

# Foire aux questions

---

## Unité provinciale d'entraînement & Entraîneur provincial Atelier du 16 septembre 2020

### Q1 : Quelles sont vos attentes envers l'entraîneur provincial ?

#### ✦ *Partage de connaissances et soutien aux entraîneurs*

**R :** Le mandat de l'entraîneur provincial est d'accompagner les entraîneurs, les clubs et les athlètes dans leur planification, leurs entraînements et leur développement tout au long de l'année. Plusieurs outils seront mis sur pieds et à disposition afin d'arriver à cet objectif :

- Boîte à outils sur le site web (ressources pour les entraîneurs) sous forme de documents et vidéos
- Formations en ligne
- Ateliers d'échanges et de discussions
- Cliniques

#### NOTE :

La boîte à outils sera bonifiée d'au minimum un ajout par mois. La liste de sujets à couvrir est longue et il sera impossible de tout produire cette saison. Les outils seront produits selon les besoins les plus récurrents. Ces documents seront plus nombreux sur notre nouveau site internet, disponible sous peu. Quelques outils ont déjà été produits depuis l'entrée en fonction de l'entraîneur provincial.

#### ✦ *Donner des idées d'éducatifs pour les figures individuelles (surtout pour les figures plus difficiles)*

**R :** [Vous pouvez contacter l'entraîneur provincial pour ce service.](#) Il pourra être effectué sous forme d'échanges, de rencontre, de « coaching virtuel » ou de clinique. **De plus, un atelier sur l'enseignement des figures est au programme du congrès 2020 le 30 septembre prochain à 19h30.** Cet atelier couvrira les transitions et figures plus difficiles pour chacun des groupes d'âge du programme provincial. Plusieurs conseils, trucs et exercices y seront présentés. Il a été conçu selon les réponses au sondage envoyé début septembre. Nous vous invitons à y assister. Si un élément n'est pas couvert à cette occasion, n'hésitez pas à contacter l'entraîneur provincial pour compléter votre perfectionnement.

### \* Être accessible

**R** : L'entraîneur provincial est disponible EN TOUT TEMPS par courriel. Il ne suffit que de fixer un rendez-vous pour obtenir un accompagnement personnalisé pour votre club ou vous-même.

L'entraîneur provincial peut effectuer des rencontres virtuelles, des suivis d'entraînement, des cliniques de perfectionnement et beaucoup d'autres. Elle sera également présente à la majorité des compétitions et peut combiner ces déplacements à une présence chez vous !

Il y a plusieurs possibilités, selon vos besoins et votre réalité.

**ADRESSE COURRIEL :**

[gquesnel@natationartistiquequebec.ca](mailto:gquesnel@natationartistiquequebec.ca)

\*\*Attention aux courriels indésirables. Il s'agit d'une nouvelle adresse\*\*

## **Q2 : Quels sont les besoins en accompagnement pour votre club et vos entraîneurs ?**

### \* Contexte COVID

- a. *Sur quoi devrait-on mettre le focus cette année ?*
- b. *Étant donné qu'on ne met pas le focus sur les compétitions, sur quoi devrait-on se concentrer davantage ?*
- c. *Planification à long terme avec la possibilité d'une 2<sup>e</sup> vague.*
- d. *Comment animer des ateliers virtuels adaptés pour les 10 ans et moins ?*
- e. *Ateliers sur la préparation mentale et conservation de la motivation dans ce contexte incertain.*
- f. *Idées d'ateliers qui visent le travail d'équipe en respectant les mesures de distanciation (2 mètres).*
- g. *Conseils pour trouver de la variété dans les entraînements avec les restrictions en place.*
- h. *Comment faire progresser les athlètes avec beaucoup moins d'heures en présentiel par semaine ?*
- i. *Comment entraîner en ne pouvant pas toucher les athlètes ?*
- j. *Comment planifier les entraînements de la routine d'équipe dans ce contexte COVID ?*
- k. *Établir un objectif commun pour l'ensemble du Québec envers les athlètes puisqu'il y a plusieurs restrictions et que les compétitions sont incertaines.*

**R :** Puisque la situation particulière actuelle nécessite une adaptation majeure, les membres de la fédération travailleront dans les prochaines semaines à mettre sur pieds une formule permettant de vous outiller et de vous rassurer dans vos décisions et démarches d'entraînement en situation COVID.

Toutes ces questions et suggestions sont notées et seront étudiées et nous trouverons une formule afin de répondre à toutes vos questions et inquiétudes.

Entre temps, les ateliers du congrès ont tous été conçus afin de répondre au contexte actuel et l'entraîneur provincial est disponible pour vous aider de manière plus ciblée.

L'atelier du 26 septembre : Entraîner selon les groupes d'âge fournira des trucs et conseils pour adapter vos entraînements et vos planifications.

L'atelier du 27 septembre : Optimisation des entraînements contient une partie COVID qui donnera des trucs et conseils sur l'enseignement virtuel, l'efficacité en heures réduites ainsi que les nombreuses possibilités afin d'optimiser au maximum les entraînements au sec.

L'atelier du 30 septembre : Enseignement des figures donner des trucs et exercices réalisables sans matériel.

De plus, il y aura une conférence très intéressante, donnée par une conférencière de renom en octobre au sujet de la motivation en situation incertaine, la normalisation de l'anxiété et comment utiliser le changement positivement. Restez à l'affût pour les détails ainsi que la date et l'heure exacte.

✦ **Objectifs de routine d'équipe : sur quoi miser dans les chorégraphies ?**

**R :** Il s'agirait en effet d'un bon sujet d'atelier pour de la formation continue. Il a été ajouté à la liste de suggestions.

✦ **Exercices de prévention des blessures**

**R :** Cet élément se trouve déjà dans la liste pour la boîte à outils. Nous tenterons de voir avec des spécialistes en préparation physique ce qu'il est possible de donner comme outils à notre communauté.

✦ **Éducatifs de natation pour les différents styles de nage**

**R :** Il s'agirait en effet d'un bon sujet d'atelier pour de la formation continue. Il a été ajouté à la liste de suggestions. Nous tenterons de voir avec des entraîneurs spécialisés en natation ce qu'il est possible de donner comme outils à notre communauté.

✦ ***Cliniques sur les poussées acrobatiques***

**R :** Le contexte actuel ne permet pas de donner ce type d'atelier. Par conséquent, nos énergies seront pour l'instant mises ailleurs. Cependant, nous prenons note de la demande pour ce type de clinique. Par le passé, des ateliers de poussées acrobatiques avaient été intégrés dans les horaires de compétitions. Cette formule semble avoir été appréciée. Dès que possible, ce sera ajouté aux propositions de perfectionnement pour les entraîneurs.

✦ ***Exercices de flexibilité et de mobilité***

**R :** Il y a déjà un projet de formation à ce sujet. Il ne devrait pas tarder à être présenté au courant de l'automne.

✦ ***Conseils sur les corrections à donner. Souvent le problème est bien ciblé mais la transmission du message à l'athlète est problématique.***

**R :** L'atelier du congrès du 27 septembre : Optimisation des entraînements couvrira en partie ce sujet. Nous vous invitons à y assister puisque c'est un sujet très pertinent pour tous les entraîneurs. Ce sujet sera également renforcé tout au long de la saison de par les interventions de l'entraîneur provincial auprès des entraîneurs.