

Entraîner selon le groupe d'âge

10 ans et moins



Roxanne Leblanc
26 septembre 2020

Entraîner selon le groupe d'âge – 10 ans et moins

Table des matières

- **Gestion de groupe:**
 - Responsabilisation des athlètes, langage et consignes
 - Règles de conduite, motivation et objectifs
 - Gestion du temps d'entraînement
 - Covid-19
- **Habiletés à développer pour les 10 ans et moins:**
 - Musicalité
 - Techniques des 4 styles de nage
 - Habiletés à sec – selon le DLTA
 - Habiletés au sol 20-21
- **Planification annuelle:**
 - Progression des figures
 - Progression de la routine
 - Calendrier de compétition
- **Questions ?**



QC

Gestion de groupe

Responsabilisation, langage et consignes

- **Responsabilisation des athlètes**
 - Matériel
 - Gestion du temps
 - Travail individuel
 - Rôles
- **Autonomisation**
 - S'exprimer
 - Gestion des cas et des questions
- **Langage**
 - Ne pas infantiliser
 - Capacité à comprendre les consignes

- **Consignes:**
 - Claires
 - Concises
 - Précises
- Expliquer les objectifs des exercices
- Exiger ≠ être méchante
- Ne pas avoir peur de recommencer



Gestion de groupe

Règles de conduite

- Avoir des règles de conduite précises
- Utilisation affichage, mots-clés, etc.
- **RESPECT:**
 - Regarde
 - Écoute
 - Silence
 - Participe
 - Essaie
 - Concentration
 - Travail d'équipe
- Ne pas avoir peur de faire des interventions, un retour sur les règles



Gestion de groupe

Motivation et objectifs

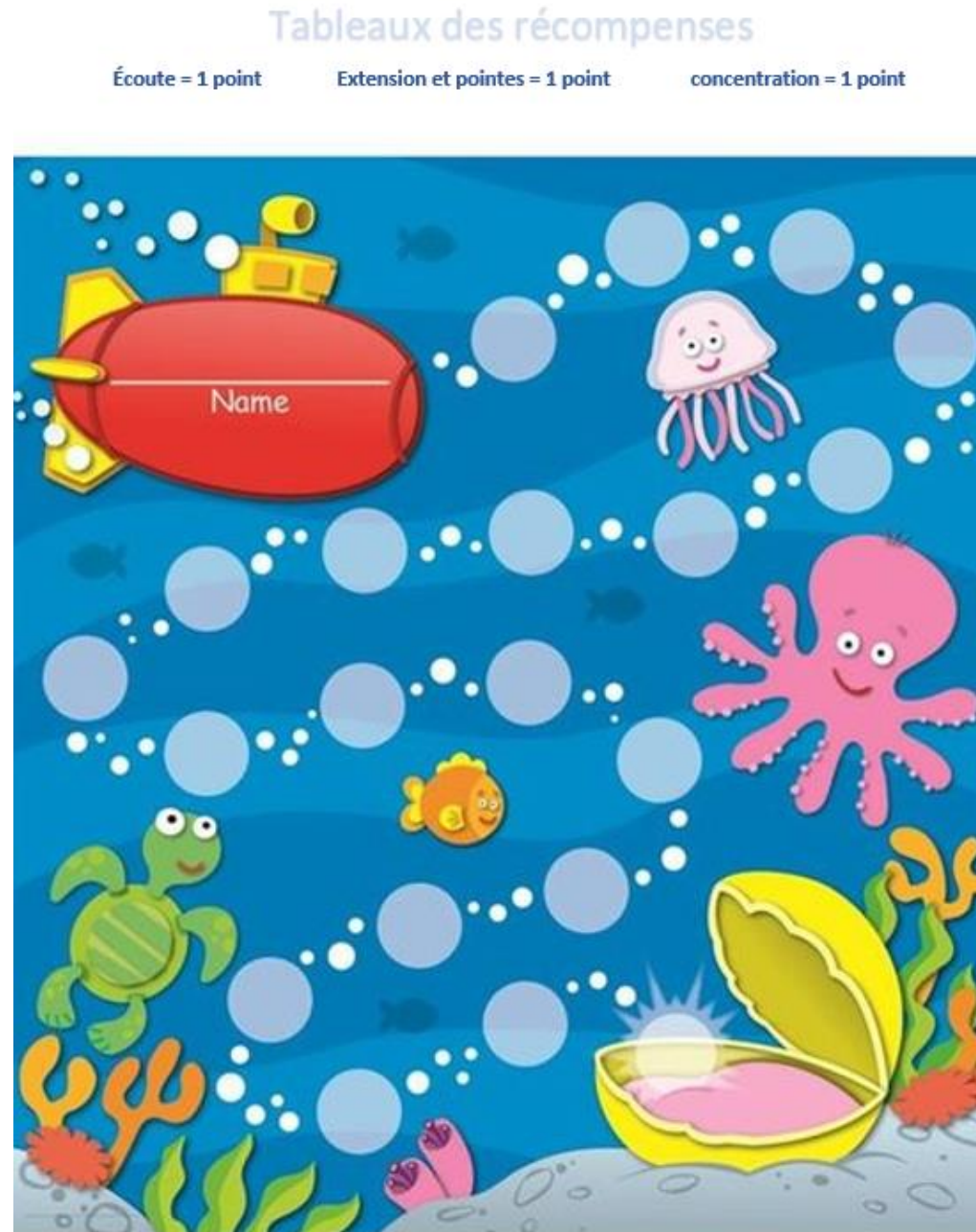
- Perte d'attention = changer d'activité pour un moment
 - longueurs, jeux, sauts, etc.
- Visuel
 - Feuille de route
 - Tableaux
 - Collants
 - et beaucoup plus...
- Défis quotidiens (challenge, challenge piquant)
- Utilisation de matériel varié ++
 - Natation
 - Figures
 - Flex
- Récompenses
 - Activités spéciales
 - Plongeon/saut au tremplin
 - Glissade
 - Jeux
 - Utilisation de matériel spécial



Créativité !!!

Motivation et objectifs

Exemple Tableau des récompenses



Gestion de groupe

Gestion du temps

- Pauses durant les transitions à sec à en piscine
- Ateliers de 15-20 minutes MAXIMUM
- Suivre son plan de cours, même si objectifs non atteints
- Inscrire plan de cours et ***l'expliquer aux athlètes***
- Donner la responsabilité du temps à un athlète



Gestion de groupe

COVID-19

- Utilisation de matériel visuel
 - Pastilles au sol
 - Marquage
 - Objets
- Utilisation du masque si contact direct
- Corridors de nage:
 - 1 athlète au mur, l'autre au câble
 - Système de rotation d'athlètes qui sont au mur

- Matériel personnel
 - Tapis de yoga
 - Foam roller
 - Pullboy
 - Élastiques
 - Autres



Habiletés – 10 ans et moins

Musicalité

- Utilisation de musique ++
 - Flex
 - Musculation
 - Activation
 - Échauffement ou activités diverses
- Utilisation du métronome
- Jeux de mains (ex: concentration)
- Début de saison:
 - compter plusieurs types de rythme sur des chansons



Habiletés – 10 ans et moins

Technique des 4 styles de nage

- **Travailler le battement de jambes en premier**
 - Brasse
 - Hors de l'eau
 - ILVO
 - Papillon
 - Ondulations de la tête vers les pieds
 - À l'aide de palmes, poteau, etc
- **Travailler le mouvement de bras en 2^e**
 - Papillon: 1 bras, 1 bras alterné, 2 bras, tête suit les bras
 - Dos: rouler des épaules ++
 - Brasse: hors de l'eau sur le ventre, contre le mur du bassin
 - Crawl: traction de l'eau, respiration à travailler



Qualité > Quantité

Habiletés – 10 ans et moins

Habiletés selon le DLTA

- **Flexibilité +++**
 - Active
 - Passive
 - Résistée
- **Extension +++**
 - Musculaire – quadriceps
 - Souplesse – ischio-jambiers
- **Gainage**
 - Planche ou autres exercices
 - Position dorsale surélevée
 - Trépied / figure trainer *Attention sécurité
- **Coordination**
 - Corde à danser
 - Course/sauts
 - Parcours à obstacles = littératie physique (lancer, courir, sauter, grimper, ramper, etc.)



Habiletés – 10 ans et moins

Habiletés selon le DLTA

DLTA pour les 8 à 10 ans

- **FLEXIBILITÉ**
- **VITESSE**
- **DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS SPÉCIFIQUES**



Habiletés – 10 ans et moins

Habiletés selon le DLTA



EXTENSION DE GENOUX (étirement ischios)

FICHE 1

NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC

Réaliser cette série d'exercices après un échauffement actif et dynamique de 5 minutes.
Les exercices doivent s'enchaîner. Le tout est fait avec les abdominaux engagés ou bien serrés et la recherche de flexion maximum des jambes.



Jambes serrées - départ sur 1/2 pointes
Flexion - extension 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2
Objectif : aller jusqu'à flexion complète - garder le ventre collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur pieds à plat
Monter sur 1/2 pointes 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2
Objectif : garder le ventre maximum collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur pieds à plat
Décoller les orteils 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2
Objectif : garder le ventre maximum collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur 1/2 pointes
Flexion - extension sur 1/2 pointes 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2
Objectif : garder le ventre maximum collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur pieds à plat
Alterner une pliée - une tendue x8
Tenir 8 temps chaque position
Objectif : garder un talon au sol



Jambes ouvertes - départ pieds décalés
Flexion - extension 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2(D-G)
Objectif : aller jusqu'à flexion complète - garder le ventre collé aux cuisses



Jambes ouvertes - départ sur pieds plats
Tirer les bras loin entre les jambes x16
Tenir 8 temps la position 2
Objectif : aller le plus loin possible derrière

EXTENSION DE GENOUX (force quadriceps)

FICHE 2

NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC

Réaliser cette série d'exercices après un échauffement. Elle peut être enchaînée à la fiche 1.
Les exercices doivent s'enchaîner. Le tout est fait avec les abdominaux engagés ou bien serrés et la recherche de flexion maximum des jambes.



Jambes serrées - MAINS DEVANT
Battements même jambe 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2(D-G)
Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit



Jambes serrées - MAINS DEVANT
Battements alterné 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2
Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit



Jambes ouvertes - MAINS DEVANT
Battements même jambe 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2(D-G)
Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit



Jambes ouvertes - MAINS DEVANT
Décoller les 2 jambes x 8
Tenir 8 temps dans la position 2
Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit



Jambes serrées - carpe assis
8 temps flex - 8 temps alternés - 8 temps pointés - 8 à-coups vers le haut
Objectif : dos droit et fort - en pieds flex les talons doivent être décollés



Jambes serrées - carpe fermé
8 temps flex - 8 temps alternés - 8 temps pointés - 8 à-coups vers le haut
Objectif : dos droit et fort - en pieds flex les talons doivent être décollés



Allongé sur le ventre
Décoller les genoux 16 temps - Idem pieds flex 16 temps - Relâcher 16 temps
Objectif : garder les hanches et les pieds au sol. Seuls les genoux décollent.

Habiletés – 10 ans et moins

Habiletés au sol saison 2020-2021



1. Séquence de mouvement au sol*

Burpee (1)

Position debout

Position de la queue de poisson

Transition vers l'arabesque

Position de l'arabesque

Position de la planche sur les mains

Push-up (2)

Position du cobra

Position du chien tête en bas

Fermeture tronc - jambes

2. Position du carpé assis suivi de la rotation ariane

3. Position de la jambe de ballet au sol

<https://www.youtube.com/watch?v=McRK9hcdLqM>

Habiletés – 10 ans et moins

Habiletés au sol saison 2020-2021



Planification annuelle

Activation

- À quoi ça sert ?
- Que devrais-je inclure dans mon activation ?
 - 1- *exercices actifs*: course, corde à danser, jumping jack, sauts, etc.
 - 2- *étirements dynamiques et prise de conscience du corps*: fentes, squats, planche, battements de jambe, etc.
 - 3- *exercices spécifiques au sport*: jambe de ballet, scull, arabesque, position queue de poisson, etc.
- Durée: 3 à 5 minutes

Planification annuelle

Figures

- Positions de base
- Techniques de base
- Transitions
- Avec matériel / sans matériel
- Hors piscine / en piscine
- Nommer les positions et les figures selon les bons termes
- Fiches de description des figures



Planification annuelle

Routine



- **SIMPLICITÉ**
- Changements de patron
- Que veux-tu démontrer?
 - Forces > Faiblesses du groupe
- Positions de base / figures
- **Musique facile à compter**
- Comptes répétitifs vers plus complexes (1-5, vers 1-3-5-7)
 - Planifier la progression

Planification annuelle

Calendrier de compétitions 2020-2021



Calendrier de compétition préliminaire 2020-2021

Date	Date limite d'inscription	Événements/Compétitions	Lieu	Piscine	Programme
NOVEMBRE					
1 au 30	10 octobre 2020 Invitation	Événement préparatoire d'habiletés Camp d'évaluation	Intracub à déterminer	N/A à déterminer	Provincial / National National
DÉCEMBRE					
1 au 18	1 novembre 2020	Événement préparatoire de routines	Intracub	N/A	National
JANVIER					
4 janvier au 7 février		Finale régionale			Régional / Provincial
FÉVRIER					
13-14 / 20-21	15 janvier 2021	Festival par équipe	à déterminer	à déterminer	Régional / Provincial
18-20-21	15 janvier 2021	Championnat de sélection	à déterminer	à déterminer	National
MARS					
13-14	8 février 2021	Compétition de division - Division 1	à déterminer	à déterminer	Provincial
13-14	8 février 2021	Compétition de division - Division 2	à déterminer	à déterminer	Provincial
20-21	15 février 2021	Compétition de division - Division 3	à déterminer	à déterminer	Provincial
20-21	15 février 2021	Compétition de division - Division 4	à déterminer	à déterminer	Provincial
		Championnat Canadien de qualification	à déterminer	à déterminer	National
AVRIL					
10-11	1 mars 2021	Championnat régional de l'Est	à déterminer	à déterminer	Régional
10-11	1 mars 2021	Championnat régional de l'Ouest	à déterminer	à déterminer	Régional
17-18	28 mars 2021	Championnat provincial des maîtres	à déterminer	à déterminer	Maîtres
MAI					
15-18	2 avril 2021	Championnat provincial 12 ans et moins	à déterminer	à déterminer	Provincial (8-10 ans et 11-12 ans)
22-23-24	2 avril 2021	Championnat Québécois	à déterminer	à déterminer	Provincial (13-15 ans et 16-20 ans)
JUIN					
JUILLET					
		SYNC (à confirmer)	à déterminer	à déterminer	

Les informations sont toujours à jour sur le site internet de NAQ

Prendre le temps d'aller le consulter régulièrement !

Planification annuelle

Événement préparatoire d'habiletés



PROGRAMME 10 ANS ET MOINS PROVINCIAL

Épreuves de vitesse

- 12,5 m battement sur le ventre à la surface
- 12,5 m godille tête première

Épreuve d'endurance/aérobic

- 50 m Crawl

Session d'habiletés au sol

En trois stations –

- Séquence de mouvements au sol ([voir document PDF](#))
- Position du carpié assis suivi de rotation ariane
- Position de la jambe de ballet au sol

Session de figures imposées

Figures		Portion de figure à exécuter
	Position de la jambe de ballet	
316	Kipnus	Début de la figure : ⊙ jusqu'à la position groupée de surface
324	Saut périlleux sous-marin	Début de la figure : ⊙ jusqu'à la position du carpié avant
360	Promenade avant	Fin de la figure : ⊙ à partir de la position du grand-écart

ATTENTION !
Quelques changements
par rapport aux
dernières saisons

Entraîner selon le groupe d'âge – 10 ans et moins

Des questions ?



QC

Entraîner selon le groupe d'âge

Tu as des questions et tu veux des trucs ?

Tu n'es pas certaine de ta planification ?



On a des ressources pour t'aider !

Entraîneur provincial

gquesnel@natationartistiquequebec.ca

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

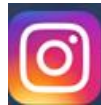
Vérifiez vos courriels



QC

MERCI

Suivez-nous sur les médias sociaux :



@natationartistiquequebec



QC