



COUPE DU MONDE (JEUX MONDIAUX) 2022
(Prévu à avoir lieu en juillet 2022)

**PROCESSUS DE SÉLECTION
DE L'ÉQUIPE NATIONALE FÉMININE**
(Approuvé en janvier 2022)

Softball Canada suit prudemment l'évolution du coronavirus au niveau mondial et domestique et comment il pourrait avoir un impact sur tout changement à l'horaire qui pourrait se produire. À moins qu'il soit autrement requis par des circonstances exceptionnelles ou imprévues reliées à l'impact du coronavirus, Softball Canada respectera ce processus de sélection tel qu'écrit.

Toutefois, il est possible que certaines situations reliées à la pandémie du coronavirus pourraient se présenter qui demanderont des modifications à ce processus de sélection. Toutes modifications seront effectuées ponctuellement et aussi souvent que requis suivant les développements qui ont un impact direct sur le processus de sélection. Dans ces circonstances, toutes modifications seront communiquées à tous les individus affectés dès que possible.

Les échéanciers et le processus de sélection devront être modifiés si le comité organisateur des Jeux mondiaux exige les soumissions de formation finale avant le 20 juin 2022.

De plus, des situations pourraient se présenter qui ne permettraient pas à ce processus de sélection à être modifiée ou appliquée telle qu'écrite en raison de contraintes de temps ou d'autres circonstances exceptionnelles ou imprévues. Dans ces situations, toute décision, incluant les décisions de sélection, sera effectuée par l'individu (ou les individus) avec l'autorité de prise de décisions, tel qu'inscrit dans ce processus de sélection, en consultation avec tout individu ou comité pertinent (tel qu'applicable), et en respectant les objectifs de performance et la philosophie de sélection et l'approche tel qu'identifiés dans ce document. S'il est nécessaire de prendre des décisions de cette façon, Softball Canada communiquera avec tous les individus affectés dès que possible.

SECTION 1 – OBJECTIF

1. L'équipe nationale féminine de 2022 fera compétition à la Coupe du monde (Jeux mondiaux) de 2022. L'objectif de ce document est de définir le processus qui sera utilisé par Softball Canada pour sélectionner des athlètes à l'équipe nationale pour La Coupe du monde (Jeux mondiaux) de 2022, prévu à avoir lieu en juillet 2022 à Birmingham, Alabama.
2. **Ce processus de sélection a deux objectifs:**
 - a) Sélectionner la meilleure équipe nationale possible. Bien que certains critères objectifs seront utilisés pour sélectionner l'équipe nationale, il est aussi reconnu qu'il y a un élément subjectif significatif. Les éléments subjectifs comprennent des facteurs tels que la performance précédente ou actuelle, l'expérience, les besoins par rapport aux positions, le leadership et la cohésion d'équipe.
 - b) Sélectionner l'équipe nationale avec le résultat attendu d'atteindre le succès d'être sur le podium.
3. Contact : Pour des clarifications ou des questions sur le contenu de ce document, veuillez contacter Kaleigh Rafter, Entraîneure chef, krafter@softball.ca.

SECTION 2 – ADMISSIBILITÉ

4. Afin d'être éligible à être sélectionné au bassin d'athlètes ou à l'équipe nationale, une athlète doit :
 - a) être en règle auprès de Softball Canada en n'étant pas sujet de sanctions disciplinaires;
 - b) être une citoyenne canadienne;
 - c) détenir un passeport canadien qui n'expire pas avant le 31 décembre 2022 ou être dans le processus de renouveler leur passeport canadien afin de s'assurer qu'il n'expire pas avant le 31 décembre 2022; et
 - d) être en conformité avec tous les requis d'admissibilité de la Confédération mondiale de baseball et softball (WBSC).
 - e) être pleinement vaccinée contre COVID-19 (selon les définitions du Canada et des autres pays auxquels l'équipe voyagera) et ainsi être capable de voyager et s'entraîner/faire compétition avec l'équipes aux événements au Canada et au niveau international. Les exceptions seront considérées selon les lois/règles applicables et le raisonnement.
5. Les individus qui rencontrent 4(a) ci-dessus mais qui n'ont pas la documentation dans 4(b et c) sont encore éligibles à être sélectionnées à l'équipe nationale si qu'elles démontrent à Softball Canada qu'elles poursuivent activement leur citoyenneté et qu'elles pourraient avoir la capacité d'obtenir l'admissibilité requise avant la date limite de soumission de la formation finale.
6. Une fois sélectionnées à l'équipe nationale, on s'attend que tous les athlètes s'entraînent pour rencontrer les normes physiques décrites dans l'Annexe B. Ces normes seules ne seront pas utilisées pour inclure ou exclure un athlète de la considération à l'équipe nationale, mais elles seront utilisées par Softball Canada afin de mesurer et de suivre la progression de l'entraînement d'un athlète, son progrès ainsi que son niveau de préparation.

SECTION 3 – AUTORITÉ DE SÉLECTION

7. Le Conseil d'administration a délégué l'autorité de toute prise de décision sous cette politique à l'entraîneur chef (ci-après l'entraîneur chef).
8. L'entraîneur chef possède l'autorité finale sur toutes les décisions de sélection, incluant la sélection d'athlètes à tous camps d'identification et de sélection, sélectionner l'équipe nationale, retirer des athlètes de l'équipe nationale, et sélectionner des athlètes remplaçants à l'équipe nationale si nécessaire en accord avec ce processus de sélection. Lors de la prise des décisions concernant les sélections, l'entraîneur chef consultera avec la gérante – Équipe nationale féminine (ÉNF) et avec le personnel des entraîneurs. Dans le contexte de ce document, le personnel des entraîneurs comprend les entraîneurs adjoints, les dépisteurs et les évaluateurs tels que désignés par Softball Canada.

SECTION 4 – PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

9. En 2022, Softball Canada organisera trois camps d'identification ouverts dans les provinces suivantes : Colombie-Britannique, Saskatchewan et Ontario. Ces camps d'identification seront ouverts à tous (sujet aux requis d'âge minimum tel que déterminé par l'entraîneur chef). Les athlètes identifiées à ces camps pourraient être invitées au camp de sélection finale.
10. Softball Canada organisera un camp de sélection finale en Ontario au mois de juin 2022. Softball Canada invitera les athlètes au camp de sélection finale selon les critères finaux :
 - La performance précédente et actuelle
 - L'expérience
 - Les besoins positionnels
 - Le développement et/ou l'amélioration actuelle ou projetée
 - La contribution/leadership à la cohésion d'équipe
 - La composition psychologique, mentale et émotionnelle
 - La disponibilité à la compétition et à l'entraînement

Il n'est pas obligatoire de participer à un camp d'identification pour que les athlètes soient invitées au camp de sélection finale.

Sélection à l'équipe nationale

11. Quinze (15) athlètes seront sélectionnées à l'équipe nationale par l'entraîneur chef. De plus, jusqu'à cinq (5) athlètes seront nommées comme alternes qui voyageront avec l'équipe nationale en accord à la discrétion de l'entraîneur chef. L'entraîneur chef pourrait sélectionner des athlètes à l'équipe nationale qui n'ont pas participé à un camp d'identification ou le camp de sélection finale. Lors de la considération de quelles athlètes à sélectionner soit à l'équipe nationale ou comme alternes, l'entraîneur chef considérera certains facteurs tels que décrits dans l'Annexe A:
 - Performance précédente et actuelle
 - Expérience
 - Besoins positionnels (primaire et substitut)

- Développement et/ou amélioration actuelle ou projetée
- Contribution/leadership à la cohésion de l'équipe
- Disponibilité à la compétition et à l'entraînement
- La composition psychologique, mentale et émotionnelle
- La charte de profondeur, telle que développée à partir des critères d'évaluation dans l'Annexe A

12. L'entraîneure chef fait les sélections de l'équipe nationale pour créer la meilleure équipe possible pour atteindre du succès sur le podium. Ainsi, il est possible que certaines athlètes individuelles, qui sont hautement pondérées dans certains facteurs, pourraient ne pas être sélectionnées à l'équipe nationale, par exemple en raison de besoins positionnels, l'expérience, le leadership, et la profondeur globale de l'équipe. De plus, l'entraîneure chef possède la discrétion de nommer un athlète à l'équipe nationale même si l'athlète n'aurait pas participé à des camps d'évaluation, des camps de sélection ou d'autres événements de l'équipe nationale.
13. Les échéances qui seront suivies dans la sélection des athlètes pour l'équipe nationale sont décrites ci-dessous. Notez que des événements, dates et heures spécifiques pourraient être modifié(e)s. Si qu'un changement a lieu, ceux-ci seront communiqués à toutes les athlètes affectées par l'entraîneur chef dès qu'il est raisonnablement possible. Les coûts d'une telle participation sera la responsabilité de Softball Canada à moins qu'il soit communiqué autrement par Softball Canada.
- Au plus tard le 23 mai 2022 – l'entraîneure chef invitera des athlètes des camps d'identification en Colombie-Britannique et Saskatchewan au camp de sélection finale.
 - Au plus tard le 8 juin 2022 – l'entraîneure chef invitera des athlètes du camp d'identification de l'Ontario au camp de sélection finale.
 - L'entraîneure chef pourrait inviter des athlètes directement au camp de sélection finale à sa discrétion et selon ses échéances.
 - Au plus tard le 20 juin 2022 – l'entraîneure chef nommera les quinze (15) athlètes sélectionnées à l'équipe nationale et jusqu'à cinq (5) alternes. Les athlètes non-sélectionnées à l'équipe nationale pourraient être invitées à jour avec l'équipe Élite à la Coupe du Canada de 2022.
14. Des exemptions à participer à des événements peuvent être accordées en raison de maladie/blessure (la documentation de soutien est requise) ou des circonstances exceptionnelles qui seront déterminées et évaluées de façon individuelles par l'entraîneure chef. L'entraîneure chef, en consultation avec le personnel des entraîneurs et de la gérante – Équipes nationales féminines (ÉNF), possède la discrétion de considérer toute circonstance exceptionnelle, et d'exempter l'athlète de participer à certains événements de l'équipe nationale.
15. Les alternes peuvent être ajoutées à l'équipe nationale pour remplacer une athlète retirée de l'équipe selon la section 7. L'addition d'alternes à l'Équipe est à la discrétion seule de l'entraîneur chef et sera faite en respectant la philosophie de mettre la meilleure équipe possible sur le terrain.

16. En plus de l'horaire plus haut, les athlètes doivent suivre le régime d'entraînement prescrit par l'entraîneure chef, participer aux tests de condition physique planifiés régulièrement et être disponible à rencontrer le personnel de l'équipe nationale à des temps et des endroits convenables tout au long de l'année.

SECTION 5 – CIRCONSTANCES IMPRÉVUES / CHANGEMENTS AU DOCUMENT

17. Dans le cas que des circonstances imprévues font en sorte que le processus de sélection ou les échéances plus hautes ne soient pas exécutés tel(s) que décrit(e)s dans ce document, Softball Canada se réserve le droit d'identifier un processus ou des échéances alternes. Si ce cas se présente, Softball Canada publiera ces changements dans un délai raisonnable.

SECTION 6 – RENVOI D'UNE ATHLÈTE DE L'ÉQUIPE

18. À la sélection à l'équipe nationale, l'athlète doit :

- a) Signer, soumettre et suivre une entente de membre d'équipe de Softball Canada avant le 21 juin 2022.
- b) Fournir tous les documents requis à Softball Canada (information de passeport, etc.)
- c) Participer aux événements, activités et rencontres d'équipe, tels que dirigés par l'entraîneure chef ou une personne qu'il a désigné.
- d) Assurer qu'ils portent de l'équipement et des vêtements appropriés pour les événements, séances d'entraînement, compétitions et entraînement de l'équipe nationale tel que dirigé par l'entraîneure chef
- e) Obéir à tous les règlements établis par l'entraîneure chef et/ou Softball Canada, y compris mais sans s'y limiter, le code de conduite et d'éthique
- f) Assister Softball Canada aux relations publiques et les projets de collecte de fonds tel que raisonnablement requis
- g) Respecter les obligations d'environnement d'entraînement hors-saison quotidien tel qu'identifié par l'entraîneure chef.
- h) Ne doit pas être en suspension ou toute autre sanction par tout corps gouvernant reconnu pour toute offense de dopage ou relié au dopage.
- i) Être disponible pour la collection d'échantillon en tout moment et d'avoir fourni de l'information à jour de son emplacement sur une base régulière tel que dirigé par Softball Canada, la Confédération mondiale de Baseball et Softball et/ou le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) conformément à la politique canadienne.

19. Une athlète peut être retirée du bassin d'athlètes ou de l'équipe nationale si l'athlète :

- a) Est incapable de maintenir, ou de travailler envers à la satisfaction de l'entraîneure chef, les normes d'entraînement décrites dans l'Annexe B;
- b) Est incapable de rencontrer les attentes de performance – performant en dessous du niveau attendu des normes sur le terrain, qui l'ont mérité leur nomination à l'équipe nationale;
- c) Est incapable de performer en raison de blessure, de maladie ou pour toute autre raison médicale telle que déterminée par le personnel médical de Softball Canada;
- d) Démontre des signes, tel que déterminé par l'équipe de science sportive intégrée de l'équipe nationale, que l'athlète pourrait ne pas avoir le bien-être psychologique, mental ou émotionnel pour la performance à un niveau attendu des athlètes de l'équipe nationale;

- e) Est incapable de s'engager aux activités et événements du Programme des équipes nationales (notez qu'un athlète peut recevoir une exemption de l'entraîneur chef et de Softball Canada)
- f) Viole les règlements d'équipe et/ou les politiques et procédures de Softball Canada;
- g) Présente une conduite qui est nuisible à l'image du programme de l'Équipe Nationale de Softball Canada
- h) Ne respecte pas l'entente d'athlète;
- i) Se retire volontairement de l'équipe nationale;
- j) Est retiré de l'équipe nationale par une commission d'appel ou de discipline de Softball Canada comme résultat d'une violation de toute politique ou procédure de Softball Canada; ou
- k) Se représente de façon frauduleuse

SECTION 7 – SUBSTITUTION DES ATHLÈTES ALTERNES

- 20. Lorsque nécessaire et approprié, une athlète retirée de l'équipe nationale peut être remplacée par une alterne ou à l'extérieur du groupe d'alternes dans les cas de besoins positionnels.
- 21. Toute décision de retirer une athlète de l'équipe nationale est sujet à l'appel.

SECTION 8 – APPELS

- 22. Les sélections de Softball Canada à l'équipe de la Coupe du monde (Jeux mondiaux) de 2022 peuvent être portées en appel conformément aux procédures telles que décrites dans la politique d'appels de Softball Canada.
- 23. On peut porter en appel des décisions de l'entraîneur chef quant aux nominations du PAA conformément à la [politique d'appel](#) de Softball Canada et des provisions d'appel applicables des politiques et des procédures du Programme d'aide à l'athlète de Sport Canada (PAA) (Section 13) <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/financement/aide-aux-athletes/politiques-procedures.html>
- 24. Le processus d'appel de Softball Canada pourrait être contourné avec le consentement de tous les partis et référé directement au centre de règlement des différends sportifs du Canada (CRDSC).

ANNEXE B – NORMES D'ENTRAÎNEMENT

Protocoles d'évaluation de Softball Canada.docx

Protocole d'évaluation de Softball Canada

Préparé par: Scott Willgress

V1.1

Oct 2017

Évaluation du mouvement

- Colonne cervicale
 - Flexion/Extension/Rotation
- Épaule
 - Poing à poing
 - RI (rotation interne) / RE (rotation externe) couché sur le dos
 - Flexion / abduction de l'épaule debout
- Multisegment
 - Flexion / Extension / Rotation
- Appui sur jambe
- Fente alignée
- Squat profond avec barre au-dessus de la tête
- Élévation de la jambe tendue en position couché (Actif/Passif)
- Mobilité thoracique avec colonne lombaire stable, main derrière la tête (Actif/Passif)
- Test de Thomas
- Test de Faber

Les descriptions des tests se trouvent dans le livre « Selective Functional Movement Assessment (SFMA) ».

Anthropométrie

- Grandeur
- Poids
- Longueur des bras ouverts
- Longueur des membres inférieurs
 - Grand trochanter à malléole externe en position debout versus départ de la position du saut vertical
 - Information utilisée pour le calcul du saut avec trap barre

Test sur le terrain

Cette section devrait être effectuée dans un centre d'entraînement (idéalement à l'intérieur) en portant des chaussures de sport.

Sprint 30m (avec mesure du temps à 10m)

Description:

- Les athlètes doivent courir le plus vite possible en ligne droite sur 30 m.
- Les lumières de chronométrage (Brower ou autres) vont être installées à la ligne de départ 0 m (à la hauteur des chevilles), à 10 m (à la hauteur des hanches) et à 30 m (à la hauteur des hanches).
- Une ligne de départ devrait être installée 30 cm derrière la marque de 0 m.
- 1-2 échauffements à 75-85% de l'effort max devraient être effectués.
- Les athlètes devraient avoir 2 essais pour tenter de faire leur meilleur temps.

Raisonnement:

La vitesse et l'accélération sont importantes dans plusieurs aspects du softball dont la défensive dans le champ et la course sur les buts.

5-10-5 (Pro Agilité) Agilité

Description:

- Une course de 10 m est préparée avec une ligne de départ au centre et 2 lignes de chaque côté à une distance de 5m chaque par rapport à la ligne de départ.
- Une série de photocellules doit être installée à la ligne de départ à la hauteur mi-tibia jusqu'à la cheville.
- Les athlètes partent sur la ligne de départ les pieds à cheval sur les lasers provenant des photocellules.
- Lorsqu'ils sont prêts, ils se déplacent le plus rapidement possible vers la droite, ils touchent la ligne de 5 m (ou sur le dessus) avec l'extérieur de la main, ils tournent et courent les 10 m les séparant de la ligne de gauche et touchent la ligne (ou sur le dessus) avec l'autre main puis reviennent à la ligne de départ.
- Seul le temps final est enregistré.
- Le prochain essai doit être effectué dans la direction opposée.
- Un total de 2 essais doit être permis pour chacune des directions.
- Un repos d'environ 3-5 min doit être donné entre les essais.

Raisonnement:

L'habilité du corps à changer rapidement de direction est importante pour un joueur de champ et pour la course sur les buts.

Saut en longueur

Description:

- Une ligne doit être tracée sur le sol (ou utiliser une ligne existante) avec un ruban à mesurer qui s'étend de façon perpendiculaire à cette ligne.
- L'athlète doit se tenir derrière la ligne sans que ses souliers ne touchent en aucun cas la ligne.
- Les instructions devraient être: essayer de sauter le plus loin possible en étant capable de contrôler l'atterrissage.
- Si l'athlète est incapable de contrôler l'atterrissage (il trébuche, il perd l'équilibre vers l'arrière ou l'avant), cet essai ne devrait pas compter.
- Un maximum de 3 essais devrait être permis.

Raisonnement: La puissance horizontale sans charge est importante pour les lanceurs, les lanceurs par-dessus, la course et au bâton.

Lancer avec rotation d'un ballon médicinal

Description:

- Utiliser un ballon médicinal (BM) de 8 lbs
- Une ligne doit être tracée sur le sol (ou utiliser une ligne existante) avec un ruban à mesurer qui s'étend de façon perpendiculaire à cette ligne.
- Les pieds doivent être perpendiculaires à la ligne 0 m
- L'athlète doit commencer avec le pied avant le plus près possible de la ligne sans que celui-ci ne touche à la ligne
- L'athlète devrait tenir le BM dans ses 2 mains à la hauteur de ses hanches, faire une rotation en plaçant le poids sur la jambe arrière et le BM se déplaçant vers l'arrière du corps. L'athlète doit ensuite lancer le ballon le plus loin possible.
- Les pieds ne doivent pas toucher ou dépasser la ligne avant que le ballon ne quitte les mains. Une fois le ballon lancé, l'athlète peut se déplacer en direction du ballon.
- Le prochain essai devrait être fait dans la direction opposée (gauche vs droite à la position au bâton)
- Un total de 2 essais pour chacune des directions doit être effectué.
- Un repos de 2-3 minutes devrait être laissé entre chaque essai.

Raisonnement:

Le softball est un sport comprenant beaucoup de rotations notamment à la frappe, au lancé par-dessus et pour les lanceurs, ce qui requiert l'habileté de coordonner le corps au complet pour créer de la puissance.

Test Léger-Lambert sur 20m (test navette)

Norme minimale de 8.5 doit être réussi sur ce test pour passer.

- Le protocole est basé sur celui émis par « the Australian Sport Commission »

Test en laboratoire de force/puissance

(Cette section devrait se dérouler dans un centre d'entraînement ou tout autre institution possédant les équipements et le personnel requis)

Force de préhension

Description:

- Les athlètes doivent avoir 2 essais par main pour atteindre leur force de préhension maximale.
- Le protocole utilisé devrait être celui du manuel de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice (SCPE)

Raisonnement:

Évaluation et suivi de la force de préhension des athlètes. La force de préhension est importante pour le lancer, la vitesse de l'élan, le contrôle du bâton et pour la prévention de blessures.

Profil de force vitesse – Saut avec Trap Bar

Description:

- Ce test consiste en une série de sauts statiques (sans contre-mouvement) en augmentant les charges progressivement sur une trap (hex) bar. Si le réglage bas est disponible, il doit être utilisé. (c.-à-d., poignées parallèles à la barre)
- Le premier saut devrait se faire en utilisant seulement le poids du corps, puis augmenter progressivement la charge sur la trap bar.
 - Pour le saut avec poids du corps, l'attache devrait être enroulée autour des 2 doigts du milieu de l'athlète. C'est cette position qui ressemblera le plus aux sauts avec de la charge sur la trap bar.
 - Les instructions données aux athlètes devraient être de prendre une pause de 1-2 secondes au début du mouvement (lorsque les poids sont en contact avec le sol), puis sauter le plus haut possible.
 - Les athlètes peuvent hausser les épaules au bout du mouvement, mais ne peuvent pas fléchir leurs coudes.
- Les sauts avec charge devraient débiter à 20 kg (la barre seule), puis augmenter de 15 kg à chaque fois jusqu'à ce que la vitesse moyenne de la meilleure série de sauts soit de 1.00-1.05 m/s.
 - Les athlètes ont un maximum de 2 essais par charge.
- Un repos de 3-5 minutes devrait être laissé entre chaque essai.
- Le profil force-vitesse devrait se mesurer et être enregistré en utilisant un « *GymAware PowerTool* » et le logiciel approprié. L'analyse sera effectuée après l'évaluation en utilisant les valeurs du « gymaware » et comprend les résultats suivants :
 - Pente de la ligne de force-vitesse
 - F_0 – force à une vitesse de 0, calculé en utilisant la pente de la ligne de F/V
 - V_0 – vitesse à une force de 0, calculé en utilisant la pente de la ligne de F/V
 - P_{max} – La puissance maximal théorique basé $P_{max} = (F_0 \times V_0)/4$
 - FV_{imb} – Différence entre la pente optimale FV et la pente FV de l'athlète
 - Voir: Samozino, P. et al. Force-Velocity Profile: Imbalance Determination and Effect on Lower Limb Ballistic Performance. *Int J Sports Med* 2014; 35: 505–510
- Les valeurs requises incluent la vitesse moyenne et la force moyenne pour la meilleure répétition (la meilleure vitesse moyenne) pour chaque charge, le poids du corps de l'individu et la différence de hauteur entre le grand trochanter entre la position de départ (le bas de trap bar au squat) et la position décollage.
- Comme alternative, si gymaware n'est pas disponible, la hauteur des sauts avec chaque charge peut être enregistré par le logiciel optojump.

Raisonnement:

Le profil de force-vitesse est utilisé pour évaluer s'il y a un déficit de force ou de vitesse pour chaque athlète. Celui permettra de faciliter l'individualisation des programmes d'entraînement ou de l'évaluation dans le futur. Les capacités du bas du corps sont reliées à tous les aspects du sport et du corps au complet tels que les lancers, la course et l'élan au bâton.

Force maximale du soulevé de terre avec Trap Bar

*Norme minimale de 1.7 x poids corporel doit être réussi pour passer.

Description:

- Les athlètes devront effectuer un soulevé de terre avec trap bar avec leur charge maximale tout en conservant une bonne technique et une bonne posture. Si le réglage bas est disponible, il doit être utilisé. (c.-à-d., poignées parallèles à la barre)
- Arrêter le test s'il y a des erreurs techniques telles qu'arrondir le dos ou un valgus exagéré des genoux.
- Les athlètes peuvent utiliser leur profil FV comme échauffement en vue de la portion de soulèvement de charge maximale.
- 2-3 échauffements (sans saut) peuvent être effectués avant l'essai du 1 RM.

Raisonnement:

Un certain niveau de force du bas du corps est nécessaire pour pouvoir effectuer des mouvements explosifs.

Maximum de tractions

Description:

- Les athlètes devront effectuer un maximum de tractions tout en utilisant une bonne technique.
- Les athlètes utiliseront une prise en supination, ils débiteront les bras en extension et devront apporter leur menton au-dessus de la barre pour que la répétition compte.
 - Toute répétition que ne débutera pas avec les bras en extension ou ne finira pas avec le menton au-dessus de la barre, ne pourra pas être comptabilisée.

Raisonnement:

L'évaluation et le suivi de la force relative du haut du corps des athlètes.