve nécessaire. Seuls les exercices correctement exécutés dans les 3 minutes seront comptabilisés.

Exception à cette règle est le gainage, lequel ne peut être tenté qu'une fois, dans la limite maximale de 3 minutes. Sitôt que l'athlète descend ou qu'il quitte la position l'exercice est terminé.

- Pompes
- Abdominaux
- Exercice de répulsion triceps
- Relevé d'épaule
- Gainage
- Squat

Pompes

A. Position du corps

- Les pieds se touchent
- Les jambes sont tendues
- Pas de courbure aux hanches, les jambes et le torse sont alignés
- Les mains sont à largeur d'épaule en appui au sol, avec les mains à plats vers l'avant
- Le haut des bras et les coudes sont le long du corps pendant l'exercice

B. Mouvement

- Position de départ : Les bras sont tendus
- Position finale : les bras sont pliés le long du corps, le torse et la tête touchent le tapis (mis avant par la CS)
- Répétition de l'exercice jusqu'à ne plus pouvoir !

Abdominaux

A. Position du corps

- Sur le dos
- Angle droit aux hanches et aux genoux (jambes en l'air)
- Bras croisés et mains sur les épaules. Les mains ne sont pas enlevées des épaules pendant l'exercice

B. Mouvement

- Position de départ : Toute la colonne vertébrale touche le sol. La tête légèrement soulevée du sol
- Position finale : Toutes les côtes thoraciques sont en l'air, le sternum bouge en direction des genoux
- Répétition de l'exercice jusqu'à ne plus pouvoir

Pompes avec les triceps

A. Position du corps

- Les mains à longueur du corps appuyées sur un banc ou autre
- Le haut du corps est droit
- Les jambes sont ensemble et étendues
- Les talons touchent le sol

B. Mouvement

- Position de départ : Les bras sont tendus, le tronc droit
- Position finale : les bras ont un angle de 100-110°, le tronc reste droit, les talons ne bougent pas, l'angle aux hanches change avec l'exercice
- Répétition de l'exercice jusqu'à ne plus pouvoir

Soulever les épaules sur des obstacles

A. Position du corps

- Debout jambes écartés largeur épaules
- Tension du corps et position correctes
- Tout le corps droit sans plis
- Les épaules sont légèrement vers l'arrière

B. Mouvement

- Position de départ : Les bras et les altères le long du corps
- Les bras sont allongés et en un mouvement continu les lever sur un obstacle qui est à l'hauteur des épaules
- Les bras sont descendus avec le même mouvement continu
- L'exercice est aussi à faire à l'envers
- Position finale : comme la position de départ
- Répétition de l'exercice jusqu'à ne plus pouvoir

Gainage

A. Position du corps

- Les pieds se touchent
- Les jambes sont tendues
- Pas de plis aux hanches, les jambes et le torse sont alignés
- Les coudes sont largeur épaule sur le sol, avec les mains plats appuyées vers l'avant
- Les mains ne se touchent pas

B. Mouvement

- Aucun

Squat

A. Position du corps

- Position largeur d'épaule
- Tension du corps et position correctes
- Tout le corps droit sans aucun pli
- Le ventre et le torse sont tendus et ne bougent pas pendant tout l'exercice (La colonne vertébrale sera contrôle pour le mouvement)
- Les bras sont étendus vers l'avant et ne se touchent pas

B. Mouvement

- Position de départ : Position droite et correcte
- Mouvement en position groupie, les genoux vers l'intérieur
- Position finale : les genoux ont un angle de 90°, la colonne vertébrale reste droite, les bras sont étendus, les fesses vers l'arrière, le regard reste droit, les genoux ne sont pas devant les orteils
- Retour à la position départ
- Répétition de l'exercice jusqu'à ne plus pouvoir

5) Connaissances

Connaissances du matériel (réglage de base de son arc, choix des flèches et réglage)

Exigences adaptées à l'âge et au niveau.

Critères de sélection

L'évaluation de chaque élément est fixée par la commission sportive avant le jour de test. Les cadres nationaux ont un nombre limité des places. Ceux-ci sont attribués aux meilleurs candidats avec le plus grand potentiel de développement. Si nécessaire les exigences seront adaptées par la commission sportive.