Congrès 2020

Entraîner selon le groupe d'âge

12 ans et moins

Geneviève Quesnel
26 septembre 2020

Table des matières

✓ **Gestion de groupe**
- Responsabilisation et autonomisation des athlètes
- Transmission des consignes
- Gestion du temps
- Adaptation COVID

✓ **Motivation et objectifs**
- Stimulation des athlètes
- Outils
- Établissement d'objectifs
- Motivation intrinsèque

✓ **Habiletés à développer chez les 12 ans et moins**
- Habiletés générales
- Habiletés spécifiques
- DLTA
- Habiletés au sol 2020-2021

✓ **Planification annuelle**
- Quelques trucs
- Routine et figures
- Saison 2020-2021
- Spécifique aux 12 ans et moins

✓ **Période de questions**

Gestion de groupe

Responsabilisation des athlètes

Autonomisation

- ✓ Matériel
- ✓ Communications
- ✓ Langage
  - permettre de s’exprimer
  - gestion des tours de parole et des questions
- ✓ Travail individuel ou en équipe

Implication

- ✓ Participation à l’élaboration d’objectifs
- ✓ Rôles

Gestion de groupe

EXEMPLES DE RÔLES POUR LES ATHLÈTES

- ✓ Gardienne du temps
- ✓ Responsable du matériel
- ✓ Responsable de l’hydratation
- ✓ Capitaine
- ✓ Co-Capitaine
- ✓ Motivatrice
- ✓ Responsable des comptes
- ✓ Responsable des consignes
- ✓ Responsable du professionnalisme
- ✓ Responsable des compétitions
- ✓ Coordonnatrice «social»
- ✓ Responsable de la routine

Gestion de groupe

Transmission des consignes

- ✓ Établir des règles de conduite → les «règles d'or»
  - rappels fréquents
- ✓ Consignes
  - claires
  - courtes
  - précises
- ✓ Énoncer les objectifs
  - donner des focus
  - nommer les attentes

NE PAS AVOIR PEUR D'EXIGER ET DE RECOMMENCER SI LA CONSIGNE N'EST PAS RESPECTÉE

Gestion de groupe

Gestion du temps

- ✓ Pauses et transitions
  - planifier
  - éviter les pertes de temps
  - gestionnaire du temps
- ✓ Durée des ateliers
  - 20 à 30 minutes MAXIMUM
- ✓ Être capable de s’adapter
- ✓ Énoncer le plan de cours

Gestion de groupe

Adaptation COVID-19

- ✓ Utilisation de repères visuels
  - pastilles au sol
  - marquage
  - objets
- ✓ Utilisation du masque si contact direct
  - autorisation
- ✓ Autres alternatives
  - bâton, planche, gourde, taper avec la sandale
- ✓ Corridors de nage
  - 1 athlète au mur, l’autre au câble
  - système de rotation d’athlètes qui sont au mur
- ✓ Utilisation du matériel personnel
  - Tapis de yoga
  - Foam roller
  - Bloc de yoga
  - Pullboy
  - Bouteilles
  - Éponges

Motivation et objectifs

Stimulation

- ✓ Défis / jeux
- ✓ Exercices variés
- ✓ Beaucoup de répétitions
- ✓ Récompenses
  - activités spéciales
  - saut du tremplin
  - jeu
  - utilisation de matériel spécial

Outils

- ✓ Visuel
  - tableaux
  - collants
  - cahiers de l'athlète
  - feuilles de route
- ✓ Matériel varié

VARIÉTÉ

et

CRÉATIVITÉ

!!!!

Motivation et objectifs

Objectifs

- ✓ Concrets
- ✓ Limités en nombre
- ✓ Individuel & équipe
- ✓ Énoncés et discutés
- ✓ Établissement d'un plan d'action
- ✓ **SMART**

Temporalisation des objectifs :

- ✓ Long terme → Équipe nationale / Jeux Olympiques
- ✓ Moyen terme → 1 an (saison)
- ✓ Court terme → 6 mois
- ✓ Mensuel, hebdomadaire, quotidien

Motivation et objectifs

Objectifs

- ✓ Établir une vision claire avec les athlètes
- ✓ Encourage la prise de décision et l'auto-réflexion
- ✓ Fait avancer vers un but commun
- ✓ Diminue l'inquiétude et le stress
- ✓ Donne un pouvoir et un contrôle sur le succès et le processus
- ✓ Permet des discussions entre les athlètes et les entraineurs

ORIENTER LES CORRECTIONS VERS LES OBJECTIFS

Motivation et objectifs

Motivation intrinsèque

- ✓ Autonomie
- ✓ Sentiment d’appartenance
- ✓ Sentiment de compétence

- ✓ Facteurs contrôlables / incontrôlables
  - développement de la résilience

Habiletés à développer

Habiletés générales

Qu’est-ce que les habiletés générales ?

Habiletés spécifiques

Qu’est-ce que les habiletés spécifiques ?

- ✓ Reconnaître que ce n’est pas une perte de temps mais un INVESTISSEMENT
- ✓ En faire à tous les entrainements (constance)
- ✓ Optimiser le temps sans bassin
- ✓ Sera transmis dans les routines et figures si bonne qualité à sec
- ✓ Compréhension musculaire
- ✓ Techniques adéquates

Habiletés à développer

Stade DLTA : S’entrainer à s’entrainer

Développer / consolider les habiletés spécifiques à la natation artistique :

- ✓ Positions et transitions plus complexes
- ✓ Rythme et musicalité
- ✓ Patrons
- ✓ Habiletés de routine plus complexes

Développer les capacités athlétiques :

- ✓ Vitesse – perfectionner la vitesse
- ✓ Endurance – développer l’endurance aérobique
- ✓ Force – développer la force de la ceinture abdominale
- ✓ Maintenir la souplesse
- ✓ Perfectionner les habiletés fondamentales de mouvement

Habiletés à développer

Stade DLTA : S’entrainer à s’entrainer

- ✓ **Les athlètes apprennent que travailler fort peut être enrichissant et amusant**
- ✓ **Les athlètes apprennent à donner le meilleur d’eux-mêmes**

- ✓ Consolider le travail d’équipe

- ✓ Introduction à l’entrainement des habiletés mentales
  - Fixation d’objectifs
  - Routine précompétitive
  - Préparation mentale
  - Stratégies d’adaptation à l’échec et à la réussite

Habiletés à développer

TA 11-12 ans

itesse – 2 à 3 fois / semaine X 20 min

- Corde à sauter
- Course
- Natation
- Landrill
- Jeux

exibilité - MIN 3 fois / semaine

- Actif
- Passif
- Résistance

xtension

✓ (besoin des muscles antagonistes)

- Musculaire - quadriceps
- Souplesse – ischio-jambiers

✓ **Développement des habiletés spécifiques**

✓ **Acquisition : MIN 3 fois / semaine pendant 4 à 6 semaines**

- Techniques
- Musicalité
  - Utiliser de la musique +++
- Compréhension de mouvement

✓ **Force *variable selon le développement physique**

- Ceinture abdominale +++
- Dorsaux
- Fessiers

✓ **Endurance = dès la poussée de croissance**

✓ Aérobie = 6 semaines de développement

- Natation
- Séquences
- Course
- Répétitions de mouvements

Habiletés à développer

Habiletés au sol 2020-2021

Habiletés au sol 11-12 ans

Vidéos de référence : https://www.youtube.com/playlist?list=PLpXHUnMyRD2awwxNO3npY6sQR_GSorrTA

(Version du 14 septembre 2020)

1. **Séquence de mouvement au sol***

Burpee (3 de qualité)

Position debout

Position de la queue de poisson

Position de la queue de poisson de côté

Transition vers l'arabesque

Position de l'arabesque

Position de la planche sur les mains

Push-up triceps (4)

Position de la planche sur les mains

Élévation simultanée des bras et des jambes bilatérales (Superman)

Position du cobra

Position du chien tête en bas

Fermeture tronc-jambe

2. **Position du carpé assis suivi de la rotation ariane**

3. **Vitesse de la jambe de ballet**

Habiletés à développer

Habiletés au sol 2020-2021

Planification annuelle

Point de départ

- ✓ Définir les objectifs
  - annuels
  - compétitions
  - par phases (mois, semaines)
  - quotidiens
  - séances
- ✓ Baser les objectifs sur le DLTA et sur le plan de développement de NAQ
- ✓ Établir la progression
- ✓ Planifier TOUS les éléments
  - Habiletés mentales, physiques, spécifiques

Partage du temps d’entrainement

- ✓ Comment optimiser

Planification annuelle

Exemple

Mois	AOÛT					SEPT				OCT					NOV				DÉC				JANV					FÉV				MARS					AVRIL				MAI					JUIN			
Semaine (mardi au lundi)	30 JL	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	30	29	5	12	20	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23
Microcycles (peak**) - 44					1	2	3	4	CL	6	7	8	9	CF	11	12	13	14	CR	S	NAC JU	NOEL		20	21	22	23	24	25	CS	27	28	29	30	Q**	32	33	HI	35	36	N**	38	QC	S	41	42	43	44
Macrocycles	RÉCUP				GÉNÉRALE														SPÉCIFIQUE									PRÉ-COMP				COMP					PRÉ-COMP				COMP					GÉN			RÉCUP
					général					général/spécifique					spécifique			affûtage	transition				général/spécifique			spéc		affûtage		transition	spécifique		affûtage	camp	transition	spéc		affûtage	camp	transition	camp		transition	général-spéc		transition
Mésocycles	1				2					3					4				5		6		7				8				9	10		11	12	13			14	15	16	17	18		19		20
Objectif technique	RÉCUPÉRATION				REMISE EN FORME					LIGNES ET TECHNIQUES (GAINAGE ET FORCE)					SÉCHERESSE (FORCE-VITESSE)				FINITION ROUTINE (INTÉGRATION)		REPOS PASSIF		ENDURANCE FORCE-VITESSE				HAUTEUR				PUISSANCE	EXÉCUTION	COMPÉTITION	REPOS PASSIF		PUISSANCE			EXÉCUTION	COMPÉTITION	RÉCUPÉRATION ACTIVE	EXÉCUTION		DÉV. NOUVELLES HABILETÉS		prép. équipes provinciales (PRN)		RÉCUPÉRATION
VOLUME	selon les athlètes				3	5	5	4	3	4	5	5	3	3	5	4	4	3	2	3	3	0	0	5	5	4	4	4	3	2	4	5	3	2	1	0	3	3	4	2	1	2	3	3	2	3	3	0
INTENSITÉ	selon les athlètes				1	1	1	1	3	3	3	3	4	5	2	3	3	4	5	3	3	0	0	1	1	1	3	4	4	5	3	2	4	4	5	0	4	4	4	4	5	2	4	3	1	3	4	0
Entraînement général	30%				70%				50%		40%		30%		30%			30%	30%		0		40%			30%		25%			30%	30%		20%		0	30%			20%		40%	30%	45%		45%		
Technique					30%				30%		30%		25%		20%			15%	15%		0		20%			10%		10%			10%	10%		10%		0	5%			10%		20%	20%	35%		30%		
Figurer					0%				15%		25%		35%		25%			35%	5%		0		20%			30%		35%			30%	30%		35%		0	30%			35%		20%	30%	0%		15%		
Routine					0%				5%		5%		10%		25%			30%	50%		0		20%			30%		30%			30%	30%		35%		0	35%			35%		20%	20%	20%		10%		

Planification annuelle

Capacités psychologiques

- ✓ Attitude positive
- ✓ Motivation
- ✓ Visualisation
- ✓ Concentration
- ✓ Gestion des pensées
- ✓ Planification d’objectifs
- ✓ Autonomie
- ✓ Connaissances et compétences
- ✓ Affiliation sociale
- ✓ Gestion du stress

Planification annuelle

Routine

- ✓ CLARTÉ
- ✓ SIMPLICITÉ
- ✓ PLANIFIER la progression
- ✓ Changements de patron
- ✓ Que veux-tu démontrer?
  - Forces > Faiblesses
  - RAISON D'ÊTRE de chaque mouvement
- ✓ Positions de base / figures
- ✓ Choix de musique

→

- Mémorisation
- Assimilation
- Synchronisation
- Correction

Automatiser = 500 répétitions

Figures

- ✓ Utiliser les bons termes
- ✓ Bien expliquer et lire les descriptions

→ Idem pour les habiletés au sol

Planification annuelle

12 ans et moins

- ✓ Établir la liste des positions et transitions
- ✓ Établir a liste des techniques utilisées
- ✓ Regrouper
  - techniques
  - groupes musculaires
- ✓ Planifier les progressions et enseignements
- ✓ Planifier les éducatifs nécessaires
  - avec matériel / sans matériel
  - en piscine / hors piscine
- ✓ Figures obligatoires
  - Fréquence plus élevée
- ✓ Inclure les habiletés en piscine (natation) dans les échauffements
- ✓ Travailler les groupes musculaires nécessaires aux positions et transitions de figures dans les entrainements à sec

11-12 ans
Aspirant
2009-2010
S'entraîner à s'entraîner
1er octobre 2020
Athlète compétitif provincial
Compétition-Introduction
Niveau 1
FINA 106 - Jambe de ballet tendue FINA 301 - Barracuda
FINA 420 - Promenade arrière FINA 327 - Ballerine
FINA 311 - Coup de pied à la lune FINA 401 - Espadon
FINA 226 - Cygne FINA 363 - Goutte d'eau
25m battement de jambes 25m hélice 100m / 200m Quatre nages

Planification annuelle

Événement préparatoire d'habiletés
Novembre 2020

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

Prendre le temps d'aller le consulter régulièrement !

PROGRAMME 12 ANS ET MOINS PROVINCIAL

Épreuves de vitesse

- 25 m Battement sur le ventre à la surface
- 25 m Hélice

Épreuve d'endurance/aérobie

- 100 m 4 nages (IM)

Session d'habiletés au sol

En trois stations –

- Séquence de mouvements *(voir document PDF)*
- Position du carpé assis suivi de rotation ariane
- Vitesse de la jambe de ballet au sol

Session de figures imposées

Figures		Portion de figure à exécuter
106	Jambe de ballet tendue	Fin de la figure : ⁰ à partir de la position jambe de ballet
301	Barracuda	Figure au complet.
420	Promenade arrière	Fin de la figure : ⁰ à partir de la position du grand-écart
363	Goutte d'eau	Début de la figure : ⁰ jusqu'à la position verticale jambe pliée

Entraîner selon le groupe d'âge - 12 ans et moins

Des questions ?

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 !

Entraineur 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

MERCI

Suivez-nous sur les médias sociaux :

@natationartistiquequebec