

CONGRÈS 2020

ENTRAINER SELON
LES GROUPES
D'ÂGE :
13 ANS ET +

NATHALIE LAGRANGE

26 SEPTEMBRE 2020



PLAN

- 1. Gestion de groupe**
- 2. Habiletés à développer: 13 ans et +**
- 3. Plan annuel**
- 4. Motivation et objectifs**



1. GESTION DE GROUPE : CAHIER DE L'ATHLÈTE

- La clé pour une gestion optimale = la communication
- Le cahier de l'athlète
 - Renseignements utiles pour les athlètes
 - Outil de travail et de développement
 - Informations pertinentes à l'entraînement
 - Informations pertinentes aux compétitions



1. GESTION DE GROUPE : CALENDRIER

Éléments que peut contenir le calendrier:

- Compétitions
- Évaluations et tests
- Simulations de compétition (avec coachs ou juges)
- Visites de juges
- Congés: fériés, retour de compétitions, etc.
- Activités spéciales: spectacle de Noël, de fin d'année, etc.
- Journées thématiques
- Rencontres en psychologie, nutrition, etc.
- Camps d'entraînements
- Sélection des Équipes du Québec
- Sélection des Équipes nationales



1. GESTION DE GROUPE : INFORMATIONS D'ENTRAINEMENTS

Clubs avec plusieurs lieux d'entraînements

- Fournir les renseignements suivants de façon claire:
 - papier, cahier de l'athlète, page web du club, FB
 1. Adresses des piscines
 2. Jours et heures des entraînements
 3. Noms des entraîneurs
 4. Numéros de téléphone des entraîneurs
 5. Adresses courriel des entraîneurs



1. GESTION DE GROUPE : BULLETIN DE L'ATHLÈTE

- Outil pratique pour les athlètes et les parents
- Permet de voir l'évolution et le progrès réalisé dans un laps de temps donné

Éléments intéressants à inclure:

- Résultats des tests
- Le meilleur et moins bon résultat du groupe
- Les objectifs de l'athlète
- Les blessures, s'il y a lieu
- Les absences et retards
- Les résultats de compétition ou de simulation de compétition



1. GESTION DE GROUPE : EXEMPLE DE BULLETIN D'ATHLÈTE

Bulletin Décembre 2017															
Prénom Nom 13-15 ans															
	2017-09-06					2017-12-01					maxi			Mesures	
	Respiration	++++	Respiration	----	Respiration	Respiration	++++	Respiration	----	Respiration	Respiration	++++	Respiration		----
Test Synchro															
Body boost	10+	10+	2		10+	10+									Répétitions
Chin up	0	9	0		3	11	0								Répétitions
Egg beater 1	6	9	0		6+	9	0								Pouces
egg beater 2	23	22	33		21	18	28								Secondes
	0+	0+	0-		0+	3+	0								Pouces
Splits	4-2-0	6-8-4	0-0-0		7-5-0	7-8-7	4-4-0								Planches
Verticale	3	6	0-		3	6	0-								Pouces
Trust	TAILLE	COTES	HANCHES		COTES	COTES	HANCHES								
Test Natation															
25 mètres kick crawl	22.3	17.78	30.65		21.77	17.38	24.95								Secondes
50 mètres kick crawl	50.35	42.71	64.1		52.67	40.4	57.73								Secondes
100 mètres crawl	01:15:17	01:11:16	01:54:57		01:12:34	01:10:24	01:34:59								Minutes
300 mètres crawl	04:13:47	04:05:14	06:12:15		04:04:34	03:58:39	05:15:18								Minutes
250 mètres hypoxie	03:56:06	0	03:39:03	0	04:55:06	7	03:42:09	0	03:39:30	2	04:57:47	4			Minutes
Test Musculation															
		++++	----			++++	----								
Saut en longueur					1,60	x	1,53	1,62	1,03						Mètre
Saut répété					6,67			8,23	4,89						Mètre
Pull Ups					3			10	0						Nombre
Strict Press (25)					2,15			2,18	1,24						Secondes
Strict Press (35)					1,63		1,45	1,66	0,68						Secondes
Objectifs pour cette année (Déterminé par l'athlète)															
Top 15 au Québec															
Marcher sur les pointes															
Veux apporter à l'équipe															
Esprit d'équipe															
Blessures															
Scoliose															
Aucunes blessures															
Présence															
5x absente au début de la saison															
Rien a signaler															
Commentaires															
Excellente attitude et éthique de travail !!!															
Travailler la hauteur dans les positions de bases															
Travailler la flexibilité et extension															
excellente éthique de travail															
Meilleure performance de son groupe ++++															
Performance la plus faible de son groupe ----															



1. GESTION DE GROUPE : AUTRES DOCUMENTS

- Le code d'éthique des athlètes
- Un programme de flexibilité maison
- Les rôles des membres de l'équipe (athlètes)
- Des propositions de professionnels de la santé
- Des informations sur des collations nutritives
- De l'information sur l'hydratation
- Un journal de bord
- La liste des articles à avoir pour l'entraînement
- La liste des articles à avoir en compétition



1. GESTION DE GROUPE : COMMUNICATIONS EN CAS D'URGENCE

- **En cas d'absence ou retard:**
 - Qui contacter ?
 - Moyen de contact: téléphone, courriel, etc.
- **En cas d'annulation pour condition météo difficile/ bris de piscine / panne électrique etc.**
 - Comment l'information sera communiquée: courriel, annonce sur Facebook, Instagram, etc.



1. GESTION DE GROUPE : INFORMATIONS COVID-19

Ajouter une page d'information indiquant:

- **Les règlements liés à COVID-19 pendant l'entraînement**
 - Les mesures sanitaires obligatoires
 - Les informations sur le port du masque (où, quand, etc.)
 - Les règles de distanciation (dans l'eau, hors de l'eau, vestiaires)
 - L'utilisation du matériel (planches, etc.)
 - Procédure d'entrée spécifique aux lieux d'entraînements
- **Les procédures à suivre s'il y a des symptômes**



2. HABILITÉS À DÉVELOPPER STADE DLTA : S'ENTRAINER À S'ENTRAINER

- Les athlètes apprennent que travailler fort peut être enrichissant et amusant
- Pendant les compétitions et les entraînements les athlètes donnent le meilleur d'eux-mêmes
- L'objectif premier: démontrer une bonne base en endurance aérobie ainsi que des habiletés spécifiques à la natation artistique
- Les entraîneurs mettent l'accent sur:
 - L'adaptation du système aérobie
 - La vitesse
 - L'entraînement de la force en respectant un ordre d'acquisition



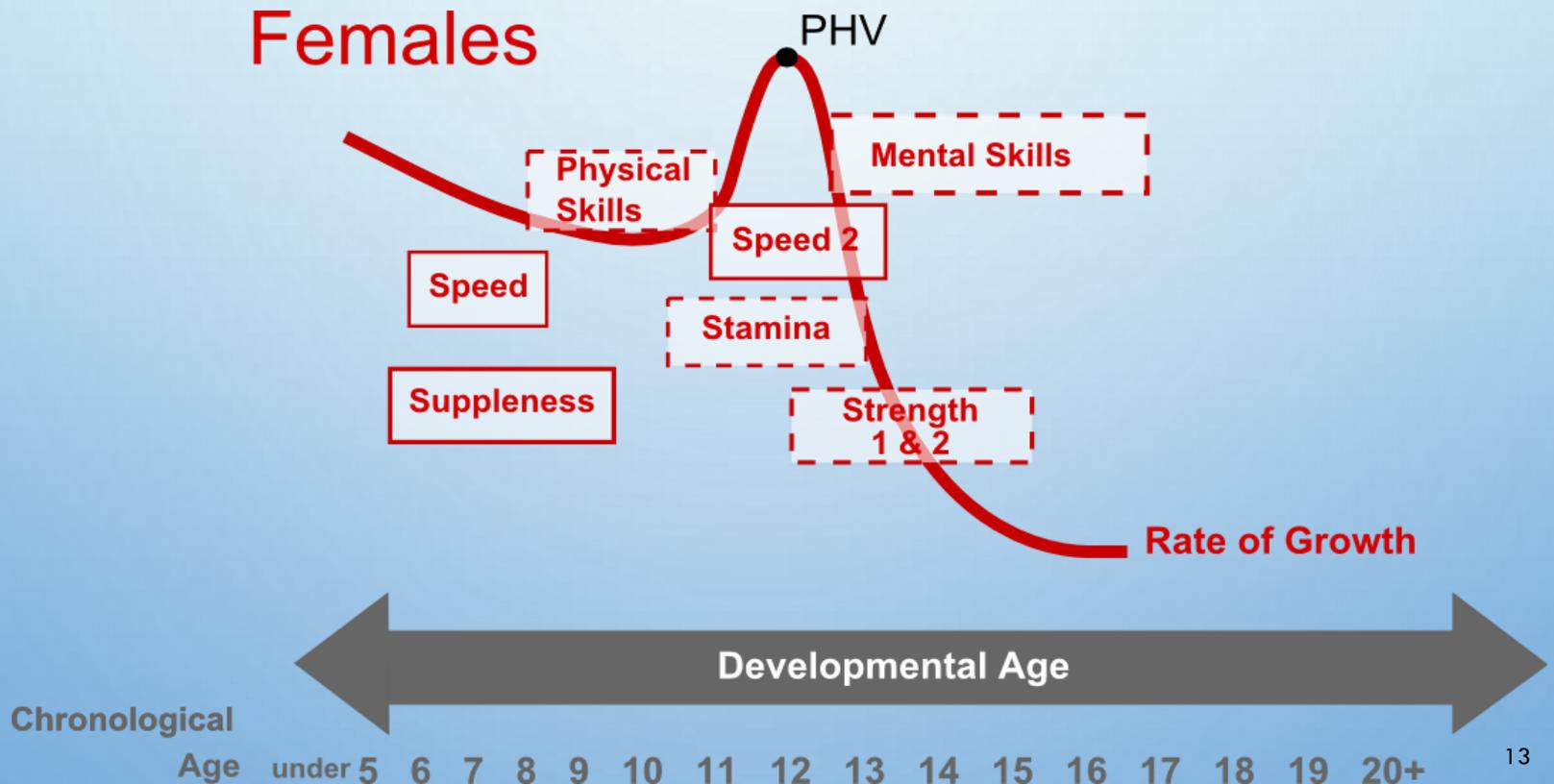
2. HABILITÉS À DÉVELOPPER OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- **Consolider les habiletés et les techniques spécifiques**
- **Développer des athlètes complets**
- **Éprouver du plaisir à travailler fort**
- **Développer des habiletés mentales**
- **Consolider des positions techniques avancées ainsi que les godilles**
- **Introduction de la zone de performance optimale**
- **Introduction aux tests anti-dopage**



2. HABILITÉS À DÉVELOPPER

TABLEAU DE DÉVELOPPEMENT SELON L'ÂGE DES ATHLÈTES





2. HABILITÉS À DÉVELOPPER LA FLEXIBILITÉ

- Développer la flex active à 80%, la passive à 20%
- Consolider l'extension des pieds et genoux
- Consolider l'extension dans les habiletés de natation artistique
- Consolider l'extension dans toutes les parties du corps





2. HABILITÉS À DÉVELOPPER LA VITESSE

- Introduire une bonne vitesse d'exécution dans des mouvements plus complexes
- Développer une bonne vitesse d'exécution dans des mouvements plus complexes
- Consolider l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Consolider la vitesse rapide des membres du haut et du bas du corps





2. HABILITÉS À DÉVELOPPER LA FORCE

- Développer les principes de ligne et d'équilibre
- Développer le renforcement abdominal
- Développer l'utilisation de l'eau comme appui





2. HABILITÉS À DÉVELOPPER L'ENDURANCE

- Introduction de l'endurance anaérobie vers la fin de la dernière année de ce groupe d'âge
- Développer l'endurance et la capacité aérobique





2. HABILITÉS À DÉVELOPPER POSTURE/LIGNE/ÉQUILIBRE

- Consolider les exercices de stabilité et de renforcement abdominal
- Consolider les exercices yeux ouverts et fermés
- Consolider les positions de base en flottaison et en équilibre





2. HABILITÉS À DÉVELOPPER NATATION

- Développer le style papillon
- Développer le rythme constant
- Développer le nombre de coups de bras
- Consolider le nombre de longueurs
- Consolider les virages
- Consolider le crawl, le dos, la brasse
- Raffiner le kick



3. PLAN ANNUEL

Le plan annuel contient tout ce que vous voulez :

- Apprendre
- Développer
- Travailler / Solliciter
- Raffiner
- Perfectionner
- Maintenir

...dans l'année



3. PLAN ANNUEL

1. Déterminer sa vision et ses objectifs pour l'équipe
2. Placer les dates de compétitions et les camps d'entraînement auxquels l'équipe participera cette année
3. ***Une étape importante et souvent négligée***
Déterminer les dates de simulations de compétition avec entraîneurs ou juges en figures et routines



3. PLAN ANNUEL

4. Planifier les dates des tests que vous aller faire cette année
5. Déterminer les périodes / phases / mésocycles / microcycles
6. Identifier, selon votre vision et vos objectifs, les déterminants que vous voulez travailler avec vos athlètes



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour les techniques de figures

- Technique de godille
- Technique de base
- Technique avancée
- Extension
- Parties
- Entier



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour les techniques de routines

- Techniques de propulsion
- Techniques de déplacement
- Capacité de nager en patron
- Les entrées
- Les sorties
- Exécution
- Poussées acrobatiques
- Hauteur
- Extension
- Précision des figures



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour l'artistique

- Chorégraphie
- Présentation
- Interprétation musicale
- Expression
- Plongeon
- Synchronisation



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour l'entraînement de la routine

- Mémorisation
- Automatisation
- Synchronisation
- Correction



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour l'entraînement équipe

- Création
- Petite section
- Longueur
- Demi
- Entier



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour les filières énergétiques

- Aérobic
- SAL
- SAA

Exemples pour les habiletés athlétiques

- Orientation spatiale
- Équilibre
- Coordination
- Rythmes

Exemples pour la souplesse

- Amplitude du mouvement statique
- Amplitude du mouvement dynamique
- Amplitude du mouvement dynamique (H2O)



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour l'endurance

- Endurance générale
- Endurance en vitesse
- Endurance en puissance
- Endurance en force
- Natation

Exemples pour la vitesse

- Vitesse spécifique du haut du corps
- Vitesse spécifique du bas du corps
- Vitesse générale
- Vitesse multi- directionnelle



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour la force

- Utilisation du poids du corps
- Force explosive
- Force vitesse
- Force maximale
- Force Élastique (pliométrie)
- Puissance aérobique

Exemples pour les habiletés complémentaires

- Hydratation
- Nutrition
- Repos
- Sommeil



3. PLAN ANNUEL

Exemples pour les capacités psychologiques

- Attitude positive
- Motivation
- Visualisation
- Concentration
- Gestion des pensées
- Planification des objectifs
- Réduction de l'anxiété
- Contrôle des émotions
- Diminution des erreurs
- Autonomie
- Compétence
- Affiliation sociale



4. OBJECTIFS

Établir une vision claire avec vos athlètes

*** L'établissement d'objectifs améliore l'assimilation des connaissances**

- Donne lieu à la discussion et à l'analyse de la part des athlètes et entraîneurs
- Encourage la prise de décision consciente et l'autoréflexion
- Fait avancer vers un but commun
- Diminue le stress et l'inquiétude
- Donne un pouvoir et un contrôle sur le succès



4. OBJECTIFS

Il y a plusieurs types d'objectifs :

- À long terme (Équipe nationale / Jeux Olympiques)
- À moyen terme (1 an)
- À court terme (6 mois)
- Mensuel (mois)
- Hebdomadaire (semaine)
- Quotidien



4. OBJECTIFS

Il est très important :

- Qu'un objectif soit *mesurable* et *quantifiable* en plus d'être *réaliste*
- De faire l'établissement d'un *plan d'action* pour réaliser les objectifs
- De préciser quelle est la vision de l'équipe et quels sont les objectifs à atteindre
- D'orienter les corrections vers les objectifs visé afin de ne pas se perdre (garder en tête les objectifs au moment de faire les corrections)



Des questions

?





Congrès 2020 Enseignement des figures

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



Merci !

Aidez-nous à nous améliorer !

SONDAGE DE SATISFACTION

Vérifiez vos courriels

Suivez-nous sur les médias sociaux :



@natationartistiquequebec