

**UNITÉ
PROVINCIALE
D'ENTRAÎNEMENT**

Nouveauté 2020-2021



AU PROGRAMME CE SOIR

 **Présentations**

 **Objectifs des nouveaux projets 2020-2021**

 **Qu'est-ce que l'unité provinciale d'entraînement ?**

 **Quels sont les rôles et fonctions de l'entraîneur provincial ?**



QC

OBJECTIFS

 **Accompagnement des athlètes et des entraîneurs**

 **Détection de talent et suivi des athlètes**

 **Uniformisation des méthodes d'entraînement dans la province**

 **Plan de développement de la pratique sportive du Québec
en natation artistique 2020-2024**



QC

UNITÉ PROVINCIALE D'ENTRAÎNEMENT

Plan de développement 2020-2024 12 ans et moins / 10 ans et moins

- ☛ Extension
- ☛ Flexibilité
- ☛ Force générale
- ☛ Musicalité
- ☛ Vitesse
- ☛ Capacité aérobique

- Bassin d'athlètes recommandés et détectés dans les événements et compétitions
- Suivis réguliers
(soumissions de vidéos et de temps, discussions virtuelles, etc.)



QC

UNITÉ PROVINCIALE D'ENTRAÎNEMENT

Projets

Séances «live»

Camps régionaux ou provinciaux

Cliniques

Contenu diversifié :

-  **Danse**
-  **Ballet**
-  **Mime**
-  **Cirque**
-  **Yoga**
-  **Natation**
-  **Plongeon**
-  **Gymnastique de base**
-  **Natation artistique**



QC

ENTRAINEUR PROVINCIAL

Accompagnement des entraîneurs

Création d'une «*Boîte à outils*»

Équipes du Québec

Athlètes identifiés

POSSIBILITÉS

- 🇵🇶 Échanges en personne (compétitions ou déplacements*)
- 🇵🇶 Cliniques (personnalisées)
- 🇵🇶 Ateliers de formation continue (virtuel)
- 🇵🇶 Accompagnement personnalisé
- 🇵🇶 Et beaucoup d'autres **(VOS IDÉES)**

ENTRAINEUR PROVINCIAL

gquesnel@natationartistiquequebec.ca



QC

Vos besoins ?

Vos idées



QC

PROCHAINS ATELIERS

- 🇨🇦 **Règlementation 2020-2021**
23 septembre 20h00
- 🇨🇦 **Entraîner selon les groupes d'âge**
26 septembre 9h00 à 12h00
- 🇨🇦 **Optimisation des entraînements**
27 septembre 16h00
- 🇨🇦 **Formation des entraîneurs**
27 septembre 16h00
- 🇨🇦 **Entraînement des figures**
30 septembre 19h30

- 🇨🇦 **Et plus encore à venir en octobre**
 - Ateliers spécifiques pour les officiels
 - Ateliers spécifiques pour les entraîneurs
 - Diversité dans le sport
 - Nutrition
 - Préparation mentale
 - Services pour les athlètes



QC

PROCHAINS ATELIERS

 **Règlementation 2020-2021**

23 septembre 20h00

 **Entraîner selon les groupes d'âge**

26 septembre 9h00 à 12h00

 **Optimisation des entraînements**

27 septembre 16h00

 **Formation des entraîneurs**

27 septembre 16h00

 **Entraînement des figures**

30 septembre 19h30

REPRISE

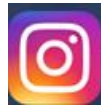
5 octobre 20h00



QC

MERCI

Suivez-nous sur les médias sociaux :



@natationartistiquequebec



QC