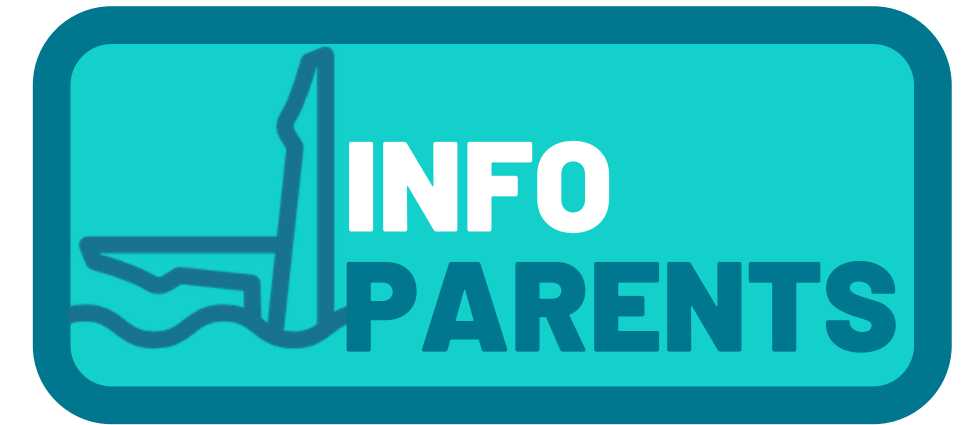




# POURQUOI CONSERVER DES ENTRAÎNEMENTS VIRTUELS ENCADRÉS POUR NOS ATHLÈTES

Un document pour les parents en natation artistique !



# SELON L'OMS et la Santé Publique du Canada :



- **Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique.**
- **Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.**
- **Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.**



**LES ENTRAINEURS PEUVENT ENCADRER  
ET SUPPORTER CES PRATIQUES AFIN DE  
S'ASSURER DE RÉPONDRE AUX BESOINS.**

# La pratique d'une activité physique aide les jeunes à :

- **Développer non seulement une bonne condition cardiovasculaire, mais aussi la force, la souplesse et la densité osseuse**
- **Maintenir un poids corporel sain**
- **Réduire le risque de maladies chroniques et de problèmes de santé**
- **Réduire la probabilité de consommation de tabac, d'alcool et de drogue se sentir mieux chaque jour, grâce à l'amélioration de sa santé mentale et de son bien-être**
- **Contribuer à leur développement social ainsi qu'à leurs interactions et intégrations sociales**
- **Améliorer leur confiance en eux**



# Dans le contexte pandémique actuel, plusieurs études et spécialistes se prononcent quant aux besoins des enfants et des adolescents :



- **Maintenir une routine**
- **Permettre à l'enfant de maintenir des liens virtuels avec ses amis**
- **Écouter leurs besoins**



**Développement  
d'une habileté :  
4 à 6 semaines**

## **Les entraînements virtuels permettent d'entraîner :**

- **La flexibilité**
- **La vitesse de mouvement**
- **La créativité**
- **L'interprétation**
- **La cohésion d'équipe**
- **La force**
- **L'endurance cardiovasculaire  
et musculaire**
  
- **Correspond au DLTA**

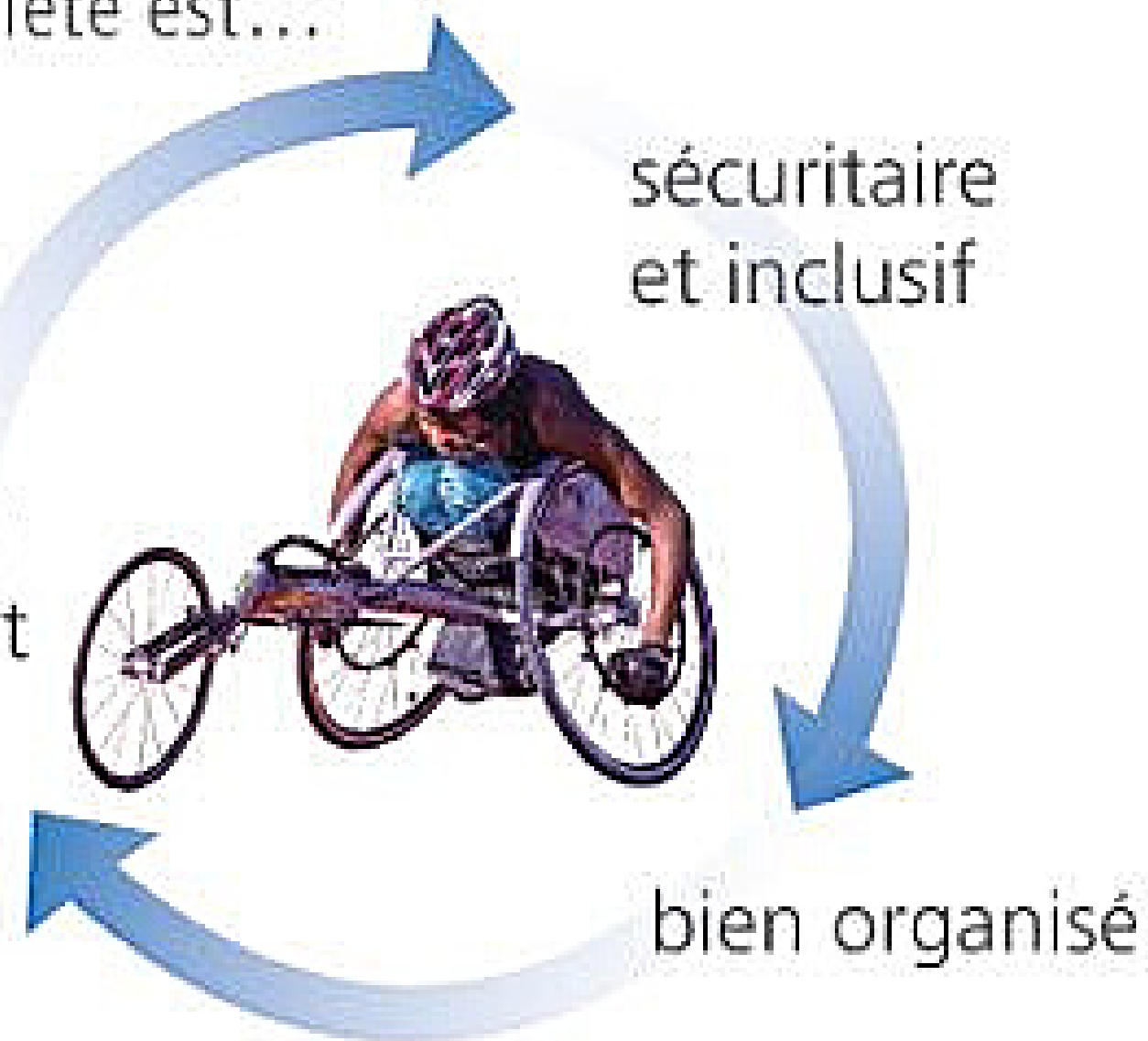
# LES CLUBS ET ENTRAINEURS OFFRENT AUX ATHLÈTES :



## Le sport de qualité

basé sur le développement à long terme du participant/athlète est...

approprié au développement



sécuritaire  
et inclusif

bien organisé

...et mène à

**l'excellence personnelle  
et à une santé optimale**

# LES ENTRAÎNEMENTS ENCADRÉS PERMETTENT DE DÉVELOPPER :



 Le sport c'est  
pour la vie

Source : <https://sportpurlavie.ca/>

## La littératie physique

c'est...



...être

 **Le sport c'est  
pour la vie**

**actif pour la vie**



# VOS CLUBS VOUS OFFRENT :



## Sport de qualité

basé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique...



# Faire du sport de manière encadrée:

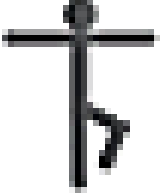
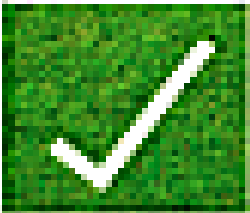

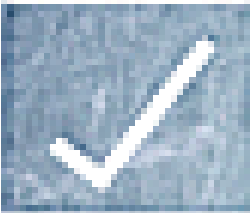
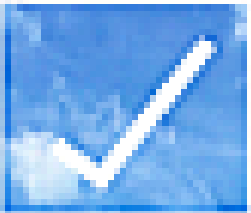

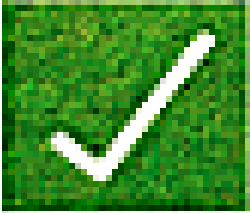
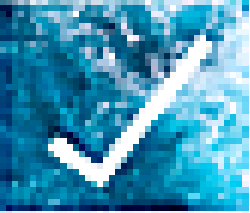
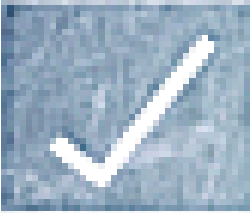


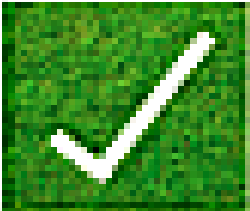
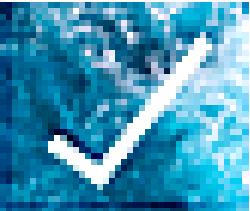
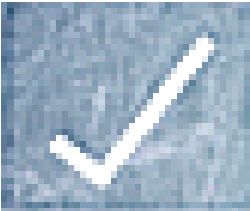



- **Augmente le sentiment de compétence**
- **Augmente la confiance en soi et réduit le stress.**
- **Permet de se fixer des objectifs et de relever des défis**
- **Favorise le bien-être et le développement de la personne**
- **Permet de pratiquer des loisirs qui nous plaisent / que l'on maîtrise**

- **Les entraînements permettent de s'amuser, de rire, de créer des liens de confiance et de se détendre**
- **Entretien des relations positives avec les autres**



**LES DIFFÉRENTES  
COMPOSANTES DE BASE  
DES FONDEMENTS DU  
SPORT SE TRAVAILLENT  
TOUS AU SOL ET PEUVENT  
DONC ÊTRE ENTRAÎNÉS VIA  
DES PLATEFORMES  
VIRTUELLES.**

		Sol	Eau	Glace/ Neige	Air	Intérieur
	Habiletés de maîtrise du corps					
	Habiletés locomotrices					
	Habiletés de manipulation					
						Extérieur

# L'environnement structuré d'un entraînement permet :

- D'apprendre à travailler en coopération
- De développer sa créativité
- D'apprendre le respect des règles
- De favoriser l'apprentissage
- De favoriser l'interaction
- D'apprendre à faire des choix
- D'apprendre à s'exprimer
- D'instaurer des règles positives
- D'entretenir des interactions efficaces
- De s'amuser dans un environnement sain
- De pratiquer un programme d'entraînement de qualité
- De développer des compétences sociales
- D'améliorer son estime de soi
- D'améliorer sa confiance en soi





**LES ÉTUDES DÉMONTRENT QUE  
L'ENVIRONNEMENT DANS LEQUEL SE  
DÉROULE L'APPRENTISSAGE EST AUSSI  
IMPORTANT QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
EN ELLE-MÊME ET REND  
L'APPRENTISSAGE OPTIMAL.**

# PRINCIPES DU DÉVELOPPEMENT SAIN DES ENFANTS :

Les Principes du développement sain de l'enfant de HIGH FIVE



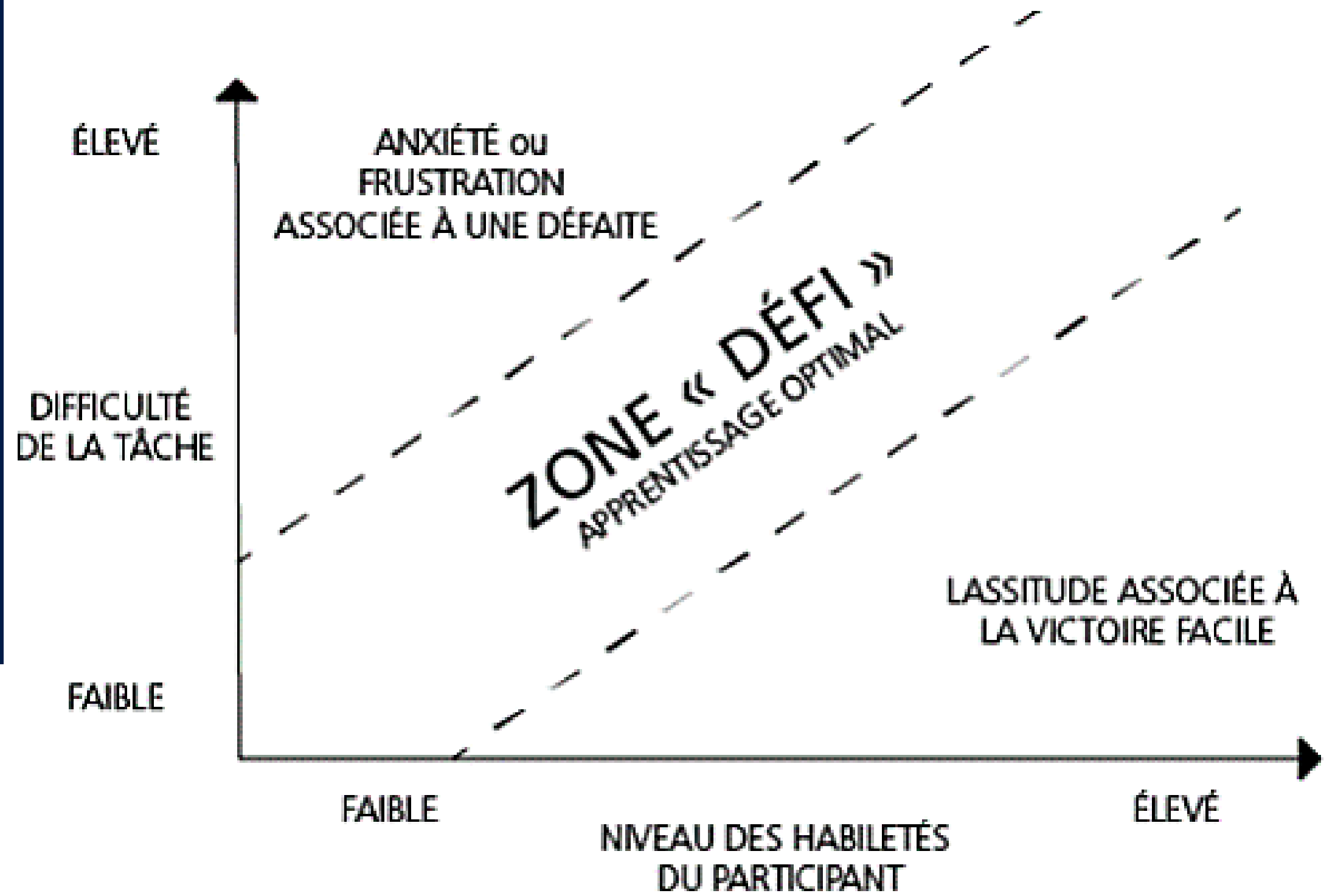
Cliquez sur un principe pour en savoir plus...



 Le sport c'est pour la vie

Source : <https://sportpurlavie.ca/>

**LA ZONE DE DÉFI OPTIMALE EST DIFFICILE À ATTEINDRE SANS ENCADREMENT. SANS CELLE-CI, UN SENTIMENT D'INCOMPÉTENCE OU DE LASSITUDE APPARAÎT. CE SONT LES ENTRAINEURS ET LES ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS QUI PERMETTENT D'ATTEINDRE CETTE ZONE OPTIMALE DE DÉFIS.**





# NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

## Adresse

4545, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (QC) H1V 0B2

## Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

## Téléphone

514-252-3087

## Site web

<http://synchroquebec.qc.ca>

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec

