

Enseigner selon le
groupe d'âge

Le réseau Maîtres



Le réseau Maîtres

- La clientèle
- Planification annuelle
- Apprentissage et /ou amélioration de la technique
- Routines techniques
- Autres questions



La clientèle

- Niveau d'expérience très diversifié
 - Il faut en tirer avantage
- Priorités différentes
 - Études, famille, travail
 - C'est leur choix
- Contraintes
 - Blessures
 - Capacités physiques



Planification annuelle

- Connaître les motivations et objectifs des athlètes
- Faire des choix, trouver des alternatives
 - Limiter le nombre de routines
 - Entraînement général autonome (avec directives)
- Se donner une marge de manœuvre pour les imprévus



Apprentissage et/ou amélioration de la technique

- Avoir des priorités
 - Connaître les éléments techniques du réseau
- Éviter de sauter des étapes
- Rappel :
 - Démonstration de l'habileté
 - Apprentissage sans mains
 - Apprentissage des mains
 - Combiner les deux



Les routines techniques



Bien lire les règlements

- Ordre
- Séparer les éléments (prendre le temps de les montrer)
- Éléments // ou pas

Informier et conscientiser les athlètes des spécificités

- Pénalités
- Oubli d'un mouvement
- Où commence l'élément et où il se termine

Éléments de connexion

- Dans le doute, on s'informe ou on trouve une alternative

Les routines techniques

- Outils à regarder encore et encore
 - Les règlements FINA des Maîtres 2017-2021 (en anglais)

https://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_masters_13092017_new.pdf

- Traduction française des règlements FINA faite par Natation Artistique Canada

<https://artisticswimming.ca/wp-content/uploads/2019/10/RULEBOOK-2019-Edition-French-Clear>



Le réseau Maîtres est le plus beau des réseaux.

Soyez fiers et fières de faire partie de cette grande communauté qui accueille les plus grands mordus de notre sport !



QC

Le réseau Maîtres

QUESTIONS ????

MERCI

Aidez-nous à nous
améliorer !

SONDAGE DE
SATISFACTION

Vérifiez vos courriels

NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC 

Suivez-nous sur les médias sociaux :



@natationartistiquequebec