

Informations générales

Chaque mois, TC publiera sur son site web une mise à jour relative à la haute performance. L'objectif est de tenir nos membres au courant des événements (ou projets) récents et de donner un aperçu sur les prochaines activités. Ceci dans le but de garder les voies de communication ouvertes et répondre aux questions éventuelles des membres.

Le contenu du bulletin est censé être informatif, et les réactions et commentaires sont les bienvenus. Veuillez envoyer vos commentaires au gthibault@taekwondo-canada.com. Ces questions seront abordées aux prochains numéros du Bulletin.

Comité de la haute performance (CHP) :

TC lance un appel à candidatures afin de constituer un Comité de la haute performance. Ce comité sera un comité opérationnel de TC. Il est acceptable si les membres sont en situation de conflit d'intérêts mineur ou modéré. Le comité consistera en :

- 3 représentants des entraîneurs (dont au moins une entraîneuse et au moins un(e) qui parle français)
- 2 représentants des athlètes (athlètes à la retraite, un homme et une dame; l'un ou l'autre doit parler français)
- 1 membre additionnel (arbitre ou gestionnaire des événements)
- Directeur de la haute performance (DHP)

Le principal rôle du comité est d'exercer une fonction consultative auprès du DHP. Les décisions définitives seront prises par le DHP. Les personnes qui souhaitent se porter candidates au CHP sont invitées à signaler leur intérêt dans un courriel au DHP avant le 1^{er} janvier, 2020.

Classement national sénior **proposé**:

À compter du 1^{er} janvier, 2020, les athlètes séniors auront la possibilité de cumuler des points qui peuvent être utilisés dans le calcul du classement national. Tout au long de la saison 2020, un classement national sénior pour chaque division sera établi et mis à jour, en vue d'une mise en application à compter du début de la saison 2021 (le 1^{er} janvier, 2021). Par la suite, le classement sera mis à jour périodiquement en utilisant les points cumulés aux 3 derniers événements auxquels l'athlète aura participé. À compter de la saison 2021, la liste de classement national la plus récente pourra être utilisée afin de sélectionner des équipes aux différents événements nationaux (Remarque : seulement les points obtenus lors d'un événement de niveau sénior seront comptés dans le cadre de ce classement)

- **2 classements nationaux séparés seront établis :**
 - **Catégories de poids mondiales** : Inclut **toutes les 8** catégories de poids **séniors**, masculines et féminines, de la WT
 - **Catégories de poids olympiques** : (inclut **SEULEMENT** les catégories de poids suivantes)
:
F-49kg, F-57kg, F-67kg, F+73kg, M-58kg, M-68kg, M-80kg, M+87kg
- **Compétitions où l'on peut cumuler des points :**
- **Championnat national sénior TC**

- Open du Canada (G-1)
- Open des É-U (G-2) ou Coupe Président (G-2): (le meilleur résultat des deux sera utilisé)
- **Système de pointage :**
- Pour les catégories de poids mondiales : se reporter au tableau ci-dessous
- Pour les catégories de poids olympiques : les points obtenus aux catégories de poids olympiques susmentionnées compteront sur la base du tableau ci-dessous. Les points obtenus dans la plus basse des catégories de poids olympiques combinées (par exemple F-46, F-53, F-62, M-54, M-63, M-74) seront dévalués de 50%.

Tableau de système de pointage :

Rang au classement final	Championnat national sénior	Rang au classement final	Open du Canada	Rang au classement final	Open des É-U ou Coupe Président
1	250	1	160	1	200
2	200	2	120	2	160
3	160	3	80	3	120
4	120	5	50	5	80
5	90	9	25	9	50
7	60	17	10	17	25
9	40	33	5	33	10
13	20				
17	10				

» Les points obtenus aux 3 événements précédents compteront dans le cadre des mises à jour de la liste de classement national

» Le système de classement national est sous réserve de modification, en fonction des réactions et des changements apportés au calendrier de la WT. Toute modification sera annoncée avant sa mise en application, dans un futur Bulletin HP.

Modèle de financement **proposé** pour les événements financés par TC en 2020 :

À compter du 1^{er} avril, 2020, le niveau de financement alloué aux athlètes qui concourent aux événements admissibles à un financement de la part de TC se basera sur les deux critères suivants :

- **Aptitude à la compétition :** Un montant spécifique en dollars (à préciser) sera versé aux athlètes qui démontrent un niveau adéquat de conditionnement physique (conformément aux dispositions du protocole d'évaluation) avant de partir pour l'évènement faisant l'objet du financement.

- **Résultats obtenus à l'évènement :** TC offrira un financement de base à tous les athlètes et entraîneurs qui participent à un évènement financé par TC. En plus, TC fournira un financement additionnel relié aux résultats obtenus à l'évènement même.

Les athlètes sélectionnés à un évènement international auront la possibilité de recevoir un financement supplémentaire s'ils satisfont aux critères minimaux de conditionnement physique établis pour l'évènement particulier (critères à préciser). Ces résultats d'évaluation doivent s'obtenir dans les 6 semaines précédant l'évènement applicable (les tests se dérouleront à l'un ou l'autre des Centres canadiens multisports).

Pour ce qui est des camps d'entraînement internationaux, seul le critère d'Aptitude à la compétition s'emploiera aux fins de financement. De plus amples détails sur les modalités d'évaluation de l'Aptitude à la compétition seront présentés dans un numéro futur du Bulletin.

Ce modèle de financement dépendra de la disponibilité de fonds (\$) prévus au budget HP 2020-2021. Nous serons en mesure de fournir de plus amples détails une fois que les budgets 2020-21 auront été approuvés.

Protocole d'évaluation **proposé**:

Au terme d'un long processus qui a fait appel à plusieurs experts des sciences du sport (experts en biomécanique, génie, physiologie, informatique), nous en sommes arrivés à un protocole de tests adapté aux athlètes de taekwondo. La principale exigence voulait que ces tests soient accessibles à l'un ou l'autre des Centres canadiens multisports, et qu'ils se rapportent à la performance d'un athlète de taekwondo. Notre objectif est que chaque athlète de l'équipe nationale passe ces évaluations au moins une fois par année. Le tableau suivant résume la grille d'évaluation proposée:

Test	Qualité	Résultat	Durée
Évaluation anthropométrique	Anthropométrie	Taille, poids, somme de plis (ISAK), longueur des membres inférieurs (jambes)	De 15 à 20 minutes par athlète
Test d'équilibre-Y	Équilibre dynamique	Mesures (en cm) dans chaque direction; note composite	5 minutes par athlète
CMJ; bilatéral et unilatéral	Puissance des membres inférieurs	Hauteur du saut Puissance (si effectué sur une plate-forme)	5-10 minutes par athlète
Triple saut unilatéral	Puissance musculaire des membres inférieurs,	Longueur (mètres)	5 minutes par athlète

	Capacité pliométrique		
Profil puissance-vitesse développé couché, bench pull et barre épaules arrières (hexagonal)	- Force maximale - Puissance maximale - Puissance-vitesse	- Puissance maximale - 1 RM estimé - Charge optimale	30 à 45 minutes par athlète
Wingate 30 sec	Puissance et capacité anaérobie	- Puissance maximale - Puissance relative - Indice d'épuisement	7 minutes par athlète
Léger-Navette	Puissance aérobie	- Consommation maximale d'oxygène estimée - Course de distance (mètres)	15-20 minutes

*Grand merci à Sylvain Gaudet et à Simon Deguire pour leur expertise et pour le temps qu'ils ont consacré à l'élaboration de ce protocole

Références :

- Bangsbo, J., Iaia, F.M. & Kustrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Sports Medicine*, 38 (1), 37-51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Physical and Physiological Profiles of Taekwondo Athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 713–733. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
- Chaabene, H., Negra, Y., Capranica, L., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Rouahi, M.A., et al. (2018) Validity and reliability of a new test of planned agility in elite taekwondo athletes. *J. Strength Cond. Res.*, 32 (9), 2542-2547. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002325>
- Hausen, M., Soares, P. P., Araujo, M. P., Esteves, D., Julio, H., Tauil, R., ... Gurgel, J. (2018). Eliciting Higher Maximal and Submaximal Cardiorespiratory Responses During a New Taekwondo-Specific Aerobic Test. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1–8. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0846>
- Marković, G., Misigoj-Duraković, M., & Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 29(1), 93–99.
- Sterkowicz, S. & Franchini, E. (2015) Testing motor fitness in karate. *Budo*, 5, 29-34.

Désignation d'équipe nationale **proposée**:

- **À compter du 1^{er} janvier, 2021, les athlètes seniors qui occupent la tête du classement national 2020 seront nommés membres de l'équipe nationale de 2021.**
Les athlètes de l'équipe nationale seront admissibles à recevoir :
 1. Vêtements* / uniformes d'équipe nationale
 2. Tests / contrôles
 3. Financement** de camps d'entraînement
 4. Financement** d'évènements / compétitions particuliers
 5. Profil d'athlète au site web TC
- **Les athlètes juniors qui terminent au premier rang au Championnat national junior 2020 seront nommés membres de l'équipe nationale junior de 2021.**
Ces athlètes seront admissibles à recevoir :
- Uniformes / vêtements* d'équipe nationale junior

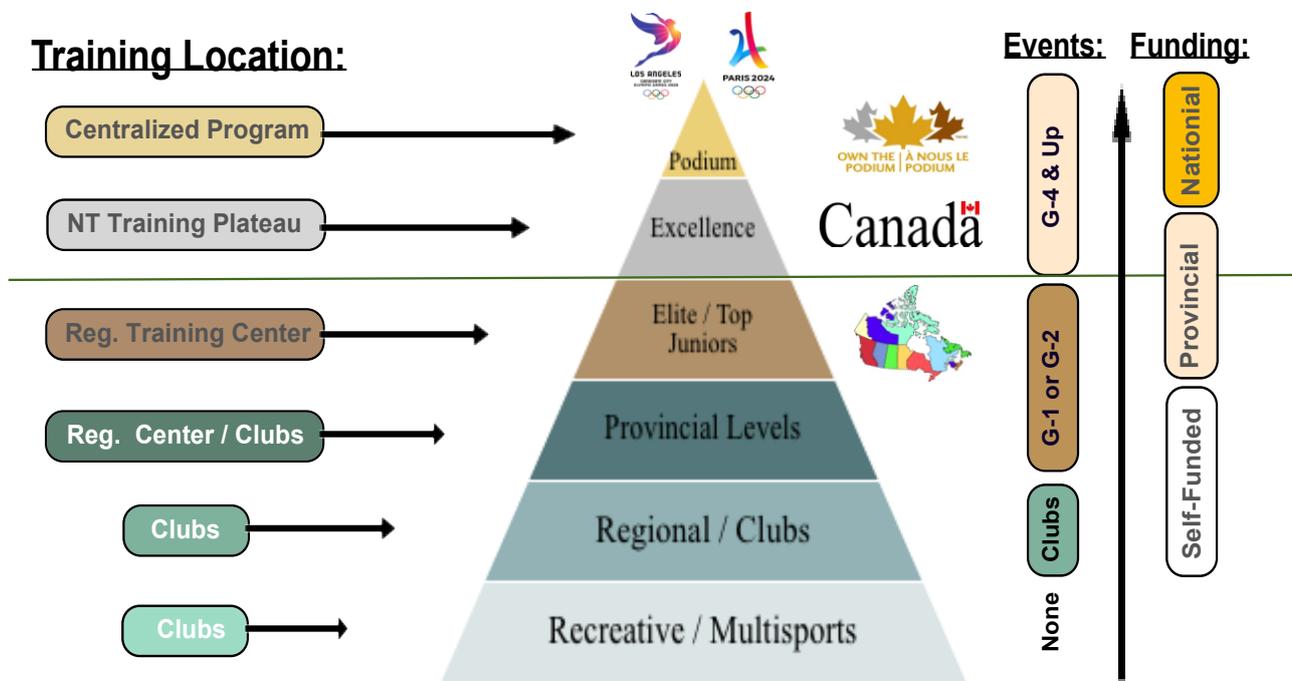
- Tests / contrôles
- Financement** d'un camp d'entraînement
- Financement** d'une compétition
- Profil d'athlète au site web TC

- **Les athlètes juniors qui terminent au premier rang au Championnat national cadet seront nommés Champions nationaux cadets.** Ces athlètes seront admissibles à recevoir :
 - Blouson de champion national cadet *
 - Invitation à un camp d'entraînement
 - Profil d'athlète au site web TC
 - Participation gratuite au prochain Open du Canada

* *Le contenu des trousse de vêtements dépendra des contrats de commandite négociés pour la saison 2020*

***Veillez prendre note que le financement pourrait être partiel ou total, en fonction des fonds disponibles au budget*

Development Model: Taekwondo Canada



Explication du modèle :

Ce modèle correspond aux normes énoncées par nos partenaires de financement (Sport Canada, COC et ANP) et c'est un modèle qui a été mis en application par bon nombre d'autres organismes nationaux du sport. Tandis que TC n'a pas (encore) de plateaux d'entraînement ni de centres régionaux d'entraînement ou un programme centralisé, le modèle représente ce que TC espère réaliser au cours des 6-8 prochaines années.

TC reçoit la plus grande partie de son financement HP par l'entremise de Sport Canada. Ce financement cible surtout nos athlètes concourant au plus haut niveau (conformément au schéma ci-dessus).

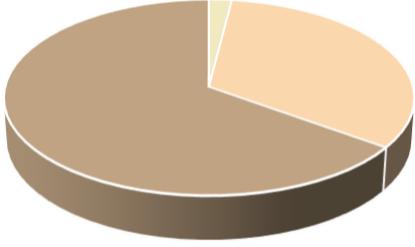
Cela veut dire que :

- La responsabilité financière de la participation aux événements locaux ou provinciaux relève de l'athlète/du club.
- La responsabilité financière de la participation aux événements G1 et G2 relève des athlètes ou des organismes provinciaux du sport (OPS)
- Les événements ciblés par TC pour un soutien financier sont de niveau G4 et supérieur (incluant les camps G4 auxquels les athlètes pourraient participer)
- Le financement À Nous le podium (ANP) est viré directement aux athlètes qui sont identifiés comme étant en lice pour une médaille aux prochains Jeux olympiques.



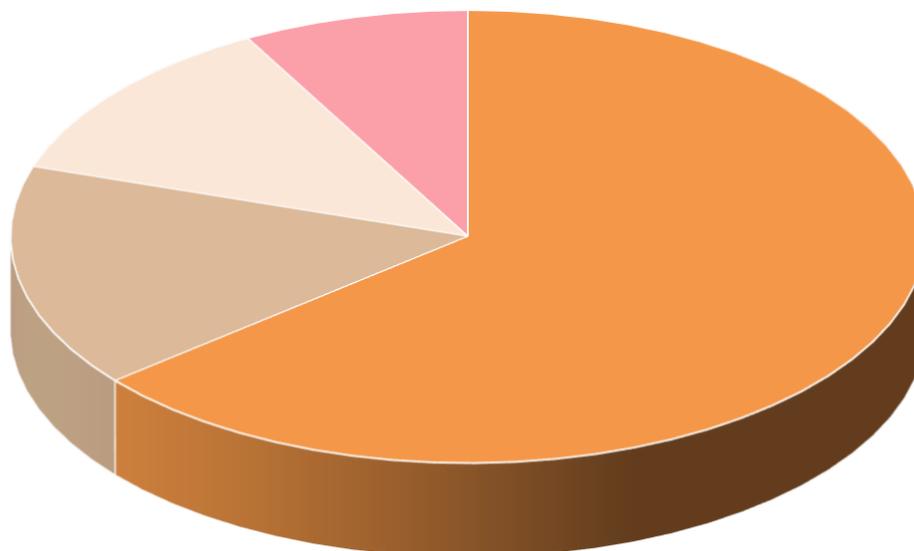
Bulletin HP – décembre 2019

Spécifications relatives au financement 2020 :

Athlètes	Projets	Type	Affectation de fonds
CADETS	Compétitions	Autofinancé	
	Camps	Autofinancé	
	Tests / contrôles	Aucun	
	Vêtements	De base	
JUNIORS	Compétitions	Partiel	
	Camps	Partiel-total	
	Tests / contrôles	Partiel	
	Vêtements	Partiel	
SENIORS	Compétitions	Partiel	
	Camps	Partiel-total	
	Tests / contrôles	Partiel-total	
	Vêtements	Partiel-total	

■ Cadets ■ Juniors ■ Seniors

Affectation de fonds HP 2020-21 :



■ Kyorugi ■ Poomsae ■ Para ■ OTP