

OPTIMISATION DES ENTRAINEMENTS Et Covid-19

Laura Swift
27 septembre 2020



OPTIMISATION DES ENTRAINEMENTS

Pendant la Covid-19

- Comment rester motivé et continuer à progresser pendant la Covid-19 ?
- Les jeunes participent aux sports parce que c'est le FUN. Même les athlètes de haut niveau.
- Dans les moment difficiles - quel type de leader veux-tu être ?
- Notre responsabilité !



QC

«C'est le moment de voir l'adversité comme une opportunité»



- **Qu'est ce qu'on peut contrôler ? Qu'est ce qu'on peut améliorer ?**
 - Flexibilité
 - Extension et pointes de pieds
 - Habilités au sol
 - Coordination
 - Vitesse, force, etc.,
 - Unité, esprit d'équipe, collaboration
- **Comment faire plus avec moins de temps?**
 - Entraîner par le «HOW» (Comment)
 - Rétroaction spécifique, directe et individuelle
 - Coacher la personne, pas seulement l'athlète
 - Être créative avec les restrictions - tout est possible !

Le «pourquoi» de vos athlètes?



- Avoir du plaisir
- Être avec les amis
- Créativité (*laisser vos athlètes faire partie de la création des routines*)
- Performer devant les spectateurs
- Les routines
- Faire parti de quelque chose plus grand qu'eux
- Faire partie d'une équipe où leur rôle est important et valorisé
- Augmenter la confiance
- S'améliorer et réussir les défis

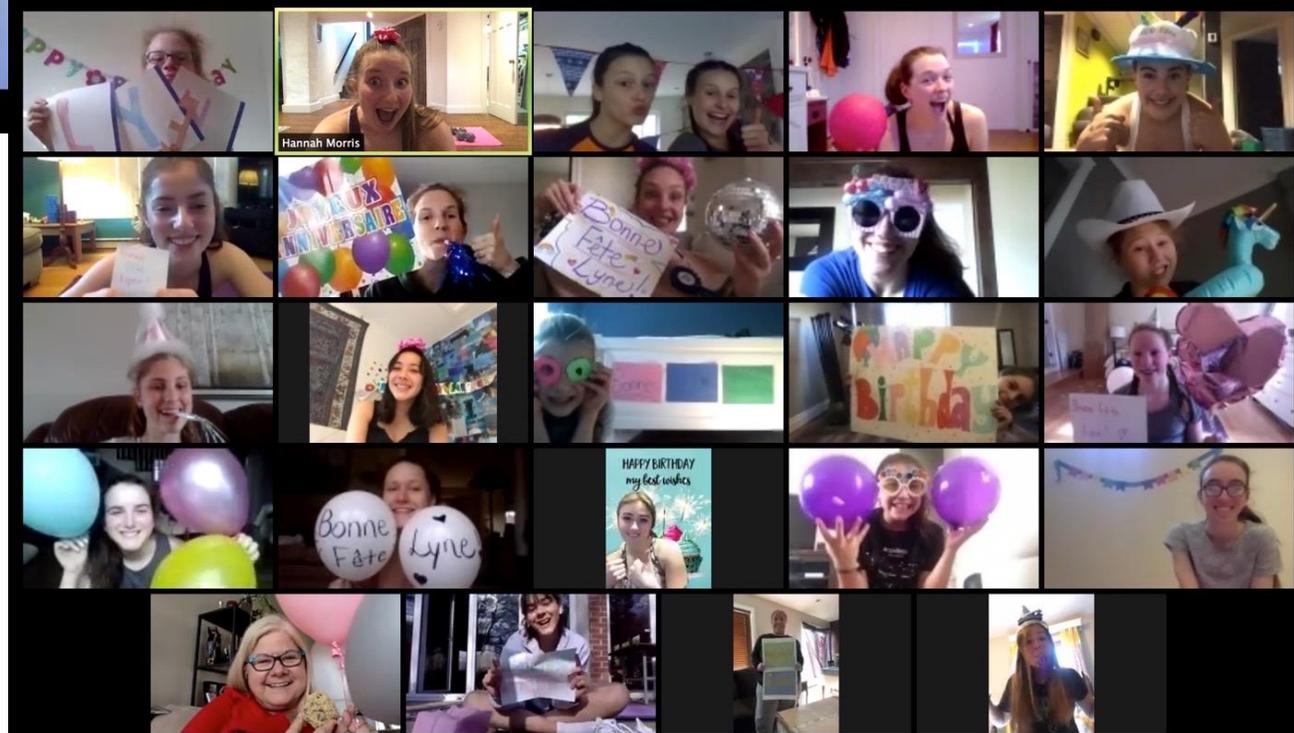
Toutes nos décisions doivent répondre au «pourquoi» des athlètes!

ZOOM, VIRTUEL & LA NATATION ARTISTIQUE AVEC RESTRICTIONS



- Sortir de notre zone de confort
- Travailler avec les spécialistes & experts
(ballet, yoga, dance, pilates, zumba, hip hop) - Tout est possible sur Zoom
- Jouer ! Tout est possible et être capable de s'adapter. Il faut être créative et y croire !
- Défis d'équipe
- Défis individuels
- Être prête à porter des chapeaux différents
- Collaborer avec les autres clubs, athlètes, coachs, etc.
- Célébrer ! Trouver une façon de célébrer les moments importants
- Réseaux sociaux - important pour les athlètes
- C'est à nous d'être présentes, dynamiques et intéressantes. Éviter les Zoom «plates» :
 - jouer, trouver des médias différents, changer les activités souvent, utiliser les thèmes, garder les traditions d'équipe ou de club, adapter pour mettre en ligne (*smile week*, banquet, fêtes, cadeaux, etc.)









@inga_shark

Thank you @inga_shark & @sharklosangeles for an awesome boxing/flexibility session! Love you guys ❤️



**UTILISE CE MOMENT
#USETHISTIME**

**COACH «LE COMMENT»
#COACHTHEHOW**



LIENS :



Session de flexibilité avec Katie MacLeod :

****Sera mise dans la Boîte à Outils du site web****

https://drive.google.com/file/d/1_bhVn_osW5ZUOXTZNDj3fpth4cVKDoc-/view?fbclid=IwAR2SEWTqqZSISF8aV0mvEy1YdvvPVbqXpztZ3R7VnNdWLTsyOVh4X2Ym7nM

Instructions pour les charades sur Zoom :

https://drive.google.com/file/d/1_qpgoGx4rA4pStSqHmlrgXWVRl2Dg7dP/view?usp=sharing



Congrès 2020

Enseignement des figures

**Sois parmi nous
mercredi 30 septembre -
19h30
pour des trucs sur
l'enseignement des figures**



Congrès 2020

Aidez-nous à nous améliorer !

SONDAGE DE SATISFACTION

Vérifiez vos courriels



MERCI

Suivez-nous sur les médias sociaux :



@natationartistiquequebec



QC