

ALBERTA  
ARTISTIC  
SWIMMING

SYNCHRO BC

SYNCHRO  
MB



Synchro  
NOVA SCOTIA

ONTARIO  
ARTISTIC  
SWIMMING



NATATION  
ARTISTIQUE  
QUEBEC

Synchro  
ASK



# Bienvenue chez Natation Artistique Canada

Tous les parents veulent que leur enfant ait toutes les chances de leur côté pour obtenir du succès dans la vie. La natation artistique est l'activité parfaite pour permettre à une jeune fille ou un jeune garçon de devenir un champion pour la vie. Notre sport encourage l'estime personnelle, fournit une abondance de modèle de succès et offre un mélange parfait d'habiletés techniques, artistiques, sociales et psychologiques.

## Bienvenue dans la famille de la nage synchronisée

Natation Artistique Canada est une organisation bénévole dont les professionnels sont situés à Ottawa et a pour responsabilité de développer et gérer la variété de programmes offerts au sein du sport. La natation artistique est accessible à tous les Canadiens et fait la promotion du plaisir, de la forme physique et permet aux participants d'atteindre leur propre niveau d'excellence.

## Natation Artistique Canada - L'organisation

- ☑ Elle est l'organisation sportive nationale (ONS) ainsi que l'instance gouvernant la natation artistique au Canada. De plus, elle représente la voix des 10 associations de natation artistique provinciales et d'un territoire, soit près de 150 clubs travaillant ensemble pour promouvoir le développement du sport à travers le Canada.
- ☑ Le gouvernement du Canada reconnaît Natation Artistique Canada comme l'unique organisme pouvant diriger la natation artistique au Canada
- ☑ Natation Artistique Canada est aussi reconnue par la Fédération internationale de natation (FINA), l'Union Americana de Nacion (UANA) et la Fédération aquatique du Canada, comme l'agence centrale de développement de la natation artistique au Canada et comme représentante lors des compétitions internationales.
- ☑ Elle est une association bénévole à but non lucratif activement engagée dans l'amélioration de la qualité de vie de tous les Canadiens et Canadiennes grâce à la promotion, l'enseignement et l'encouragement à participer au sport de la natation artistique.
- ☑ Elle est une organisation indépendante de recherche, d'éducation et de service dévouée à encourager et améliorer la natation artistique au Canada.
- ☑ Elle reconnaît les provinces/territoire comme les membres de son organisation et les clubs comme les principaux fournisseurs de programmes s'adressant aux quelque 7500 athlètes enregistrés à travers le pays. De plus, elle supporte près de 1000 entraîneurs professionnels et est soutenue par près de 400 officiels bénévoles et une centaine de clubs bénévoles.
- ☑ Elle fournit des services techniques et administratifs à ses athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles.
- ☑ Elle coordonne et fournit des services techniques et administratifs aux 11 organisations provinciales/territoriales de sport (OP/TS).
- ☑ Elle travaille à améliorer la qualité des programmes de la natation artistique et les installations aquatiques au Canada.
- ☑ Elle opère ses activités grâce à des conseils d'administration nationaux bénévoles et à un grand nombre de groupes d'action communautaire formés par des membres intéressés à travers le Canada.
- ☑ Son association professionnelle d'administrateurs du Bureau national est basée à Ottawa.
- ☑ Depuis 1967, Natation Artistique Canada (anciennement Synchro Canada) favorise la poursuite de l'excellence en développant des athlètes, des citoyens et des ambassadeurs du sport de la natation artistique (anciennement nage synchronisée) à tous les niveaux. Depuis ses débuts à Montréal, en 1924, la nage synchronisée a été pratiquée dans plus de 70 pays à travers le monde. Le Canada est fier de se positionner parmi les meilleurs de toutes ces nations.

# Qui nous sommes

## Forger l'unité par la diversité



Le Canada est une nation accueillante. Une nation inclusive. Dans un monde où beaucoup se replient sur eux-mêmes et se referment, le Canada tend la main. Nous voulons bâtir des ponts pendant que d'autres construisent des murs. En tant qu'individus, nous représentons la diversité de plusieurs nations. En tant que pays, nous avons adopté les différences de chacun.

**Nous sommes plus que la somme de nos parties. Ensemble, nous sommes meilleurs.**

### Créatif

Ce qui se passe sous la surface dépasse les attentes.

### Dynamique

Une puissance à couper le souffle. Tout cela sans oxygène.

### Inclusif

Le mérite de l'athlète est ce dont il est fait à l'intérieur, et non à l'extérieur.

### Collaboratif

Le travail d'équipe fait du rêve une réalité.

### Puissance

Il faut une certaine force pour soutenir ses coéquipiers. Il en faut une autre sorte pour les soutenir littéralement.



## Notre vision : être un chef de file mondial en matière de natation artistique

Toucher et inspirer les Canadiens grâce aux performances de nos nageurs/nageuses artistique et s'efforce en tout temps à atteindre les titres de champions du monde et champions olympiques.

## Notre mission

Atteindre l'excellence dans tous les aspects de la natation artistique au Canada.

## Nos valeurs

### Approche des entraîneurs centrée sur les besoins de l'athlète

Le duo formé par l'entraîneur et l'athlète est au centre de nos actions et décisions.

### Excellence

Nous sommes motivés par l'excellence et l'innovation dans tout ce que nous entreprenons.

### Travail d'équipe (collaboration)

Nous croyons au pouvoir de notre équipe, des gens et de nos organisations.

### Éthique/Respect

Nous accueillons la diversité en plus de respecter tous les points de vue et espérons des comportements responsables, éthiques et transparents de la part de tous les acteurs clés du sport.

# Pour contacter Natation Artistique Canada :



700 Industrial Ave., Suite 401  
Ottawa, ON K1G 0Y9  
Téléphone : 613-748-5674

Site Internet : [www.artisticswimming.ca](http://www.artisticswimming.ca)  
Courriel : [info@artisticswimming.ca](mailto:info@artisticswimming.ca)

## Pour contacter une association provinciale ou territoriale:

### Alberta Artistic Swimming

Téléphone : 780-415-1789  
Site Internet : [www.albertaartisticswimming.ca](http://www.albertaartisticswimming.ca)

### Synchro B.C.

Téléphone : 604-333-3640  
Site Internet : [www.synchro.bc.ca](http://www.synchro.bc.ca)

### Manitoba Artistic Swimming

Téléphone : 204-925-5693  
Site Internet : [www.synchromb.ca](http://www.synchromb.ca)

### Synchro New Brunswick

Téléphone : 506-672-2399  
Site Internet : [www.synchronb.ca](http://www.synchronb.ca)

### Synchro Newfoundland & Labrador

Téléphone : 780-415-1789  
Site Internet : <http://www.synchronl.com>

### Nova Scotia Artistic Swimming

Téléphone : 780-415-1789  
Site Internet : [www.sportnovascotia.ca](http://www.sportnovascotia.ca)

### Ontario Artistic Swimming

Téléphone : 416-679-9522  
Site Internet : [www.ontarioartisticswimming.ca](http://www.ontarioartisticswimming.ca)

### Synchro PEI

Téléphone : 902-368-4208  
Site Internet : [www.sportpei.pe.ca](http://www.sportpei.pe.ca)

### Natation Artistique Québec

Téléphone : 514-252-3087  
Site Internet : [www.synchroquebec.qc.ca](http://www.synchroquebec.qc.ca)

### Saskatchewan Artistic Swimming

Téléphone : 306-780-9227  
Site Internet : [www.synchrosask.com](http://www.synchrosask.com)

### Synchro Yukon

Téléphone : 867-668-4236  
Site Internet : [www.synchroyukon.ca](http://www.synchroyukon.ca)

# Table des matières

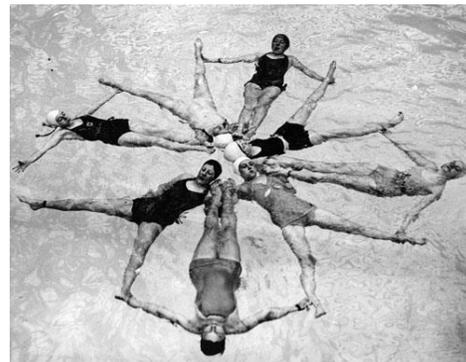
Bienvenue chez Natation Artistique Canada . . . . .	i
Qui nous sommes . . . . .	ii
Pour contacter Natation Artistique Canada . . . . .	iii
L'histoire de la natation artistique synchronisée au Canada . . . . .	2
À propos de la natation artistique. . . . .	3
Parlons du DLTA . . . . .	4
Cadre du DLTA de Natation Artistique Canada . . . . .	5
Ce que les parents peuvent faire aux différents stades du DLTA . . . . .	7
Introduction aux compétitions en natation artistique . . . . .	9
La structure de compétition en natation artistique . . . . .	11
Juger la natation artistique . . . . .	12
Matériel nécessaire pour l'entraînement et la compétition . . . . .	14
Vous et votre enfant, une équipe gagnante . . . . .	15
Soutenir son enfant grâce à une conduite positive . . . . .	16
Conseils nutritionnels pour votre athlète de natation artistique . . . . .	17
Blessures courantes en natation artistique. . . . .	19
Glossaire des termes. . . . .	22
Références, ressources et remerciements . . . . .	24



# L'histoire de la natation artistique au Canada

## Née au Canada

Bien qu'une activité aquatique appelée « ballet aquatique » ait été démontrée lors de plusieurs expositions mondiales vers la fin du 19e et le début du 20e siècle, le sport de la natation artistique a pris forme au Canada en 1920 sous l'appellation « nage ornementale ». Cette belle et gracieuse activité aquatique se propagea rapidement aux États-Unis. Elle attira notamment l'attention sur la scène internationale lors de sa présentation à la foire mondiale de Chicago en 1934. La popularité de ce nouveau type de nage continua de croître alors que la star Esther Williams participa à une chorégraphie dans l'eau lors d'une « comédie musicale aquatique » de MGM, dans les années 1940 et 1950..



## Plus que la grâce et un pince-nez

Durant les décennies qui ont suivi, ce phénomène aquatique a commencé à évoluer vers le sport compétitif, hautement technique et physique appelé la nage synchronisée. Le Canada s'imposa comme un leader du sport et commença à partager son expertise aux autres nations ce qui permit le développement du sport à travers le monde. Ensuite, c'est en 1954 que la FINA, la fédération internationale des sports aquatiques, reconnut la nage synchronisée comme un sport aquatique officiel et en 2018, la FINA a renommé le sport la natation artistique. Le sport fit ses débuts lors des championnats du monde aquatique inaugural à Belgrade en 1973 et fut introduit au programme des Jeux olympiques de 1984 (solo et duo). La natation artistique comprend les disciplines suivantes : le solo, le duo, le duo mixte (un duo composé de deux nageurs, un garçon et une fille), l'équipe (8 nageurs), les combinaisons libres (10 nageurs) qui possèdent les composantes d'une équipe, d'un duo/trio et d'un solo et l'équipe acrobatique (10 nageurs) qui met en valeur les mouvements acrobatiques et créatifs spectaculaires du sport. Au niveau junior et senior, le solo, le duo, le duo mixte et l'équipe peuvent être techniques ou libres. À partir des Jeux olympiques de 1996, les événements de solo et duo de 1984 et 1988 sont remplacés par l'événement d'équipe, cependant, le duo refait son apparition au programme des Jeux olympiques en 2000. Les règles compétitives et la manière de juger sont similaires à d'autres sports artistiques tels que le patinage artistique et la gymnastique.



## Le sport d'été qui obtient le plus de succès au Canada

Pendant plusieurs années, la nage synchronisée fut le sport amateur ayant le plus de succès au Canada. En effet, à chacun des championnats du monde entre 1973 et 2001 et à chacun des Jeux olympiques entre 1984 et 2000, à l'exception de 1998, les athlètes y ont gagné des médailles.

### Canadian Olympic Medal Chart

Gold	1988 (2), 1992 (1)
Silver	1984 (2), 1992 (1), 1996 (1)
Bronze	2000 (1)

## Plus de poissons dans la piscine

Depuis les années 2000, la compétition s'est intensifiée et le nombre de pays participants aux compétitions de hauts niveaux a augmenté significativement, menant alors la Russie, la Chine, le Japon et l'Espagne sur les podiums. Le Canada reste toutefois l'un des meilleurs pays au monde dans ce sport, cependant, il reconnaît que pour regagner une position de leader en synchro, il aura à faire certains ajustements quant à sa philosophie administrative, sa programmation, ses entraînements et ses méthodes de coaching.

# À propos de la natation artistique

La natation artistique est un sport hybride mélangeant la natation, la gymnastique et la danse. Elle consiste à exécuter une routine sur musique, synchronisée, composée de mouvements complexes et dynamique sous l'eau (appelés figures) et de mouvements de bras hors de l'eau. Les épreuves en duo et en équipe comprennent également de nombreux mouvements créatifs et acrobatiques qui exigent force et adresse.

La natation artistique s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes. À cet effet, en 2014, la FINA (l'instance gouvernante du sport au niveau mondial) a approuvé l'ajout de duos mixtes (technique et libre), hommes et femmes (semblable aux programmes de danse sur glace ou aux duos en patinage artistique), au programme des championnats du monde de la FINA. Il en va de même lors des compétitions provinciales et nationales ainsi qu'aux championnats du monde. Par contre, lors des Olympiques, seules les femmes sont éligibles à participer aux programmes en équipe et en duo.

La plupart des athlètes commencent leur parcours en nage synchronisée dans la communauté ou dans les clubs au sein d'un programme récréatif par session ou pendant une année complète, dans lequel il nage 1 à 2 fois par semaine sur une période de 10 à 12 semaines. Après avoir vécu une expérience positive d'initiation dans ce sport, les athlètes peuvent choisir de joindre le programme compétitif de leur club local où ils prendront plaisir à s'entraîner et participer à des compétitions de niveaux local, régional et provincial. Ensuite, les athlètes peuvent progresser dans ce programme en s'amusant à relever d'autres défis compétitifs pour lesquels ils représenteront leur club et leur province au niveau national. À partir de ce moment, les athlètes les plus talentueux seront sélectionnés dans les équipes nationales et pourront un jour atteindre les championnats du monde et les Olympiques!

## Former un (e) nageur (se) artistique

Les nageurs (ses) artistique doivent se sentir totalement à l'aise dans l'eau et s'y adapter parfaitement. Ces athlètes sont d'ailleurs reconnus pour faire partie des athlètes les plus en forme au monde ! Imaginez courir tout en retenant son souffle pendant toute la durée de l'épreuve. Dans le but de développer des nageurs (ses) de classe mondiale, ces derniers ne doivent pas uniquement pratiquer leurs habiletés en synchro, mais doivent aussi entraîner les styles de nages, la flexibilité, la force et d'autres habiletés athlétiques générales.

### Entraînement des capacités athlétiques générales :

Natation	Flexibilité	Vitesse
Agilité	Équilibre	Force
Ballet/Danse	Coordination	

Les athlètes 15 ans et moins doivent aussi s'entraîner plusieurs heures pour améliorer leurs habiletés dans les figures (réalisé individuellement et permet de démontrer des transitions entre plusieurs positions dans l'eau) et les routines (nage dynamique sur musique dans l'eau,) qui sont les éléments les plus populaires en nage synchronisée.

### Habiletés en natation artistique

Positions du corps	Habiletés de propulsion	Godilles
Habiletés de routine	Mouvements de transition	
Positionnement sous la forme de patrons dans les routines		



### Savez-vous ce qui est aussi très important pour les athlètes en synchro à entraîner en dehors de l'eau ?

Un des plus gros défis est d'expliquer aux parents que l'entraînement ne doit pas se faire 100 % dans l'eau. En fait, l'entraînement hors de l'eau est une composante essentielle en synchro. Les athlètes devront développer leurs habiletés motrices fondamentales, leur flexibilité, leurs habiletés en danse/ballet ainsi que leur force hors de l'eau. De plus, le « land-drill » est une activité hors de l'eau très importante permettant aux athlètes d'apprendre la chorégraphie de leur routine, ses temps, les positions de bras et ainsi d'améliorer leur synchronisme. Les entraîneurs prendront aussi le temps de réaliser des réunions d'équipe pour que les athlètes se fixent des objectifs, planifient leur calendrier de compétition et puissent revoir des vidéos de l'exécution de leurs figures techniques et des routines.

# Parlons du DLTA

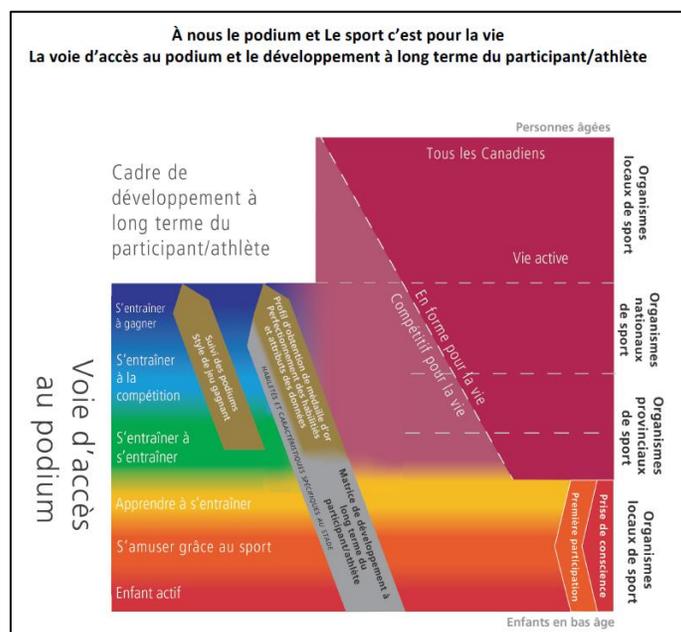
## Qu'est-ce que le DLTA ?

Le **développement à long terme de l'athlète (DLTA)** est un processus divisé en 7 étapes débutant à l'enfance et se terminant à l'âge adulte, relié à l'entraînement, la compétition et la récupération qui permet de guider l'athlète au sein d'une expérience sportive individualisée. Le DLTA est un modèle pour le développement de l'activité physique et du sport qui ne fournit pas seulement la sécurité, le plaisir et un processus progressif pour les enfants qui poursuivent l'objectif de la santé physique, mais aussi un chemin vers l'excellence.

Les enfants, adolescents et adultes ont besoin de faire les bons choix aux moments opportuns pour progresser dans leur sport ou activité – qu'ils souhaitent devenir des joueurs de hockey, des danseurs, des patineurs ou des gymnastes. Le développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A) expose ce que sont les différents besoins des athlètes à des âges et des stades de développement précis.

La science, la recherche et des décennies d'expérience pointent toutes dans la même direction : avec les bonnes actions aux bons moments, les enfants deviendront actifs, le resteront et pourront même atteindre les sommets les plus hauts dans le monde du sport. Voilà qui résume la logique derrière le cadre de développement à long terme du participant/athlète.

Lorsqu'une personne s'implique dans un sport ou une activité physique, elle doit connaître les opportunités qui s'offrent à elle, et lorsqu'elle participe à une activité pour la première fois, il est primordial que cette expérience soit positive.



Les stades **Enfant actif**, **S'amuser grâce au sport** et **Apprendre à s'entraîner** développent la littératie physique avant la puberté. De cette manière, les enfants ont les habiletés de base pour être actifs pour la vie. La littératie physique fournit aussi les bases pour ceux qui voudraient poursuivre un entraînement d'élite dans un sport ou activité après l'âge de 12 ans.

Les stades **S'entraîner à s'entraîner**, **S'entraîner à la compétition** et **S'entraîner à gagner**, offrent l'entraînement spécialisé nécessaire pour participer à des compétitions de niveau supérieur en optimisant le développement physique, cognitif et émotionnel de chaque athlète.

Le stade **Actif pour la vie** encourage la pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique au niveau compétitif ou récréatif.

Au Canada, chaque organisation sportive a développé un cadre du DLTA qui leur est propre. D'ailleurs, la Société du sport pour la vie (une organisation multisport fondée par le gouvernement) soutien et facilite la mise en œuvre du développement à long terme de l'athlète pour tous les niveaux des organisations sportives, des détenteurs de franchise, des organisations multisports, des gouvernements fédéraux et provinciaux/territoriaux et des écoles.



### Le sport c'est pour la vie

L'organisation « Au Canada le sport c'est pour la vie » fournit l'encadrement, les conseils et les ressources pour tous les intervenants incluant les parents. Vous pouvez visiter [www.sportpurlavie.ca](http://www.sportpurlavie.ca) pour plus d'informations à propos du DLTA et pour avoir accès à des ressources s'adressant aux parents.

# Le cadre du DLTA de Natation Artistique Canada



## STADES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

### Synchro pour la vie

Début à n'importe quel âge



### Performer pour gagner

Femmes 18 ans et +  
et hommes 19 ans et +



### Apprendre à gagner

Femmes 18 ans et +  
et hommes 19 ans et +



### S'entraîner à la compétition

Filles 15 ans +/- à 18 ans +/- et  
garçons 16 ans +/- à 19 ans +/-



### S'entraîner à s'entraîner

Filles 11 ans +/- à 15 ans +/-  
et garçons 12-16 ans +/-



### Apprendre à s'entraîner

Filles 8-11 ans +/- et garçons 9-12 ans



### S'amuser grâce au sport

Filles 6-8 ans et garçons 6-9 ans



### Enfant actif

Filles et garçons 5-6 ans



Le cadre du DLTA de Natation Artistique Canada a été conçu tant pour les participants qui souhaitent découvrir les bases de la natation artistique que pour les athlètes qui veulent prendre part à un programme compétitif qui facilitera l'atteinte des plus hauts niveaux de performance en natation artistique.

Le programme est structuré de manière à ce que les participants commencent le programme compétitif entre 8 et 14 ans, qu'ils aient été initiés dans un programme de natation artistique ou dans un autre sport.

Le principal objectif des deux premiers stades (stade 1 – **Enfant actif** et stade 2 – **S'amuser grâce au sport**) est d'avoir du plaisir dans l'eau tout en encourageant la littératie physique et l'apprentissage des habiletés motrices fondamentales.

Lorsqu'ils atteignent le stade 3 – **Apprendre à s'entraîner**, les athlètes peuvent apprendre les bases techniques en natation artistique et les habiletés physiques spécifiques grâce au programme ALLEZ à l'eau! ou le programme « Nouveau compétiteur ».

Le stade 4 – **S'entraîner à s'entraîner** offre l'occasion aux « Compétiteurs en développement » ayant le « potentiel de monter sur le podium » d'être identifiés. À ce stade, les athlètes développent les bases de la compétition, sont mis au défi et bâtissent leur confiance en eux et dans leur sport.

Au stade 5 – **S'entraîner à la compétition**, les athlètes évoluent dans la phase des « Compétiteurs avancés » et maîtrisent les bases de la compétition. En outre, les athlètes se préparent à faire la transition vers le stade Apprendre à gagner et Performer pour gagner.

Le stade 6 – **Apprendre à gagner** s'adresse aux « Compétiteurs avancés » et aux athlètes de niveau senior (club, équipe provinciale, université, groupe d'entraînement à temps plein) tandis que le stade 7 – **Performer pour gagner** est un programme destiné aux « Compétiteurs performants » évoluant au groupe d'entraînement à temps plein où le sport y est pratiqué à son plus haut niveau dans le but d'atteindre une réussite internationale.

Enfin, le stade 8 – **La Synchro pour la vie** est un programme destiné aux participants qui souhaitent continuer à pratiquer la natation artistique en tant qu'athlètes professionnels, athlètes maîtres, participants récréatifs, entraîneurs ou officiels. Ce stade facilite la participation à la natation artistique tout au long de la vie.

# Le cadre du DLTA de Natation Artistique Canada



**CANADA+**  
**ARTISTIC**  
**SWIMMING**

## **LTAD FRAMEWORK 2.1**

**Nurturing excellence from pool to podium**



## **Le cadre du DLTA de Natation Artistique Canada 2.1, « Encourager l'excellence de la piscine au podium »**

est un document complet pouvant être consulté par tous les intervenants, permettant de lire et comprendre le développement de l'athlète et la manière de l'appliquer en natation artistique. Il est recommandé que tous les parents prennent le temps de lire cette référence très instructrice, car elle fournit tout ce qu'il faut savoir à propos du développement de l'enfant en natation artistique.

Vous pouvez consulter et télécharger le

**Cadre du DLTA de Natation Artistique Canada 2.1**

Sur ce site web :

<https://artisticswimming.ca/fr/i-love-synchro/ltad-framework-2-0/>

### **Le cadre du DLTA de la natation artistique a été conçu pour :**

- Encourager la participation à des activités athlétiques et sportives tout au long de la vie.
- Fournir un processus de développement de l'athlète structuré.
- Décrire La voie d'accès au podium pour le développement des athlètes élite.
- Obtenir du succès sur les podiums.
- Permettre à tous les athlètes à travers le Canada d'avoir une chance égale de participer à un sport en plus d'y avoir un accès universel.

### **Le DLTA incite les athlètes à aimer la natation artistique et à améliorer leurs performances grâce à :**

- Des programmes pratiques et de formations intégrés et logiques.
- L'application des principes de croissance, maturation et développement.
- Une structure optimale de compétition pour tous les stades du DLTA.



# Ce que les parents peuvent faire aux différents stades du DLTA

**En tant que parent, vous avez la possibilité d'encourager votre enfant dans sa pratique d'activités sportives et physiques à chacun des stades du DLTA. Voici quelques gestes que vous pouvez poser :**

## **Enfant actif (filles et garçons de 0 à 6 ans)**

- ☑ Offrir une activité physique organisée d'au moins 30 minutes par jour aux tout petits et d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire, tels que les niveaux ALLEZ à l'eau! 1 et 2.
- ☑ Offrir une activité physique aux enfants tous les jours, peu importe la température.
- ☑ Encourager les valeurs clés du plaisir et de l'inclusion.

## **S'amuser grâce au sport (filles 6 à 8 ans, garçons 6 à 9 ans)**

- ☑ Envisager d'inscrire son enfant à une grande variété de sports ou d'activités saisonnières se distinguant de la natation artistique (niveaux ALLEZ à l'eau! 3-6).
- ☑ Être sensible aux préférences de votre enfant en matière d'activités. Par exemple, n'insistez pas pour qu'il joue au basketball s'il démontre beaucoup d'intérêt pour la gymnastique ou la danse.
- ☑ Votre enfant devrait être actif et pratiquer plusieurs activités physiques et sportives chaque année.
- ☑ Continuer d'encourager votre enfant à participer à des jeux non structurés à l'extérieur des activités formelles afin qu'il ferme la télé, la tablette/ordinateur et s'éloigne des jeux vidéo !
- ☑ Encourager les valeurs clés du plaisir, de l'inclusion et de l'équité.

## **Apprendre à s'entraîner (filles 8 à 11 ans, garçons 9 à 12 ans)**

- ☑ Identifiez les sports et les activités dans lesquels votre enfant a du plaisir et vit du succès afin de cibler 3 sports ou activités qu'il pourra pratiquer, tout au long de l'année.
- ☑ Si votre enfant a un intérêt particulier pour la synchro, surveillez bien l'activité et le programme d'entraînement afin d'être certain que votre enfant ne s'entraîne pas trop ou qu'il participe à trop de compétition ou qu'il se spécialise trop tôt. Discutez avec l'entraîneur si vous avez des inquiétudes.
- ☑ Accompagnez votre enfant à ses premières compétitions pour le supporter et l'encourager.
- ☑ Assurez-vous de respecter le rôle de l'entraîneur et aider votre enfant à fixer des objectifs.
- ☑ Soyez présent et prenez le temps de valoriser les progrès de votre enfant sans mettre trop d'emphase sur les résultats.
- ☑ Aidez votre enfant à développer son esprit critique (ex. : que voudrais-tu améliorer pour ta prochaine compétition ? Qu'as-tu appris de cette compétition ?).
- ☑ Continuez à encourager votre enfant à participer à des jeux non structurés à l'extérieur des activités formelles.
- ☑ Fournissez une alimentation équilibrée et soyez un bon modèle de santé et de vie active.
- ☑ Encouragez les valeurs clés du plaisir, de l'inclusion et de l'équité.

## **S'entraîner à s'entraîner (filles 11 à 15 ans, garçons 12 à 16 ans)**

- ☑ En natation artistique, il est acceptable pour les entraîneurs de commencer à inciter et identifier le « talent » au stade S'entraîner à s'entraîner. Cependant, la prudence est de mise afin d'éviter la spécialisation précoce. La maturation des enfants évolue à un rythme différent, ainsi votre enfant pourrait avoir des capacités inexplorées dans d'autres sports.
- ☑ En raison du risque de blessure élevé et du burnout, les parents devraient veiller à ce que leur enfant ne soit pas poussé à se surentraîner ou à faire trop de compétition. En fait, c'est au stade S'entraîner à s'entraîner qu'il y a le plus grand taux d'abandon du sport chez les jeunes athlètes, en raison du burnout ou de la pression excessive mise par les entraîneurs et les parents.
- ☑ Faites confiance à l'entraîneur pour encourager et faciliter la communication avec lui.
- ☑ Les entraîneurs de sport d'équipe devraient individualiser l'entraînement en fonction de la maturation des athlètes.
- ☑ Discutez des objectifs, des attentes, des résultats et du stress de compétition avec votre enfant.
- ☑ Insistez sur les progrès de votre enfant en prenant soin de ne pas le comparer avec les autres. Encouragez-le à nager pour lui-même et pour l'amour du sport.
- ☑ Soyez présent sans être trop impliqué (faites attention à ne pas mettre de pression sur votre enfant par rapport aux résultats.)
- ☑ Fournissez une alimentation équilibrée et soyez un bon modèle de santé et de vie active.
- ☑ Encouragez les valeurs clés du plaisir, de l'équité et du respect.

# Ce que les parents peuvent faire aux différents stades du DLTA

## S'entraîner à la compétition (filles 15 à 18 ans, garçons 16 à 19 ans)

- ✓ À ce stade, votre enfant doit être entouré des entraîneurs les plus qualifiés et les plus compétents pour s'assurer que ses besoins émotionnels, physiques et mentaux sont correctement traités en fonction de l'activité qu'il pratique.
- ✓ Le rôle du parent est de voir à ce que son enfant ait le meilleur environnement d'entraînement possible et qu'il suive les lignes directrices d'entraînement basées sur les principes du DLTA et prescrites par ses entraîneurs.
- ✓ L'entraîneur de votre enfant devrait être certifié et encadré par une équipe de support intégré (ESI) ou une équipe d'amélioration des performances.
- ✓ Encouragez les valeurs clés du plaisir, de l'équité, de l'excellence et du respect.

## Apprendre à gagner (filles 18 ans+, garçons 19 ans+)

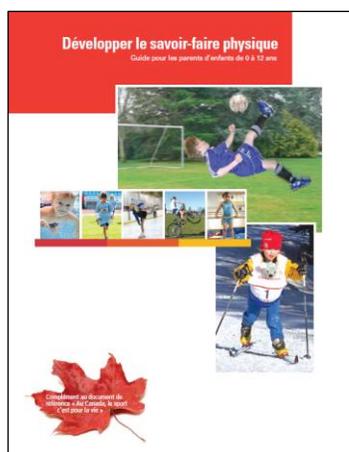
- ✓ Supportez votre enfant dans son projet d'atteindre le plus haut niveau du sport.
- ✓ Supportez votre enfant (financièrement, émotionnellement et mentalement) afin qu'il puisse vivre et s'entraîner pour performer.
- ✓ Prenez conscience que maintenant les autres parents vous observeront davantage ; par conséquent, aidez-les en les orientant pour qu'ils deviennent informés et sensibilisés.
- ✓ Encouragez les valeurs clés du plaisir, de l'équité, de l'excellence et du respect.

## Performer pour gagner (filles 18 ans+, garçons 19 ans+)

- ✓ Célébrez le fait que votre enfant est devenu un champion international.
- ✓ Supportez votre enfant (émotionnellement et mentalement) afin qu'il puisse vivre et s'entraîner pour performer.
- ✓ Incitez votre enfant à s'entraîner pour perfectionner ses habiletés et raffiner ses performances.
- ✓ Incitez votre enfant à donner le meilleur de lui-même, car c'est le seul vrai critère de l'excellence.
- ✓ Incitez votre enfant à redonner aux autres enfants et à agir comme un modèle positif pour eux.
- ✓ Encouragez les valeurs clés du plaisir, de l'équité, de l'excellence et du respect.

## La Synchro est pour la vie (à tous les âges)

- ✓ Si votre enfant a une aversion pour la compétition, vous devriez l'inciter à continuer la natation artistique dans ce stade, et ce, à n'importe quel âge.
- ✓ Incitez votre enfant à explorer d'autres rôles importants dans le monde de la natation artistique tels que le rôle d'entraîneur ou d'officiel.
- ✓ Incitez votre enfant à faire partie d'équipes de natation artistique de niveau maître ou universitaire.
- ✓ Afin de faciliter la transition du monde compétitif à celui non compétitif, vous devriez fournir un exemple positif d'implication sportive en pratiquant vous-même une activité non compétitive.
- ✓ Vous devriez aussi permettre à votre enfant d'explorer et d'être exposé à de nouvelles activités.
- ✓ En tant que parent actif vous représentez le meilleur modèle pour votre enfant !
- ✓ Encouragez les valeurs clés du plaisir, de l'équité, de la santé et de donner au suivant.



**Le guide du parent de l'athlète** du Sport c'est pour la vie (image à gauche) et le guide de l'informations sur le **DLTA pour les parents** écrit par l'Association canadienne des entraîneurs (image à droite), sont les deux meilleurs documents de référence sportive pour enfants s'adressant aux parents. Veuillez sélectionner l'image de la couverture pour accéder au document en ligne.



# Introduction aux compétitions

Qu'il ait passé une année ou deux à expérimenter la natation artistique de manière récréative ou au niveau novice, ou qu'il ait récemment fait la transition depuis un autre sport, votre enfant pourrait maintenant être prêt à essayer la compétition. Cette section aura pour but de vous donner un aperçu du système de compétition en natation artistique.

## Compétitions et événements

### Les groupes d'âge lors des compétitions de natation artistique sont :

- 10 ans et moins**, participent à des compétitions dans sa province seulement
- 11-12 ans**, participer à des compétitions provinciales et peuvent choisir de participer à des compétitions nationales (par le biais d'une compétition invitation ou d'un programme d'équipe provinciale)
- 13-15 ans**, peuvent choisir de participer à des compétitions provinciales et nationales
- Junior**, les athlètes âgés de 15-18 ans peuvent choisir de participer aux championnats juniors de la FINA au niveau national ou à des compétitions provinciales (catégorie FINA Junior ou 16-20 ans)
- Senior**, athlètes âgés de plus de 18 ans
- Maîtres**, athlètes âgés de plus de 19 ans
- Athlètes ayant un handicap** (catégories en fonction du niveau de handicap physique et cognitif 1 à 5)

### Les événements ou les disciplines en natation artistique sont :

- Figures** (11-12 ans, 10 ans et moins, athlètes ayant un handicap de catégories 1 à 5)
- Solo routine technique** (catégorie senior et junior uniquement)
- Solo routine libre** (senior, junior, 13-15 ans, 11-12 ans, maîtres, athlètes ayant un handicap)
- Duo routine technique** (catégorie senior, junior et duo mixte uniquement)
- Duo routine libre** (senior, junior, duo mixte, 13-15 ans, 11-12 ans, 10 ans et moins, maîtres, athlètes ayant un handicap)
- Équipe routine technique** (catégorie senior et junior uniquement)
- Équipe routine libre** (senior, junior, 13-15 ans, 11-12 ans, 10 ans et moins, maîtres, athlètes ayant un handicap)
- Programme combinaison libre** (13-15 ans, junior, senior)
- Équipe acrobatique** (senior)

## Plus d'informations à propos des événements . . .

### Figures

- Les figures sont exécutées de manière individuelle, sans musique, devant un panel de 5 juges.
- Une figure est une combinaison de positions et de transitions (l'enchaînement d'une position à une autre) qui démontrent les capacités techniques d'un athlète (contrôle, extension, flexibilité, hauteur, stabilité, etc.).
- Il existe une liste de figures et de groupes de figures reconnues internationalement par la FINA. Elles sont catégorisées selon leur niveau de difficulté (faisant partie du calcul associé à la notation des figures). Il y a aussi une progression de difficulté de 10 et moins jusqu'au niveau 13-15 ans.
- Un événement de figures traditionnel est composé de 4 figures qui sont réalisées autour d'une piscine selon 4 stations.
- Le total combiné des 4 figures comptera pour 50 % de la note finale (ou « championnat ») pour le solo, le duo et les événements de l'équipe 13-15 aux 10 ans et moins (l'autre 50 % de la note est attribué au résultat de la routine).

# Introduction aux compétitions

## Solo

- Le solo est un événement individuel dans lequel le nageur devra synchroniser sa routine sur la musique.
- Au niveau senior, les athlètes effectuant un solo peuvent effectuer une routine technique et une routine libre en compétition.

## Duo / Duo Mixte

- Les événements de duo impliquent que deux nageurs soient synchronisés ensemble sur la musique.
- Le duo mixte est composé de deux nageurs, un garçon et une fille.
- Au niveau senior, les athlètes faisant partie d'un duo ou d'un duo mixte peuvent effectuer une routine technique et une routine libre en compétition.

## Équipe

- Les événements d'équipes ont 8 nageurs (jusqu'à 10 au niveau provincial) synchronisés les uns avec les autres et sur la musique.
- Généralement, les équipes sont composées de 8 nageurs, mais le minimum est de 4 membres.
- Au niveau senior, les événements d'équipe incluent la routine technique et libre.

## Routines techniques par rapport à routines libres

- Lors des événements techniques du niveau senior, les nageurs doivent exécuter des éléments de routine imposés, dans un ordre prédéfini, le tout sur une chorégraphie originale et la musique de leur choix.
- La routine libre, quant à elle, n'a aucun élément obligatoire et les nageurs y sont « libres » de démontrer leurs compétences techniques dans une chorégraphie originale et créative.

## La routine combinée libre

- La routine combinée libre (plus fréquemment appelé « combos ») est composée d'un maximum de 10 nageurs.
- Ce type de routine s'effectue de manière continue, cependant, tout au long de la chorégraphie, il y aura plusieurs segments où le nombre de nageurs en action variera, passant d'un solo, à un duo ou à des parties d'équipe.

## Équipe acrobatique

- La routine acrobatique est l'épreuve la plus récente en natation artistique, et elle est présentée au niveau senior seulement.
- Une équipe de 10 personnes doit exécuter un minimum de 4 mouvements acrobatiques (un terme général pour les sauts, lancers, levées, empilements, plates-formes, etc., qui sont exécutés comme des exploits gymniques spectaculaires et/ou des actions risquées), une action reliée ou entrelacée et une flottaison pour obtenir un effet kaléidoscope.

## Maquillage et maillot de bain de compétition

Les nageurs synchronisés participeront très souvent aux compétitions, habillés d'un maillot de bain décoré ou orné de paillettes. Chez Natation Artistique Canada, nous nous éloignons de l'importance accordée à ces « costumes » et nous mettons plutôt l'accent sur les composantes athlétiques du sport. En fait, notre stratégie nationale est de participer aux compétitions avec simplicité, dans des maillots de bain athlétiques, accordant ainsi une plus grande importance à la vitesse, à la force et à la hauteur des mouvements issus de la natation artistique. Les nageurs artistique portent aussi du maquillage (semblable à celui porté en patinage artistique ou en gymnastique). Son application doit être simple et avoir pour but de souligner et mettre en valeur les caractéristiques des athlètes. Le maquillage ne doit pas être théâtral ou faire l'objet de distraction.

## Musique

La musique fait partie intégrante de la natation artistique. Le choix de la musique n'est pas jugé, toutefois, il permettra de renforcer et d'inspirer le thème de la routine. On s'attend à ce que l'exécution des mouvements qui composent la chorégraphie soit synchronisée et à une vitesse respectant le rythme de la musique et ses accents. Enfin, lors des compétitions et des pratiques de nage synchronisée, il est possible pour les nageurs d'entendre la musique sous l'eau grâce à des haut-parleurs sous-marins.

# La structure de compétition

Le sport de la natation artistique au Canada offre une structure de compétition dans laquelle tous les athlètes peuvent progresser au sein d'un système où il est possible d'accéder à des compétitions régionales, provinciales, nationales et internationales.

Les athlètes débutants au stade Apprendre à s'entraîner peuvent accéder à des événements d'habiletés, à des compétitions et à des festivals. Ensuite, ils peuvent progresser vers les événements compétitifs provinciaux ou nationaux, s'ils le désirent, pour enfin atteindre les compétitions internationales s'ils sont sélectionnés dans une équipe nationale ou si Natation Artistique Canada le leur permet.

Pour les athlètes participant au stade la Synchro pour la vie, il leur est possible de choisir parmi des événements compétitifs régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux, leur permettant de profiter des plaisirs de la compétition à un niveau du sport qu'ils auront choisis. Les athlètes ayant un handicap peuvent aussi choisir parmi des événements régionaux, provinciaux, nationaux et internationaux. Ils ont donc le loisir d'expérimenter les compétitions qui conviennent le mieux à leurs objectifs.



	Types de compétitions	Catégories d'âge	Compétitions
<b>La synchro pour la vie</b>	Maîtres	19+	Événements régionaux Événements provinciaux Championnats nationaux Compétitions internationales sous invitation Mondiaux des Maîtres Jeux olympiques (Sr) Championnats du monde (Sr) Séries mondiales de la FINA (Sr)
<b>Internationale</b>	FINA (règles internationales)	12 ans et moins, 13-15 ans, 16-18 ans, Junior (15-18), Senior (15+)	Mondiaux Junior (Jr) Championnats du Monde Jeunesse (13-15) Coupe méditerranéenne (13-15) Championnats de l'UANA (11-12 ans, 13-15 ans, Jr, Sr)
<b>Nationale</b>	FINA (règles internationales)	11-12 ans, 13-15 ans, Junior (15-18), Senior (15+), Maîtres (19+)	Championnats Canadiens (13-15 ans, junior, senior) Qualification nationale (13-15 ans, junior, senior) Compétition SYNC (11-12 ans, 13-15 ans, Jr, Sr)
<b>Provinciale</b>	Compétitions et événements d'habiletés	Veillez vérifier avec votre organisation provinciale de sport	Championnats provinciaux Compétitions pour les qualifications provinciales Compétitions provinciales sous invitation
<b>Regionale</b>	Événements d'habiletés et festivals	Veillez vérifier avec votre organisation provinciale de sport	Événements d'habiletés régionaux Festivals régionaux

# Juger la natation artistique

Comme il est fréquent dans plusieurs autres sports, les officiels en synchro donnent de leur temps de manière bénévole tant lors des compétitions, des évaluations, des cliniques que pour des rétroactions. Les juges doivent suivre des formations et des évaluations afin de devenir des officiels accrédités et maintenir leur certification. Les niveaux de juge sont classés du niveau 1 (novice/régional) au niveau A de la FINA (Olympiques et Championnats du monde). Les juges sont formés et jugés pour évaluer tant les figures que les routines. De plus, quelques juges participent aussi à des formations pour devenir des arbitres (gèrent les opérations sur le bord de la piscine lors des compétitions, s'assurent que les règles sont suivies et approuvent les résultats, etc.). Enfin, il y a aussi des marqueurs qui sont formés pour utiliser les programmes de pointage sur ordinateurs et calculer les résultats lors des événements de natation artistique.

## Échelle de pointage

Les routines et les figures sont évaluées à l'aide d'une échelle d'appréciation standardisée par la FINA (gouvernance de la synchro sur le plan international) de 10 points, débutant à 0 (échec complet) et se terminant à 10 (perfection). Les résultats associés aux figures et aux routines peuvent donc varier de 0 à 10 selon une incrémentation de 0.1 point.

À mesure que les athlètes évolueront à travers les différents niveaux du sport (initiation, provincial, national et international), leurs résultats s'amélioreront et augmenteront graduellement. Généralement, les athlètes participant aux championnats du monde et aux Olympiques réussissent à obtenir des résultats jugés très bons à parfaits. Au niveau national, les athlètes obtiennent des résultats allant de compétents à très bons et atteignent des résultats satisfaisants à compétents aux niveaux régional et provincial.

Échelle de pointage en natation artistique	
Parfait	10
Presque parfait	9.9 - 9.5
Excellent	9.4 - 9.0
Très bon	8.9 - 8.0
Bon	7.9 - 7.0
Compétent	6.9 - 6.0
Satisfaisant	5.9 - 5.0
Insuffisant	4.9 - 4.0
Faible	3.9 - 3.0
Très faible	2.9 - 2.0
Difficilement reconnaissable	1.9 - 1.1
Échec complet	0

## Jugement des figures

La figure exécutée par un athlète est jugée selon la précision des positions, des transitions et des mouvements, sur la hauteur (les parties du corps hors de l'eau), la stabilité, l'extension, la clarté, le tempo, la fluidité du mouvement, la capacité à rester stationnaire (à moins qu'un mouvement soit nécessaire), la facilité d'exécution et l'impression générale.

Lors d'une compétition, les athlètes devront nager en face des panels de juges (généralement constitué de 5 juges) afin que ces derniers regardent avec attention leur figure pour les évaluer. Une fois que l'athlète a terminé sa figure et a quitté l'espace, chacun des juges présentera la note sur 10 points qu'il attribue à l'athlète en montrant sa carte de pointage. Ensuite, les marqueurs (généralement des parents bénévoles) écriront les résultats dans un tableau situé sur la feuille de pointage positionné sur une table près des panels. Enfin, le marqueur en chef entrera les résultats dans le programme informatique officiel lui permettant de calculer les résultats finaux des figures de chaque athlète.

Avant chaque compétition, un des groupes de figures est choisi au hasard et communiqué publiquement aux entraîneurs afin qu'ils connaissent les 4 figures qu'ils auront à faire pratiquer aux athlètes avant la compétition. Lors des compétitions, il y a deux groupes de figures, chacun composé de 2 figures. Ces groupes correspondent aux figures obligatoires (qui sont réalisées à chaque compétition) et aux figures optionnelles (qui sont choisies au hasard).

# Juger la natation artistique

## Le jugement des routines

Les routines sont aussi évaluées en fonction de l'échelle de 10 points de la FINA, cependant, les routines sont jugées par 3 panels de 5 juges distincts évaluant des critères préétablis différents - **Exécution, impression artistique et difficulté**. À ce moment, chaque juge de chaque panel fournira une note sur 10 basée sur le critère qu'il évalue.

Exécution (30%)	Impression artistique (40%)	Difficulté (30%)
La note d'exécution considérera en parts égales la qualité d'exécution de la routine et la synchronisation, pour la note sur 10.	La note pour l'impression artistique considérera la chorégraphie, l'interprétation musicale et la méthode de présentation de la routine, dans sa note sur 10.	La note donnée pour la difficulté considérera uniquement le niveau de difficulté de la routine (dans quelle mesure la routine est difficile à exécuter), dans sa note sur 10.

Lors des compétitions de routines, les juges ne montrent pas la note qu'ils attribuent aux athlètes à l'aide de leur carte de pointage, ils écrivent plutôt leur note sur 10 sur une feuille appelée « chit ». Le « chit » est ensuite ramassé et rapporté à la table de résultats pour que la note soit inscrite dans le système de pointage. Lors des compétitions de niveau national et international, les juges utilisent un système de pointage électronique pour inscrire les notes.

Les routines sont jugées selon 3 critères : l'exécution pour 30 points, l'impression artistique pour 40 points et la difficulté pour 30 points, afin de donner un maximum de total de 100 points. Lors d'un championnat, les résultats sont aussi calculés sur 100 (50 % du résultat attribuable aux figures + 50 % du résultat attribuable à la routine). Ces notes sont ensuite lues à voix haute par un animateur. Après que l'événement soit complété, les résultats officiels sont affichés dans l'établissement pour être ensuite envoyés par courriel aux entraîneurs et publiés sur le site Internet de l'événement/organisation.

Les routines seniors techniques sont jugées et notées en fonction de panels légèrement différents puisque l'exécution vaut pour 30 %, l'impression artistique pour 30 % et les éléments obligatoires pour 40 %.

### Exécution

Le niveau d'excellence nécessaire pour exécuter des habiletés hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.

### Synchronisation

La précision dans l'exécution des mouvements à l'unisson, soit un avec l'autre, au-dessus de l'eau ou sous la surface. La synchronisation exige que l'on soit coordonné avec les autres, mais aussi avec la musique.

### Choreographie

La capacité d'utiliser sa créativité pour composer une routine combinant des éléments techniques et artistiques. La conception et l'agencement de tous les mouvements de manière créative et variée.

### Interprétation musicale

Utilisation de la structure musicale et l'expression de l'humeur véhiculée par la musique.

### Manière de présentation

La manière utilisée par le ou les nageurs pour présenter une routine à des spectateurs. La maîtrise totale de l'exécution de la routine.

### Difficulté

La qualité d'être complexe à accomplir. Le niveau de difficulté de tous les mouvements et de leur synchronisation.

# Matériel nécessaire pour l'entraînement et compétition

## Entraînement :

- ☑ **Maillots de bain** : les maillots de bain d'entraînement devraient être opaques, adaptés pour faire des longueurs de natation et en une seule pièce. Les athlètes auront besoin de vêtements d'entraînement pour leurs pratiques journalières.
- ☑ **Casques de bain** : un casque de bain permettra de libérer le visage et la bouche des cheveux du nageur, pendant sa pratique.
- ☑ **Lunette de natation** : recommandée pour les débutants et nécessaires pour l'entraînement des nageurs compétitifs.
- ☑ **Pince-nez** : une petite pince faite de plastique ou de métal recouvert de caoutchouc est utilisée pour empêcher l'eau d'entrer dans les voies nasales lors des mouvements sous l'eau.
- ☑ **Ballons gonflables avec poignée** : utilisé par plusieurs entraîneurs pour enseigner et pratiquer certaines habiletés. Les ballons gonflés possédant une poignée sont employés pour pratiquer des positions statiques dans l'eau sans avoir à mobiliser les bras ou les mains.
- ☑ **Tapis de yoga** : plusieurs nageurs (ses) artistique apportent un tapis de yoga pour effectuer un entraînement de flexibilité, d'extension et de force sur le bord de la piscine.
- ☑ **Élastiques** : utilisés par plusieurs entraîneurs pour réaliser des exercices de flexibilité, d'extension et de force.
- ☑ **Nutrition et hydratation** : bouteille d'eau réutilisable et collation santé ne contenant pas de noix.
- ☑ **Chaussures et habillement** : serviettes, espadrilles, babouches, bouteille d'eau réutilisable, vêtements sportifs pour les étirements.

## Compétition :

- ☑ **Maillot de bain du club et casque de bain** : pour les échauffements, les pratiques régulières ou les pratiques sur musique en compétition.
- ☑ **Maillot de bain noir pour l'exécution des figures** : les athlètes doivent porter obligatoirement un maillot de bain noir lors des compétitions de figure.
- ☑ **Casque de bain blanc** : lors des compétitions de figures, les athlètes doivent porter un casque de bain blanc non identifié.
- ☑ **Lunette de natation** : portée lors des échauffements et la compétition de figure. Les lunettes ne sont pas permises lors des compétitions de routine.
- ☑ **Maillot (s) de bain pour les routines** : les athlètes doivent porter un maillot de bain différent pour chacune des routines auxquelles ils ou elles participent (solo, duo, équipe, combo, équipe acrobatique). Ces maillots sont généralement choisis par l'entraîneur en collaboration avec les parents.
- ☑ **Pince-nez** : l'utilisation de pince-nez est permise dans tous les événements de nage synchronisée.
- ☑ **Gélatine à cheveux** : de la gélatine sans saveur est utilisée pour garder les cheveux lissés vers l'arrière et au sec dans un chignon pour tous les événements de routine.
- ☑ **Couvre-chef** : lors des routines, les cheveux des athlètes sont fixés grâce à de la gélatine dans un chignon serré. Les chignons sont fréquemment recouverts d'un « couvre chignon » cousu dans les cheveux et confectionné avec le même tissu que le maillot de bain utilisé pour la routine. De plus, plusieurs équipes choisissent d'ajouter une pièce décorative sur leur tête attachée grâce à des pinces à cheveux (bobby pins).
- ☑ **Nutrition et hydratation** : bouteille d'eau réutilisable et collation santé ne contenant pas de noix.
- ☑ **Chaussures et habillement** : uniforme du club, espadrilles, babouches.

# Vous et votre enfant, une équipe gagnante

Les enfants qui ont du plaisir à pratiquer un sport ou qui participent à une activité physique ont plus de chance de rester actifs et en santé au cours de leur vie. Ils sont aussi plus susceptibles de développer une littératie physique d'un niveau élevé ou d'atteindre l'excellence dans un sport. Les parents ont un rôle clé à jouer pour le soutien de leur enfant et l'entretien d'une relation positive avec le sport, car l'enfant vivra des hauts et des bas par rapport à la participation, l'entraînement et la compétition.

Afin de former une équipe gagnante avec votre enfant, vous pourrez intégrer à votre rôle de parent ces facteurs clés de succès :

## Être un parent qui soutient son enfant, et non un entraîneur !

Votre rôle comme parent est de fournir un soutien et des encouragements à votre enfant et non de lui donner des conseils techniques. Laissez ce rôle aux entraîneurs et soyez le meilleur parent de soutien que vous le pouvez ! Fournissez plutôt à votre enfant des encouragements et démontrez-lui votre empathie afin qu'il soit à l'aise de communiquer avec vous. Enfin, critiquer et corriger votre enfant à propos de ses performances ne fera que lui créer de la frustration et l'ennuiera, alors que son entraîneur lui donnera probablement des rétroactions plus appropriées sur sa performance.

## Ne définissez pas le succès et l'échec par le fait de gagner ou de perdre

Un des plus grands objectifs du sport est que votre enfant acquière des habiletés techniques et fondamentales. Aidez plutôt votre enfant à donner de l'importance au fait d'acquérir des compétences et d'atteindre des objectifs personnels tout en lui apprenant la différence entre le succès et l'échec ainsi que la victoire et la défaite. Un enfant peut performer au meilleur de son potentiel et ne pas obtenir de résultats gagnants ou encore performer en dessous de ses capacités et gagner une médaille. Le support et les conseils du parent sont donc très importants pour son expérience sportive. Il est aussi crucial d'enseigner à votre enfant comment vivre un échec et l'utiliser pour augmenter sa motivation et son désir de s'améliorer. Enfin, enseignez à votre enfant à voir ses échecs et ses erreurs de manière positive comme des expériences d'apprentissage très utiles.

## Contribuer à rendre le sport amusant pour votre enfant

Il est bien connu qu'un athlète qui a du plaisir à s'entraîner et à participer à des compétitions soit un meilleur apprenant et plus performant. Comme parent, il est donc important d'être préoccupé, lorsqu'un enfant n'a plus de plaisir dans son sport et qu'il commence à redouter les pratiques ou les compétitions. De plus, lorsque l'environnement sportif est insatisfaisant ou que l'entraînement et la compétition deviennent trop stressants, les athlètes ont tendance à devenir dépressifs, à avoir des baisses de performance ou à vivre des blessures. Ainsi, si vous observez une baisse d'enthousiasme chez votre enfant, posez des questions et investiguez : Qu'est-ce qui se passe lors de tes pratiques ? Est-ce les entraîneurs ? La pression des pairs ? Est-ce toi ? Gardez en mémoire que le sport compétitif peut quand même faire vivre à votre enfant du plaisir.

## Se souvenir de l'importance de bâtir l'estime de soi

Un enfant qui se retrouve dans un environnement qui renforce son estime personnelle apprendra plus rapidement, retrouvera le plaisir et performera mieux. Les interactions positives que vous aurez avec votre enfant pour développer son estime sont cruciales pour bâtir sa confiance et son estime de soi générale. Ce facteur est d'ailleurs spécialement important pour les filles dans le domaine du sport. En somme, assurez-vous que votre enfant se sente bien avec lui-même et vous le verrez s'épanouir et peut-être même transmettre ce qu'il aura appris à ses pairs et à ses futurs enfants.

## Mots à employer avec votre athlète en natation artistique . . .

### Avant la pratique

Amuse-toi  
Travaille fort  
Je t'aime

### Après la pratique

Comment a été la pratique ?  
As-tu eu du plaisir ?  
Continue à travailler fort, je vois  
tes progrès !

### Avant une compétition

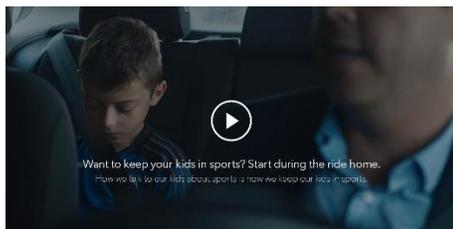
Amuse-toi  
Passe un bon moment dans  
l'eau  
Je t'aime

### Après une compétition

As-tu eu du plaisir ?  
Je suis fier de toi  
Je t'aime  
J'aime te regarder nager

# Soutenir son enfant grâce à une conduite

Dans votre rôle de parent, vous devrez vous assurer que vos actions et votre conduite aient un impact positif sur le parcours sportif de votre enfant et son soutien. Ce rôle est tout aussi important lorsque vous êtes sur la route pour les pratiques/compétitions ou que vous êtes spectateur ou que vous ayez des interactions avec d'autres parents, les gestionnaires de club, les entraîneurs, les officiels, les bénévoles et le personnel de soutien de l'organisation sportive. La Fondation Sport pur du Canada donne, à ce sujet, de bons conseils et d'excellentes ressources aux parents telles que la vidéo « le retour à la maison » qui peut être consultée grâce à l'hyperlien suivant :



**Vous voulez garder vos enfants dans le sport ? Commencer avec le retour à la maison. C'est en apprenant à parler à nos enfants qu'on les gardera dans le sport.**

<http://truesportpur.ca/fr/retouralamaison>



### À faire

- ✓ Appuyer votre enfant sans conditions.
- ✓ Assister régulièrement aux matchs, séances d'entraînement et événements sportifs de votre enfant.
- ✓ Acclamer et encourager votre enfant, ses coéquipiers et leurs adversaires.
- ✓ Donner l'exemple de la maîtrise de soi, d'une bonne résolution de problèmes et d'habiletés pour la gestion des conflits.
- ✓ Apprécier et remercier les officiels et encourager les autres à faire de même.
- ✓ Encourager l'engagement, le travail d'équipe, le respect et la ponctualité.
- ✓ Manifester de l'appréciation à l'égard des entraîneurs et des autres bénévoles pour leurs contributions au sport.
- ✓ Encourager votre enfant à viser l'épanouissement personnel et l'excellence.
- ✓ Trouver des moyens de faire en sorte que le sport demeure amusant!
- ✓ Être le fan le plus enthousiaste de votre enfant.

### À envisager

- ✓ Écouter votre enfant pour comprendre sa motivation.
- ✓ Demander aux autres de commenter votre comportement pour mieux vous comporter.
- ✓ Vous entraîner avec votre enfant à la maison. Jouez avec lui ou elle, et que cela demeure amusant!
- ✓ Parler lorsque d'autres parents, des entraîneurs ou des spectateurs se comportent mal.
- ✓ Se porter volontaire pour apporter régulièrement de l'aide.
- ✓ Ne pas précipiter votre enfant lors des étapes amusantes. Laissez-le être un enfant!

### À ne pas faire

- ✗ Vous laisser emporter par vos émotions.
- ✗ Crier des conseils et des critiques à votre enfant ou à d'autres personnes.
- ✗ Demander à votre enfant de se comporter d'une certaine façon et ne pas donner l'exemple.
- ✗ Comparer votre enfant aux autres.
- ✗ Axer l'expérience du sport uniquement sur la victoire.
- ✗ Traiter votre enfant différemment après une défaite qu'après une victoire.
- ✗ Saper l'autorité de l'entraîneur.
- ✗ Profiter du retour à la maison pour critiquer votre enfant.

Natation Artistique Canada encourage tous les parents à se conduire selon les principes suivants :

- **Le respect pour tous :** La dignité de toutes les personnes devrait être maintenue en tout temps et dans toutes les situations. Le respect des politiques, des décisions et des règles de Natation Artistique Canada fait d'ailleurs partie du standard de comportement dicté par ce principe. Enfin, le standard minimal pour tous est que le respect doit aussi se retrouver dans toutes les interactions pouvant avoir lieu avec les acteurs de Natation Artistique Canada (athlètes, parents, officiels, entraîneurs, administrateurs, collègues, partenaires, etc.)
- **L'éthique sportive :** L'esprit sportif, le contrôle de soi et le traitement éthique de toutes les personnes présentes dans l'environnement de compétition et d'entraînement sont fondés sur ce principe. Les officiels, les athlètes, les parents, les administrateurs, les partenaires, les commanditaires et les dirigeants de Natation Artistique Canada doivent être traités avec dignité et respect en tout temps. C'est le principe qui caractérise le mieux le sport lorsqu'il excelle.
- **Sécurité globale :** La sécurité psychologique, sociale et physique de chaque personne doit être une priorité en tout temps. Ce principe est plus facilement compréhensible lorsqu'il est énoncé simplement : ne cause aucun préjudice. Un exemple de comportement qui pourrait causer un préjudice psychologique serait de crier ou d'agresser verbalement une personne à n'importe quel moment. La violation de la sécurité physique, quant à elle, inclut, sans s'y limiter, à mettre une personne en danger en ignorant les facteurs de risque potentiel de blessures ou les procédures d'urgence.

Natation Artistique Canada encourage également tous les parents à prendre connaissance du Code de conduite des clubs ou du Code de conduite provincial qui s'applique aux parents ainsi que de la Politique sur la conduite de Natation Artistique Canada :

[http://artisticswimming.ca/wp-content/uploads/2019/03/CAS-Conduct-Policy-3-Dec-2018\\_FR-FINAL.pdf](http://artisticswimming.ca/wp-content/uploads/2019/03/CAS-Conduct-Policy-3-Dec-2018_FR-FINAL.pdf)



Si les parents souhaitent obtenir plus d'information ou de formation pour aider leur athlète à comprendre et à valoriser un comportement respectueux dans leurs expériences sportives, le programme **Respect et Sport** offre des conseils condensés et à la fine pointe de la technologie sur la façon d'adopter un bon comportement parental. Le programme **Respect et Sport pour le parent** est disponible sur le site web de Natation Artistique Canada ([www.artisticswimming.ca](http://www.artisticswimming.ca)) en cliquant sur le logo du programme **Respect et Sport pour le parent** en bas à droite de la page d'accueil OU en cliquant sur le logo **Respect et Sport pour le parent** sur la gauche.

# Conseils nutritionnels pour votre athlète

Le parent a comme rôle clé de s'assurer que son enfant s'alimente et s'hydrate adéquatement avant ou après son activité, et ce, lors d'une pratique ou en compétition. Les conseils qui suivent vous aideront à comprendre l'importance d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation et à mettre en place quelques étapes simples qui seront très utiles pour une saine alimentation en général et pour les performances de votre enfant.

## Les besoins nutritionnels des athlètes

La diète d'un athlète doit être équilibrée et fournir l'énergie et les nutriments nécessaires pour l'optimisation des performances, mais aussi pour la régénération des tissus et la croissance. Les besoins nutritionnels d'un athlète en entraînement ne sont pas très différents des besoins nécessaires à la santé individuelle. Toutefois, les athlètes doivent prêter davantage d'attention à certains éléments :

**Manger une grande variété d'aliments** – des aliments de tous les groupes alimentaires devraient être mangés chaque jour (produits céréaliers, fruits et légumes, produits laitiers, viandes et substituts).

**Apport énergétique suffisant** – l'apport nutritionnel doit égaler les demandes énergétiques des entraînements, des compétitions en plus d'assurer le maintien du poids. Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe, la composition corporelle et la quantité ainsi que le type d'activité physique pratiquée (lié au volume et à l'intensité). Généralement, les sports jugés, tels que la natation artistique, nécessitent moins d'énergie que les sports d'endurance (triathlon).

**Apport suffisant en glucides** – fournis par le groupe alimentaire des « produits céréaliers », les glucides représentent la source d'énergie principale de laquelle les athlètes dépendent pour pratiquer la plupart des sports. En effet, les glucides sont principalement utilisés lors d'exercice de haute intensité, lors d'événements de courtes durées ou dans les sports d'endurance. D'ailleurs après un exercice d'intensité modérée à élevée, de 75 à 90 minutes, les réserves de glucides présentes dans les muscles sont complètement épuisées. Les diètes faibles en glucides ne sont donc PAS recommandées pour les athlètes.

**Apport suffisant de liquide** – les besoins en eau augmentent pendant l'effort puisque le corps se déshydrate en raison de la sudation et de l'augmentation du rythme respiratoire. Cet apport est donc important pour tous les sports, incluant ceux qui sont aquatiques, car la déshydratation peut mener à une baisse importante des performances.

**Apport suffisant en protéines** – un athlète a des besoins plus élevés en protéine qu'une personne sédentaire, dans la mesure où les protéines permettent de maintenir la masse musculaire et réparer les tissus endommagés par l'effort physique. Ainsi, des protéines de très bonne qualité devraient être consommées à chaque repas et lors des collations afin d'être réparties également tout au long de la journée.

## Hydratation, hydratation, hydratation !

Une hydratation adéquate est importante pour tous les athlètes afin de remplacer l'eau perdue lors de la sudation et maintenir la température corporelle. Il est bien connu que la sensation de soif n'est pas un bon indice de la déshydratation, cependant on ne peut pas s'y fier pour s'hydrater convenablement. Par conséquent, il est important de boire de manière régulière pendant l'effort.

### Boire avant l'exercice

Les athlètes devraient boire en abondance tous les jours et davantage avant une pratique ou une compétition. Plus spécifiquement, cela représente une quantité d'environ 400 à 600 ml de liquide, 2 à 3 heures avant l'effort. Afin de s'assurer d'une hydratation optimale, il est recommandé de boire de 150 à 350 ml de liquide, 15 minutes avant l'exercice.

### Boire pendant l'exercice

Les athlètes devraient boire suffisamment de liquides pour maintenir une hydratation stable tout au long de l'exercice. La quantité de liquide qu'une personne peut tolérer à l'effort est variable, mais se situe généralement autour de 10-15 ml par kilogramme de poids corporel à l'heure. Par exemple, une personne de 60 kg (130 lb) peut absorber environ 600-900 ml de liquide par heure. Cependant, cette quantité de liquide ne devrait pas être consommée en une seule fois, mais en plusieurs gorgées de 150-350 ml chacune 15-20 minutes afin de ne pas causer d'inconfort.

# Conseils nutritionnels pour votre athlète

## Recommandations pour reconstituer ses réserves après l'exercice

Pour une récupération rapide, il est important que les athlètes refassent leurs réserves nutritionnelles immédiatement après l'entraînement ou une compétition, et ce, spécialement lorsqu'ils ont un événement ou un entraînement à l'horaire le lendemain.

**Boire beaucoup de liquide** – Il est très important que les athlètes remplacent les liquides perdus à la suite d'un entraînement ou d'une compétition. Il est recommandé de consommer au moins 1 litre (4 tasses) de liquide par kg de poids corporel perdu et 500 ml additionnels. En ce qui concerne la réhydratation lors d'une journée de plusieurs épreuves compétitives vous pouvez consulter les lignes directrices concernant l'hydratation pendant l'effort.

**Consommer des glucides rapidement après l'activité** – la consommation de glucides devrait être faite le plus tôt possible après l'effort ; préférablement dans un délai de 30 minutes suivant l'exercice. Cette procédure devrait être répétée, toutes les deux heures, jusqu'au prochain repas. Cette méthode permet aux muscles de refaire leurs réserves d'énergie à un rythme plus rapide que si l'athlète attend le prochain repas pour consommer des aliments riches en glucides.

**Le repas post-entraînement devrait être riche en glucides, donner un apport adéquat en protéines et être relativement pauvre en gras** – les aliments riches en glucides devraient faire office de repas et de collations à la suite d'un entraînement intense ; cela permet de reconstituer le stockage des glucides dans les muscles plus rapidement.

**Manger des aliments riches en potassium (légumes et fruits)** – par exemple, des légumes, des pommes de terre, des jus de fruits, des fruits frais et des fruits séchés.

**Anticiper les besoins** – Des aliments non périssables peuvent être apportés aux compétitions ou sur le lieu d'entraînement si les choix d'aliments qui y sont proposés sont limités.

## Quoi manger avant une compétition

Lors d'une journée de compétition, l'objectif est de veiller à ce que l'athlète ait une hydratation adéquate et l'énergie suffisante pour atteindre les demandes de l'activité. Il est donc important de choisir des aliments riches en glucides et pauvres en gras en plus de consommer beaucoup d'eau et de choisir des aliments familiers.

**Riche en glucides** – le repas précédent l'événement doit être riche en glucides (65-70 % des calories totales consommées). Comme les lipides et les protéines sont plus longs à digérer, ils devraient être consommés en plus petites quantités. Par exemple, les pâtes, le riz, les céréales, les pommes de terre et le pain sont tous appropriés puisqu'ils constituent tous des aliments riches en glucides faciles à digérer et à absorber.

**Habitude** – le moment qui précède une compétition est souvent plus difficile pour l'estomac et sa digestion en raison du « stress ». Les athlètes devraient donc manger des aliments familiers qu'ils ont l'habitude d'ingérer sans problème. En d'autres mots, ils devraient préférablement avoir déjà mangé les aliments lors de la période d'entraînement pour s'assurer de conserver un bon confort.

**Les aliments à éviter** – il est important d'éviter les aliments riches en gras et en protéines, car ils sont plus longs à digérer, en plus de ne pas être le carburant principal nécessaire lors de l'exercice. Les aliments riches en fibres et en gaz sont aussi à éviter puisqu'ils causent fréquemment des problèmes gastriques. Enfin, les breuvages à haute teneur en caféine ont pour effet de déshydrater l'athlète.

## La digestion précédant les performances

La grosseur des repas et les choix alimentaires varieront en fonction de la période de temps séparant le repas et la performance. Les athlètes doivent bénéficier d'une période de temps assez longue pour digérer. Les repas élevés en calories, qui sont fréquemment riches en gras, prennent beaucoup plus de temps à digérer que des collations légères riches en glucides.

- Prévoir 3-4 heures de digestion entre un gros repas et l'activité (repas de 500-800 calories et plus)
- Prévoir 2-3 heures de digestion pour un plus petit repas (300-500 calories)
- Prévoir 1-2 heures de digestion pour une petite collation et un repas liquide ou broyé, dépend de la tolérance personnelle de l'athlète.

# Blessures courantes en natation artistique

Comme la plupart des sports, le risque de blessures est aussi présent pour les athlètes de natation artistique. Certaines de ces blessures peuvent être liées à une habileté effectuée à plusieurs répétitions, à la mauvaise exécution d'un geste ou encore à un accident ou une collision pouvant engendrer une commotion cérébrale. Le tableau qui suit met de l'avant les principales blessures pouvant avoir lieu en nage synchronisée. En regard des blessures, il est très important que les athlètes apprennent à communiquer les inconforts qu'ils pourraient ressentir à leurs parents et entraîneurs afin qu'ils puissent les aider ou les guider vers le traitement approprié. Il est essentiel qu'un suivi soit fait par un professionnel de la santé et que les clubs et entraîneurs aient des contacts locaux pour venir en aide aux familles si nécessaire.

## Blessure: Douleur / entorse dans le cou (cervical)

### Causes

- Mauvaise posture – tête avancée dans les positions de base, devant une tablette, un ordinateur, au téléphone cellulaire, etc.
- Fléchisseurs profonds du cou, faibles (cervical).
- Muscles du cou pouvant compenser des muscles stabilisateurs du tronc faibles.
- Mouvements complets de la tête, répétés et de grande amplitude dans la routine.

### Recommandations

- Éducation posturale – dans les activités de la vie quotidienne et dans l'eau.
- Exercices pour renforcer les muscles fléchisseurs profonds du cou.
- Surveiller la position du cou lors de l'exécution d'autres exercices.
- Modifier le volume et le nombre de répétitions des mouvements occasionnant de la douleur dans la chorégraphie.
- Veiller à ce que chaque pratique comprenne un entraînement pour renforcer les muscles du tronc.

## Blessure: Douleur aux hanches (syndrome d'accrochage antérieure de la hanche)

### Causes

- Mauvaise posture – cisaillement antérieure (étirement des tissus) des hanches et du bas de la colonne vertébrale (lombaire).
- Faiblesse et mauvaise activation des muscles fessiers.
- Décentralisation de l'articulation de la hanche.
- Diminution de la mobilité de la hanche.
- Mouvements de grandes amplitudes tels que le « eggbeater », les grands écarts, etc., effectués de manière répétitive.

### Recommandations

- Éducation posturale – en position debout et dans l'eau à l'aide de la bascule postérieure du bassin.
- Renforcement des muscles fessiers permettant de conserver l'articulation de la hanche centralisée.
- Améliorer la proprioception (la sensation de la position et du mouvement du corps) en utilisant un élastique autour des hanches permettant de maintenir l'articulation de la hanche en position postérieure.
- Exercices doux de mobilisation des hanches.
- Diminution du volume et de la répétition de mouvements occasionnant de la douleur.
- Veiller à ce que chaque pratique comprenne un entraînement pour renforcer les muscles du tronc.

## Blessure: douleur à l'épaule (tendinite et accrochage de la coiffe des rotateurs)

### Causes

- Mauvaise posture – épaules arrondies, « assis bas » des omoplates
- Faiblesse et mauvaise activation de la coiffe des rotateurs causant une décentralisation de la tête humérale (la partie arrondie de l'articulation) sur l'omoplate
- Mauvais contrôle et manque de mobilité scapulaire (omoplate) vers le haut.
- Diminution de la mobilité de la colonne thoracique (haut du dos) dans les mouvements d'extension et de rotation.

### Recommandations

- Éducation posturale – position debout et assise dans l'eau.
- Renforcement de la coiffe des rotateurs (la coiffe est un groupe de muscle et de tendons qui ont comme rôle de stabiliser l'épaule) en ayant une centralisation adéquate de la tête humérale.
- Exercices permettant d'améliorer le contrôle scapulaire ainsi que sa rotation et élévation complète.
- Exercices de mobilité pour la colonne thoracique (haut du dos) lors de la rotation et l'extension.
- Veiller à ce que chaque pratique comprenne un entraînement pour renforcer les muscles du tronc.

# Blessures courantes en natation artistique

## Blessure: Élongation / entorse des adducteurs (intérieur de la cuisse)

### Causes

- Étirements et contractions répétées du muscle lors du « eggbeater », des « boosts » et autres figures
- L'adducteur peut compenser des muscles stabilisateurs du bassin faibles.
- Diminution de la flexibilité et de la mobilité des hanches.

### Recommandations

- Renforcement des adducteurs dans une amplitude plus grande d'abduction à l'aide d'un élastique.
- Exercices permettant de renforcement de la stabilisation du bassin lors de mouvements de hanches de grande amplitude en ajoutant la contraction des adducteurs.
- Exercices d'étirement et de mobilisation des hanches doux et sans douleur.
- Veiller à ce que chaque pratique comprenne un entraînement pour renforcer les muscles du tronc.

## Blessure: Colonne lombaire (bas du dos) – Irritation des articulaires facetaires

### Causes

- Mobilité excessive d'une partie de la colonne.
- Réduction de la mobilité d'autres parties de la colonne et de la colonne thoracique (haut du dos) et des hanches.
- Mauvaise stabilité lombo-pelvienne et activation faible ou mauvaise des muscles fessiers.
- Hypertension du psoas (muscle profond localisé dans le devant du bassin/hanches).
- Extension lombaire répétée
- Mauvaise posture – hyperextension, bascule antérieure du bassin [lorsque le devant du bassin s'abaisse et le derrière s'élève] et cisaillement antérieur de la hanche.

### Recommandations

- Exercices de contrôle moteur permettant de faire l'extension, la rotation et la flexion latérale tout le long de la colonne.
- Exercices de mobilisation thoracique lors de l'extension/rotation et d'extension/rotation des hanches.
- Exercices pour la stabilisation et l'extension lombo-pelvienne en utilisant le muscle fessier comme muscle directeur.
- Étirement et massage [rouleau] du psoas et des fléchisseurs des hanches.
- Diminution du volume des mouvements occasionnant de la douleur à l'entraînement.
- Éducation posturale – debout et dans l'eau.
- Veiller à ce que chaque pratique comprenne un entraînement pour renforcer les muscles du tronc.

## Blessure: Douleur dans le devant des genoux (Syndrome fémoro-rotulien) et "genou de la brasse"

### Causes

- Faiblesse des muscles fessiers
- Hypertonicité (excessivement tendue) de la bandelette ilio-tibiale (tendon localisé sur le côté externe de la cuisse et du genou), TFL (petit muscle qui s'insère dans le devant de l'articulation de la hanche).
- Inhibition de la douleur du vaste médial du quadriceps (VMQ)- en tant que muscle extenseur du genou situé sur la partie médiale de la cuisse.
- Augmentation d'une résistance dans le genou en raison d'un manque de rotation des hanches lors du coup de fouet et du « eggbeater ».  
En dehors de l'eau- arches de pieds affaissées ou mauvais contrôle des arches, vieilles chaussures qui ne supportent pas les arches plantaires ou l'absorption des chocs.

### Recommandations

- Renforcement des muscles fessiers
- Étirement et massage de la bandelette IT et des muscles TFL.
- Exercices pour l'activation du VMQ.
- Exercices doux de mobilisation des hanches en rotation.
- Renforcement des muscles profonds (intrinsèques) des pieds et remplacer les vieilles chaussures.

# Blessures courantes en natation artistique

## Blessure: Commotion cérébrale

### Causes

- Collision/coup à la tête avec un autre athlète, le plus souvent lors de la pratique d'une routine (changements de patrons sous l'eau ou poussées acrobatiques).
- Chute/impact sur le bord et rebord de la piscine.

### Recommandations

- Il est essentiel de respecter le protocole des commotions cérébrales à la suite de l'incident et que l'athlète voit un médecin immédiatement.
- Le protocole de "retour au jeu" doit se faire sous la supervision d'un médecin.
- Consultez la Politique de Natation Artistique Canada sur les commotions cérébrales et le protocole de gestion pour obtenir des renseignements précis sur la prévention et le traitement des blessures par commotion cérébrale.

# Glossaire des termes

Les définitions qui se retrouvent dans ce glossaire font référence à des termes utilisés dans ce document et présentent aussi les termes les plus importants à savoir pour les parents expliqués dans le **Cadre du DLTA de Natation Artistique Canada 2.1**.

**ABC's** : Agilité, équilibre, coordination, vitesse

**Actif pour la vie** : est un mouvement du cadre Le sport c'est pour la vie dans lequel les Canadiens deviennent actifs pour la vie grâce au développement de leur littératie physique. Parallèlement avec la littératie physique et l'excellence sportive, Actif pour la vie est l'une des trois clés d'ACSV. Ce stade peut être intégré à n'importe quel âge (après le début de la poussée de croissance). Il débute dans la période de l'enfance par le développement de la littératie physique pour évoluer vers Être compétitif pour la vie, En forme pour la vie et/ou les Leaders en sport et activité physique à toutes les phases de l'âge adulte.

**L'adolescence** : est la période au cours de laquelle la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Le début et la fin de l'adolescence ne sont pas clairement délimités. Cette période s'amorce par l'accélération de la vitesse de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet (pic de croissance rapide soudaine) pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques visibles et complétés par la maturité complète des fonctions reproductrices.

**L'âge chronologique** est le nombre de jours et d'années écoulées depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique.

**L'âge (ou le stade) de développement** se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

**L'âge squelettique** désigne la maturité du squelette telle qu'elle est déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure tient compte du degré de maturation des os, non pas en fonction de leur taille, mais en fonction de leur forme et de leur position les uns par rapport aux autres.

**L'âge relatif** fait référence à la différence d'âge entre deux jeunes nés la même année.

**L'âge d'entraînement sportif général** renvoie au nombre d'années d'entraînement dans différents sports.

**L'âge d'entraînement spécifique au sport** renvoie au nombre d'années de spécialisation dans un sport en particulier.

**Au Canada le sport c'est pour la vie (ACSV)** est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, la récréation et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux. La vision d'ACSV est d'offrir à tous les Canadiens des programmes de sport et d'activité physique de qualité qui sont adaptés aux stades de développement. La mission d'ACSV consiste à améliorer la santé, le mieux-être et les expériences sportives de tous les Canadiens en favorisant l'acquisition de la littératie physique, en améliorant la performance et en incitant les gens à rester actifs toute leur vie. Lorsqu'ils sont adoptés, les valeurs et les principes d'ACSV associent et intègrent les programmes offerts dans les domaines de la santé, des loisirs, de l'éducation et du sport, et ils contribuent à l'uniformisation des programmes proposés dans les clubs sportifs ainsi que par les organismes nationaux et provinciaux/territoriaux de sport et les organismes multisports. ACSV s'intéresse à l'ensemble du système et de la structure du sport et de l'activité physique au Canada, notamment à la relation qui existe entre le sport à l'école, l'éducation physique et le sport organisé à tous les niveaux, de l'élaboration des politiques à l'exécution des programmes.

La **capacité d'entraînement** : est la réponse individuelle survenant à la suite d'un stimulus (entraînement), à différents stades de croissance et de maturation (Malina et coll., 2004, p. 392).

**Capacités motrices (habiletés motrices)** : elles contrôlent l'exécution des mouvements. Les capacités physiques incluses dans cette catégorie sont : agilité, équilibre, coordination, vitesse.

**Capacités physiques** : elles sont déterminées par le niveau d'énergie et de force qui peut être produit par les muscles ainsi que par l'amplitude dans laquelle un mouvement peut être exécuté. Les capacités athlétiques de cette catégorie incluent : l'endurance (endurance aérobie), la vitesse maximale, la force maximale, l'endurance de force-vitesse, la force-vitesse, la force-endurance et la souplesse (flexibilité).

**Compétition** : un événement pendant lequel le classement des participants est établi. Source : Livre des règlements de Natation Artistique Canada.

**Coordination** : la capacité d'exécuter des mouvements dans le bon ordre et au bon moment.

La **croissance** désigne « les changements observables, mesurables et progressifs tels les changements de dimensions du corps : taille, poids et pourcentage de tissus adipeux ». Source : Long-term athlete development plan for rowing : an Overview

# Glossaire des termes

Le cadre de **développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A)** propose un modèle de développement en plusieurs stades intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, expliquant le parcours d'une personne en matière de sport et d'activité physique à partir de l'enfance jusqu'à l'âge adulte. Il va de la *prise de conscience* à la *première participation* et mène à un départ actif et continue grâce à la poursuite de l'excellence ou à une vie active. Le DLTP/A est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur, et soutenu par l'administration du sport, les sciences du sport et les commanditaires. Fondé sur les principes d'ACSV, le DLTP/A, dans le contexte d'un sport en particulier, favorise l'uniformisation et l'intégration des systèmes entre les clubs sportifs et les organismes provinciaux/territoriaux et nationaux de sport.

**Développement** : il fait référence à des contextes biologiques et comportementaux. Sur le plan biologique, le développement fait référence aux procédés de différenciation et de spécialisation ces cellules souches pluripotentes en d'autres types de cellules, tissus, organes et unités fonctionnelles (Malina et coll., 2004, p.5). Sur le plan comportemental, ce terme fait référence au développement de plusieurs domaines de compétences (sociales, émotionnelles, intellectuelles et sphères motrices) que l'enfant est en mesure d'ajuster à son milieu culturel- un mélange de symboles, de valeurs et de comportements qui caractérisent une population.

**Développement cognitif** : le développement de la capacité d'interpréter et traiter l'information.

**Développement émotionnel** : Développement du concept de soi.

**Développement social** : le développement des relations avec ses pairs au sein d'un groupe et dans le monde adulte.

**Éléments techniques** : Habiletés spécifiques ayant été identifiées dans une routine imposée.

**L'enfance** s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

**L'entraînement** : L'entraînement est le procédé de développement d'un athlète selon des principes scientifiques et pédagogiques. Il est planifié (actions systématiques) et a pour but d'augmenter les capacités de performance de l'athlète au sein de sa discipline (Harre, 1982).

**Entraînement spécifique à la compétition** : un entraînement qui simule ou qui est spécifique aux exigences de la compétition.

**Fédération internationale de natation (FINA)** : L'instance internationale gouvernant le sport de la natation artistique.

**Figures** : Combinaison de positions et de transitions effectuées dans l'eau, conformément à la définition du manuel de la FINA.

**Godille** : Méthode de propulsion faisant appel à des mouvements des bras produisant une pression égale et permettant de diriger le corps dans la direction voulue.

**Habiletés de mouvement (motrices) fondamentales (HMF)** : Renvoient à la série d'habiletés du mouvement qui servent de « pierre angulaire » à la pratique des toutes les activités sportives et physiques.

**Habiletés sportives fondamentales** : Renvoient à la série d'habiletés sportives fondamentales à la pratique de tous les sports.

La **littératie physique** est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute la vie (ANP et ASPV)

La **matrice de développement de l'athlète (MDA)** : représente une liste qui nécessite d'être réalisées dans l'ordre pour obtenir du succès dans le sport. Elle décrit les aspects liés aux capacités physiques, aux habiletés techniques, aux habiletés psychologiques et aux habiletés de la vie impliquées dans le développement de l'athlète.

La **maturation**, quant à elle, désigne « les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif, qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os ». Source : long-term athlete development plan for rowing : an Overview

Le **pic de croissance rapide soudaine** désigne la période où le rythme de croissance atteint son apogée lors de la poussée de croissance à l'adolescence. L'âge où la croissance atteint sa vitesse maximale est appelé l'âge au pic de croissance rapide soudaine. Le début de la poussée de croissance soit le moment où la croissance atteint sa vitesse maximale ou le pic de croissance rapide soudaine telle que l'apparition des règles est un marqueur biologique qui permet de repérer les périodes critiques d'adaptation à l'entraînement.

**Routine libre** : Présentations dans l'eau comportant des mouvements de nage, des figures ainsi que certaines parties et combinaisons de celles-ci exécutées au son de la musique. Les routines peuvent devoir comprendre des éléments imposés.

**Routine libre combinée** : Routine comportant des parties de routines en solo, en duo, en trio et en équipe.

**Routine technique** : Routine comprenant des éléments imposés, conformément à la description du manuel de la FINA s'appliquant aux compétitions de niveaux Senior et Maîtres.

La **spécialisation** correspond au moment où l'athlète concentre ses efforts d'entraînement et de compétition sur un seul sport tout au long de l'année. Pour qu'un athlète réussisse, la spécialisation doit être hâtive ou tardive, selon le sport.

**Souplesse** : la capacité de mobiliser une articulation dans son amplitude de mouvement complète sans subir de blessure (étirement).

**Transitions** : Liens créés entre les mouvements qui permettent aux nageurs (ses) de passer d'un mouvement à l'autre ; nage à figure, rétropédalage à position allongée sur le dos, etc.

**Vitesse** : la capacité de bouger rapidement son corps, une partie du corps ou d'exécuter une série de mouvement lors d'un effort maximal de très courte durée (8 secondes ou moins).

# Références, ressources et remerciements

## Références :

Langlois, J., Heald, K. (2.0 2017, 2.1 Révision 2019). *Cadre DLTA en Natation Artistique 2.1*, Natation Artistique Canada

Way, R., Balyi, I., Higgs, C., Bluehardt, M., Cardinal, C., Norris, S. (LTAD Expert Group) with Grove., *J A Sport Parent's Guide*, Canadian Sport Centres

<http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/A-Sport-Parents-Guide.pdf?x96000>

l'Association canadienne des entraîneurs, *Informations sur le développement à long terme de l'athlète pour les parents*  
<http://sportpouurlavie.ca/portfolio-view/data-information-pour-les-parents/>

Elmore, T., (2013) *What Parents Should Say As Their Kids Perform*, Growing Leaders  
<https://growingleaders.com/blog/what-parents-should-say-as-their-kids-perform/>

Goldberg, A., *13 Steps to Being a Winning Parent*, Competitive Advantage  
<https://www.competitivedge.com/parentscoaches-guides-13-steps-being-winning-parent>

Robertson, S., *Introduction to Nutrition*, Sherry Robertson

## Ressources:

Natation Artistique Canada : [www.artisticswimming.ca](http://www.artisticswimming.ca)

Le sport c'est pour la vie : [www.sportpouurlavie.ca](http://www.sportpouurlavie.ca)

Éducation physique et santé Canada : [www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca)

L'association Canadienne des entraîneurs : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

Sport pur : [www.truesportpur.ca/fr](http://www.truesportpur.ca/fr)

## Remerciements :

Natation Artistique Canada tient à remercier tous ceux qui ont contribué à la création du *Un guide pour les parents en natation artistique* de Natation Artistique Canada.

Principaux rédacteurs : Jennifer Langlois et Kara Heald

Traduction par : Mireille Deschênes et Aileen Zyga

Contributeurs : Sherry Robertson, RD. ChPC, IOC Diploma Sports Nutrition et Kathleen Smith, pht

Crédits photos : Gilles Boulay photographie (page de couverture), Craig Taylor (page ii – photo 2 et 3, et image du haut et du milieu de la page 1), Natation Artistique Ontario (page ii – photo 1 à gauche), Natation Artistique Canada – Isabelle Lecompte (photo 4), Véronique Lacoste (bas de la page 1), FINA.org (page 2), Bibliothèque et Archives du Canada (page 2), RTC-Ontario (page 3), Studio DVM photographie (page 6), Gilles Boulay photographie (page 16).