

Congrès 2021

Développement technique



Présenté par Geneviève Quesnel, entraîneure provincial



Accueil



Gardez votre
micro muet

pour éviter la cacophonie et la perte
d'informations importantes!



Allumez votre
caméra

pour rendre la rencontre plus agréable
pour tous!



Demandez le
droit de parole

pour pouvoir interagir et poser vos
questions!

Accueil



Pour vous **renommer**, cliquez sur les 3 points (...) dans la fenêtre vidéo, et choisissez "renommer" dans le menu déroulant

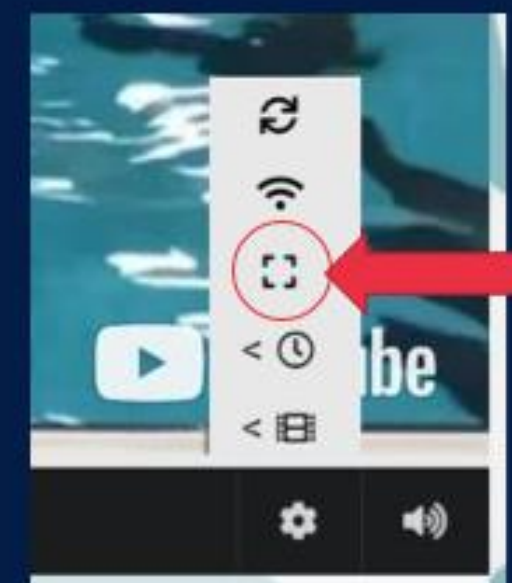


Écrivez vos questions et commentaires dans la **boîte de clavardage** tout au long de la séance. Nous y répondrons directement, ou encore vous octroierons le droit de parole.

Watch2gether

Pour passer en mode plein écran:

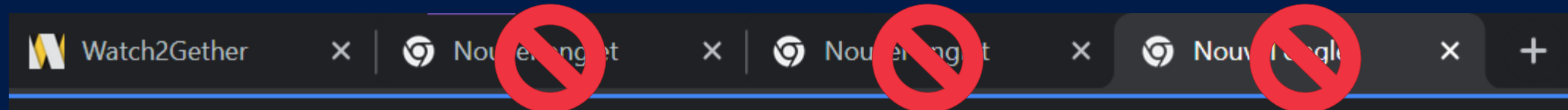
- Cliquer sur la roue dentelée (paramètres)
- Sélectionner l'icône plein écran



Watch2gether

Pour améliorer la qualité de diffusion:

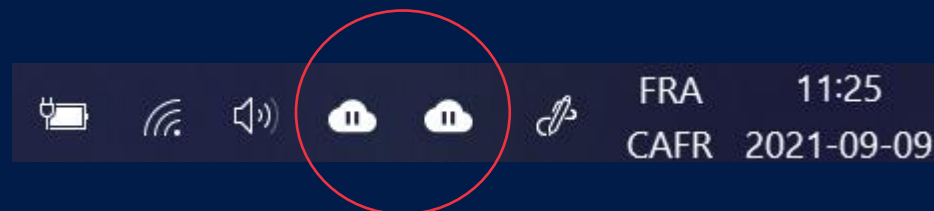
- Fermer les fenêtres de navigation ouvertes non utilisées



- Fermer votre caméra dans l'application Zoom



- Mettre sur pause toute mise à jour des applications de type "cloud" (Google Drive, Dropbox, etc.)



L'objectif est simplement de limiter le flux sur la bande passante!



Au menu ce soir...

- Planification annuelle et élaboration d'objectifs
- DLTA
- Trucs et conseils de planification et d'entraînement

Planifier adéquatement

Planification annuelle

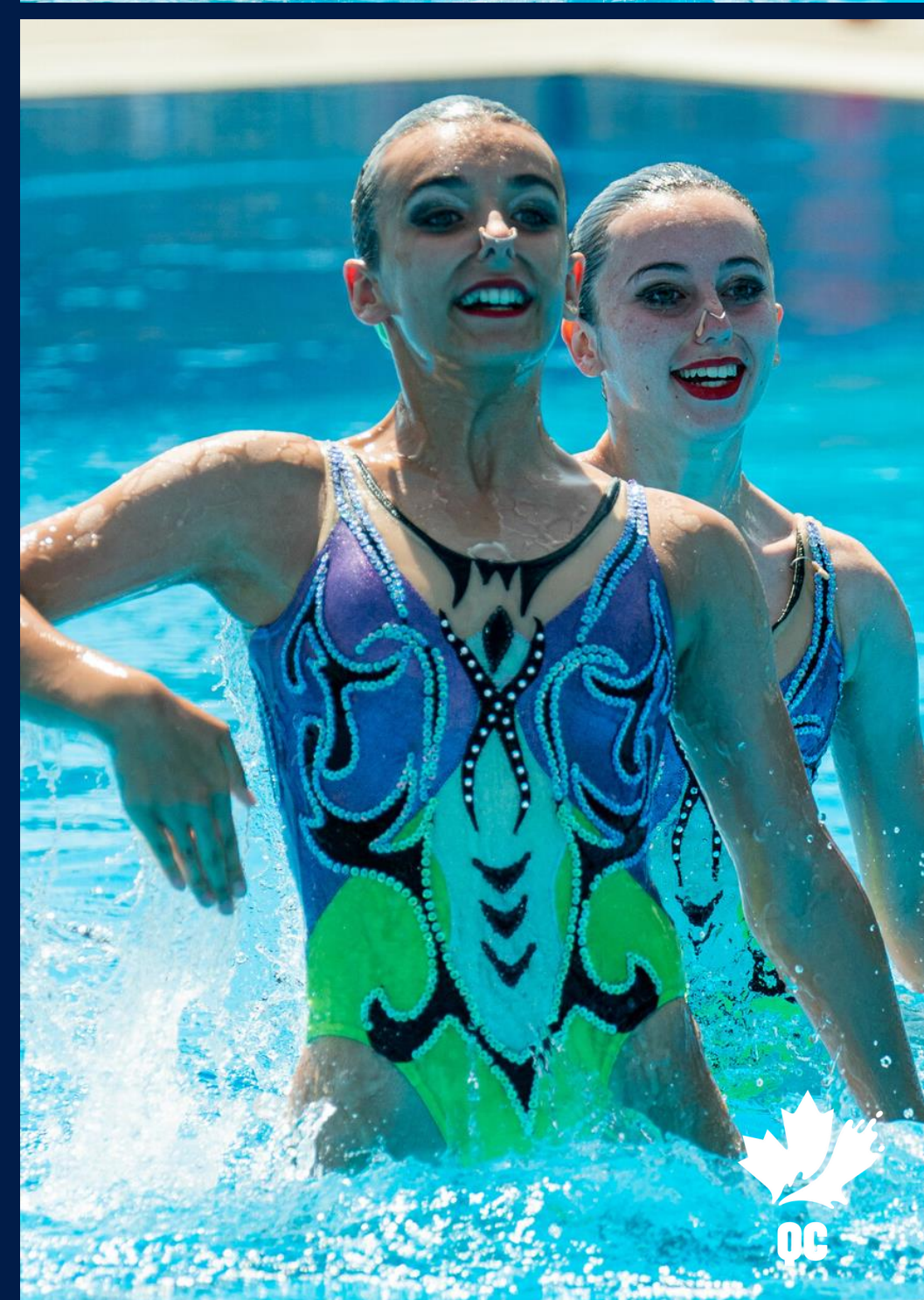
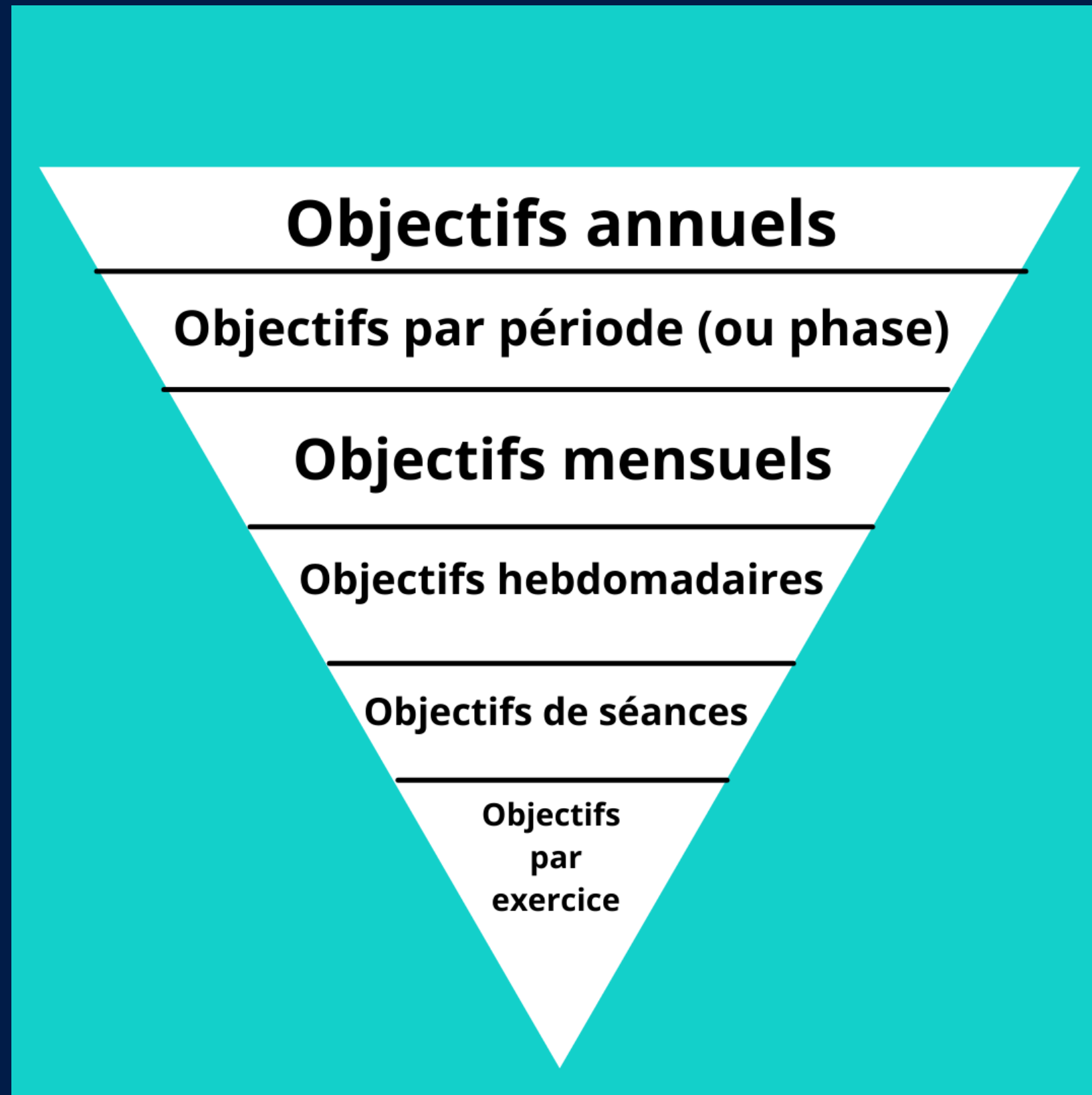
✓ Point de départ

- Définir les objectifs (annuels, compétitions, phases, etc.)
- Établir la progression
- Baser les objectifs sur le DLTA et sur le plan de développement de NAQ
- Planifier TOUS les éléments
 - habiletés mentales, physiques, spécifiques
- Élaborer un plan de match
 - optimiser le temps d'entraînement



Planifier adéquatement

L'élaboration d'objectifs



Planifier adéquatement

L'élaboration d'objectifs

 **Spécifique** Quel est le but recherché ?

 **Mesurable** Comment vais-je quantifier l'atteinte de l'objectif ?

 **Atteignable** Comment vais-je faire pour y parvenir (moyens) ?

 **Réaliste** Est-ce motivant et possible ? Quelles sont les contraintes ?

 **Temporel** Quand est-ce que je veux et prévois atteindre l'objectif ?



Planifier adéquatement

L'élaboration d'objectifs

- Concrets
 - Limités en nombre
 - Individuel & équipe
 - Énoncés et discutés (donner des focus, nommer les attentes)
 - Établissement d'un plan d'action
-
- 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 entraîneurs

**ORIENTER LES CORRECTIONS VERS
LES OBJECTIFS**



Planifier adéquatement

Développement de l'athlète

Motivation intrinsèque

- Autonomie
- Sentiment d'appartenance
- Sentiment de compétence

Consignes

- Claires, courtes, précises



NE PAS AVOIR PEUR DE RECOMMENCER SI LA
CONSIGNE N'EST PAS RESPECTÉE!

Planifier adéquatement

Développement de l'athlète

DLTA - 8 à 10 ans

✓ Apprendre à s'entraîner

- Apprendre en s'amusant
- Introduction aux compétitions
- Flexibilité et souplesse
- Développement des habiletés spécifiques
 - Techniques et déplacements
 - Apprentissage de chorégraphie
 - Interprétation



Planifier adéquatement

Développement de l'athlète

DLTA – 8 à 10 ans

☐ Développement de la flexibilité +++

- Active
- Passive
- Résistée

☐ Développement de l'extension +++

- Musculaire – quadriceps
- Souplesse – ischio-jambiers

☐ Introduction et développement du gainage

- Planche ou autres exercices
- Position dorsale surélevée
- Trépied / figure trainer NON RECOMMANDÉ

☐ Développement de la coordination

- Corde à danser
- Course/sauts
- Parcours à obstacles = littératie physique (lancer, courir, sauter, grimper, ramper, etc.)

☐ Introduire la vitesse de mouvement segmentaire



Planifier adéquatement

Développement de l'athlète

DLTA - 11-12 ans

✓ S'entraîner à s'entraîner

- 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'entraînement des habiletés mentales
- Fixation d'objectifs
- Routine précompétitive
- Préparation mentale
- Stratégies d'adaptation à l'échec et à la réussite



Planifier adéquatement

Développement de l'athlète

DLTA – 11-12 ans

☐ Développement de la vitesse – 2 à 3 fois / semaine X 20 min

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

☐ Développement de la flexibilité – MIN 3 fois / semaine

- Actif
- Passif
- Résistance

☐ Développement de l'extension

- (besoin des muscles antagonistes)
- Musculaire – quadriceps
- Souplesse – ischio-jambiers

☐ Développement des habiletés spécifiques

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

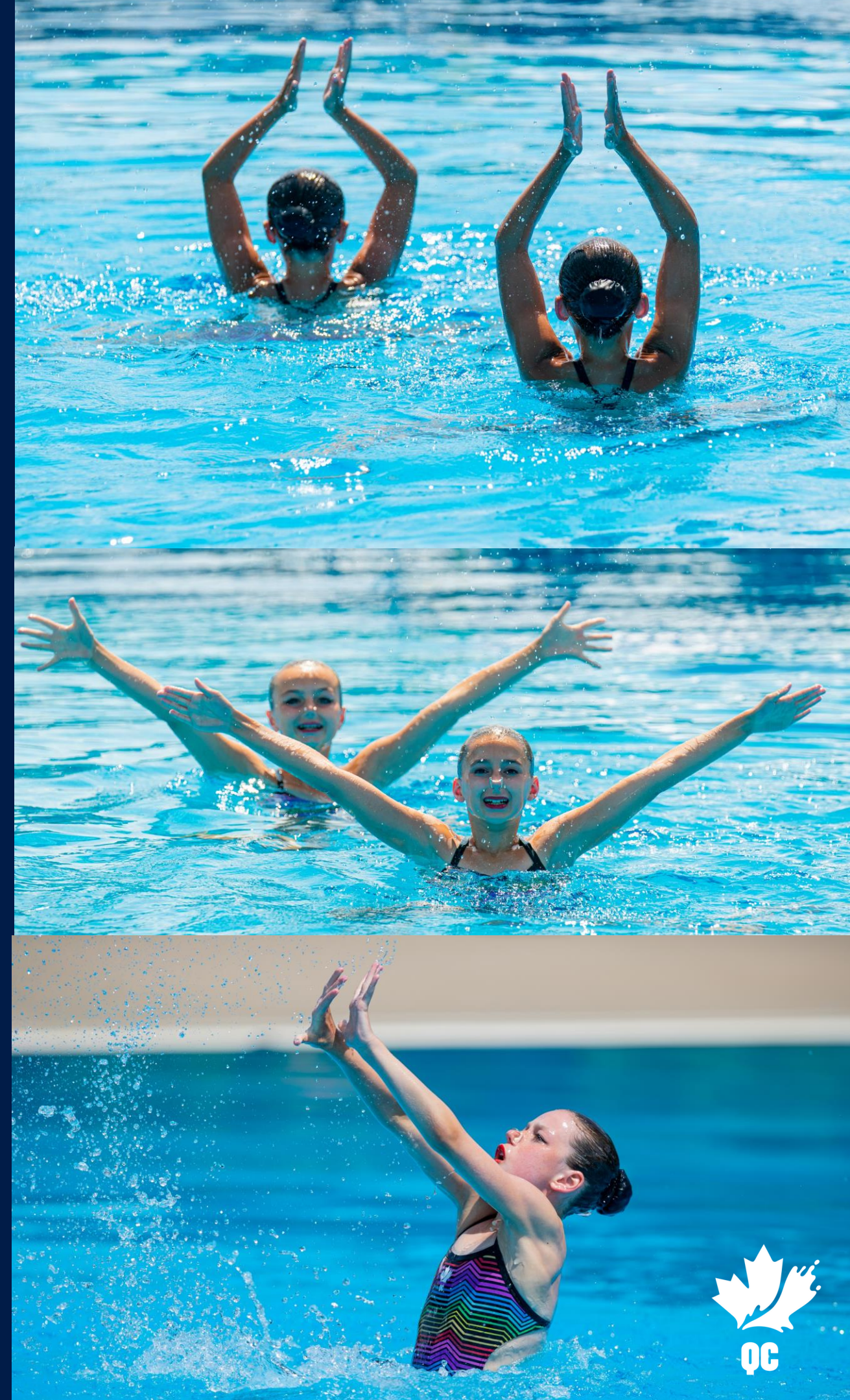
- Techniques
- Musicalité
- Utiliser de la musique +++
- Compréhension de mouvement

☐ Développement de la force *variable selon le développement physique

- Ceinture abdominale +++
- Dorsaux
- Fessiers

☐ Développement de l'endurance = dès la poussée de croissance

- Aérobic = 6 semaines de développement
- Natation
- Séquences
- Course
- Répétitions de mouvements



Planifier adéquatement

Développement de l'athlète

DLTA – 13 ans et +

✓ **S'entraîner à s'entraîner**

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

- Entrainement des habiletés mentales
- Fixation d'objectifs
- Préparation mentale

- ☐ **Consolidation de la vitesse de mouvement**
- ☐ **Consolidation de la flexibilité**
- ☐ **Consolidation de l'extension**
- ☐ **Développement et consolidation des habiletés spécifiques**

☐ **Développement de la force *variable selon le développement physique**

- Ceinture abdominale +++
- Dorsaux
- Fessiers

☐ **Développement de l'endurance = dès la poussée de croissance**

- Aérobic = 6 semaines de développement



Développement de l'athlète (2021-2022)

10 ans et moins

✓ Tests et standards _ NAQ

- Routine de gainage de CAS
- Cobra
- Fermeture tronc-jambes
- Jambe de ballet surélevée
- Saut
- Carpé assis
- Aiguilles
- Rotation Ariane
- Queue de poisson à cavalier (appui)
- 12,5 battement de jambes
- 12,5m godille tête première
- 50m Crawl

✓ Plongeon, trampoline, théâtre, cirque, ballet, danse, musique, gymnastique

✓ Prévention des blessures

11-12 ans

✓ Tests et standards _ NAQ

- Routine de gainage de CAS
- Cobra
- Fermeture tronc-jambes
- Vitesse de la jambe de ballet au sol
- Saut
- Push-up (triceps)
- Carpé assis avec levée de la jambe
- Aiguilles
- Rotation Ariane
- Queue de poisson à cavalier
- 25m battement de jambes
- 25m hélice
- 100m QNI

✓ Plongeon, trampoline, théâtre, cirque, ballet, danse, musique, gymnastique, yoga

✓ Introduction à la nutrition et à la psychologie

✓ Prévention des blessures

13-15 ans

✓ Tests et standards _ NAQ

- Routine de gainage de CAS
- Pont
- Fermeture tronc-jambes
- Vitesse de la jambe de ballet au sol
- Sauts (3X)
- Push-up (triceps)
- Carpé assis avec levée de la jambe (tenu)
- Aiguilles
- Rotation Ariane
- Queue de poisson à cavalier
- 25m battement de jambes
- 25m hélice
- 100m QNI

✓ Plongeon, trampoline, théâtre, cirque, ballet, danse, musique, gymnastique, yoga

✓ Suivis en nutrition, psychologie et physiothérapie (au besoin)

✓ Prévention des blessures

16-19 ans / Junior

✓ Tests et standards _ NAQ

- Routine de gainage de CAS
- Pont
- Fermeture tronc-jambes
- Vitesse de la jambe de ballet au sol
- Sauts (3X)
- Push-up (triceps)
- Carpé assis avec levée de la jambe (tenu)
- Aiguilles
- Rotation Ariane
- Queue de poisson à cavalier
- 25m battement de jambes
- 25m hélice
- 200m QNI

✓ Plongeon, trampoline, théâtre, cirque, ballet, danse, musique, gymnastique, yoga

✓ Suivis en nutrition & psychologie (consolidation)

✓ Prévention en physiothérapie

Développement technique

10 ans et moins

☐ GROUPE 1

- Jambe de ballet simple
- Promenade avant

☐ GROUPE 2

- Bourgeon
- Neptune

✓ **Notation selon le Plan 42**

(Échelle à 3 notes – atelier donné le Samedi 11 septembre 2021)

- 1 figure par groupe
- Pige : 14 jours

11-12 ans

☐ GROUPE OBLIGATOIRE

- Jambe de ballet tendue
- Barracuda

☐ GROUPE 1

- Promenade arrière
- Ballerine

☐ GROUPE 2

- Cygne
- Goutte d'eau

- 1 figure du groupe obligatoire
- 1 figure parmi les 2 autres groupes
- Pige : 14 jours

13-15 ans

☐ GROUPE OBLIGATOIRE

- Ariane
- Rio (fin modifiée)

☐ GROUPE 1

- Jupiter
- Océanée (fin vrille continue 360*)

☐ GROUPE 2

- Albatros ½ tour
- Queue d'espadon

☐ GROUPE 3

- Marsouin (fin vrille continue 360*)
- Mouette

- 1 figure du groupe obligatoire
- 1 figure parmi les 3 autres groupes
- Pige : 14 jours

16-19 ans

☐ Éléments solo

☐ Éléments duo

☐ Éléments équipe

✓ **Se référer à l'atelier du congrès
(Samedi 11 septembre 2021)**

Planifier adéquatement

Développement technique

✓ Concept biomécanique

- Appuis
- Force et contraction musculaire

1. Positions
2. Transitions

✓ Varier les exercices

- Compréhension différente de chaque athlète
- Exercices en inversion
- Progressions = important +++

✓ Coach «the how» = efficacité

- Meilleure rétention (mémoire musculaire)
- Plus court & précis
- Plus positif



Discussion

Développement technique

Quelle correction donneriez-vous à cette athlète ?
(1 seule)

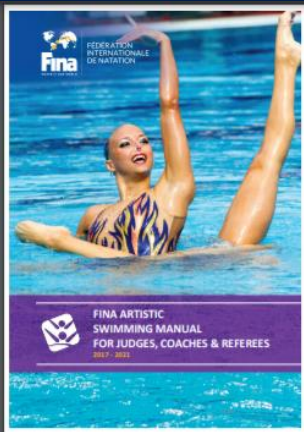


Les figures

Planifier adéquatement

Comment se préparer ?

- ✓ Manuel FINA https://natationartistiquequebec.ca/app/uploads/2021/03/FINA_AS_Manual-2017-2021-Aug-2018-lite.pdf
- ✓ Porter attention aux % de chacune des transitions (manuel FINA)





FINA Artistic Swimming Manual
For Judges, Coaches & Referees



AGE GROUP 13-14-15 FIGURES

COMPULSORY:

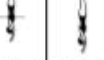
1 423 Ariana DD 2.2
A Walkover Back is executed to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180°. A Walkout Front is executed.



							Total
NVT=	12.0	22.0	10.0	23.0	8.0		75
PV =	1.60	2.93	1.33	3.07	1.07		

2 143 Rio DD 3.1
A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. The horizontal leg is extended to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The body submerges vertically to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. The figure is completed as a Barracuda Spin 360°.



									Total
NVT=	10.5	11.0	13.0	13.0	15.0	31.0	30.0		123.5
PV =	0.85	0.89	1.05	1.05	1.21	2.51	2.43		



Les figures

Planifier adéquatement

Comment se préparer ?

- ✓ Planifier les progressions et enseignements
- ✓ Planifier les éducatifs nécessaires (matériel ou non ? en piscine ou à sec ?)
- ✓ Figures obligatoires = fréquence plus élevée
- ✓ Optimiser le temps
 - Travailler les groupes musculaires et la compréhension musculaire nécessaires aux positions et transitions de figures dans les entraînements à sec.



Les figures

Planifier adéquatement

Comment se préparer ?

- ✓ Regrouper par positions, transition, groupes musculaires et/ou technique
 - Améliore l'efficacité de l'enseignement et de la pratique
- ✓ Établir la liste des techniques utilisées

FINA AGE GROUP FIGURES 2017-2021					
DÉTAILS	12 ANS -			13-15 ANS	
DÉPART	5 back	3 front		5 back	3 front
FINALE	3 descentes	2 back (BL)		6 descentes	2 back
LEVER DE JAMBE A PARTIR D'UN CARPÉ	1 en héron			1 queue de poisson	1 héron 1 verticale
CARPÉ	(4) 2 front	2 renversés		3	
CAMBRÉ	3			4 (ariana 2)	
VERTICALE	1	1 chevilles		6	
JAMBE DE BALLET	1 straight up	1 bent knee down		1 up	double up
TUCK	1			1	
SPLIT	1			1 each slow	1 rapid
QUEUE DE POISSON	3			2	
POSITION HERON	1			1	
POSITION NOVA	1			1	
THRUST	1			1	
CHEVALIER	2			4	1 gauche
HALF TWIST	1 spinning 180			1 heron	1 join heron
SPIN				2 X 720	
JOIN	1 down 1/2 twist			1 queue de poisson	1 héron
FIGURE RAPIDE	1 (barracuda)			1 (barracuda)	join, split, join
ENDURANCE SCULL	BALLET LEG, KIP			Double bl, jupiter, albatross, porpoise	

- ✓ Porter attention au nombre de positions / transitions récurrentes (et les % associés)

Routine

Planifier adéquatement

✓ CLARTÉ

- Simplicité vers complexité
- Bien cibler les éléments-clés (et les limiter en nombre)
- Positions de base / figures
- Démonstration du thème
- Lien entre les mouvements

✓ PROGRESSION

- Mémorisation
- Assimilation
- Synchronisation
- Correction

Automatiser = 500 répétitions

✓ RAISON D'ÊTRE

- Que veux-tu démontrer ?
- Forces > Faiblesses
- Choix de musique



Discussion

Routine

Selon vos observations

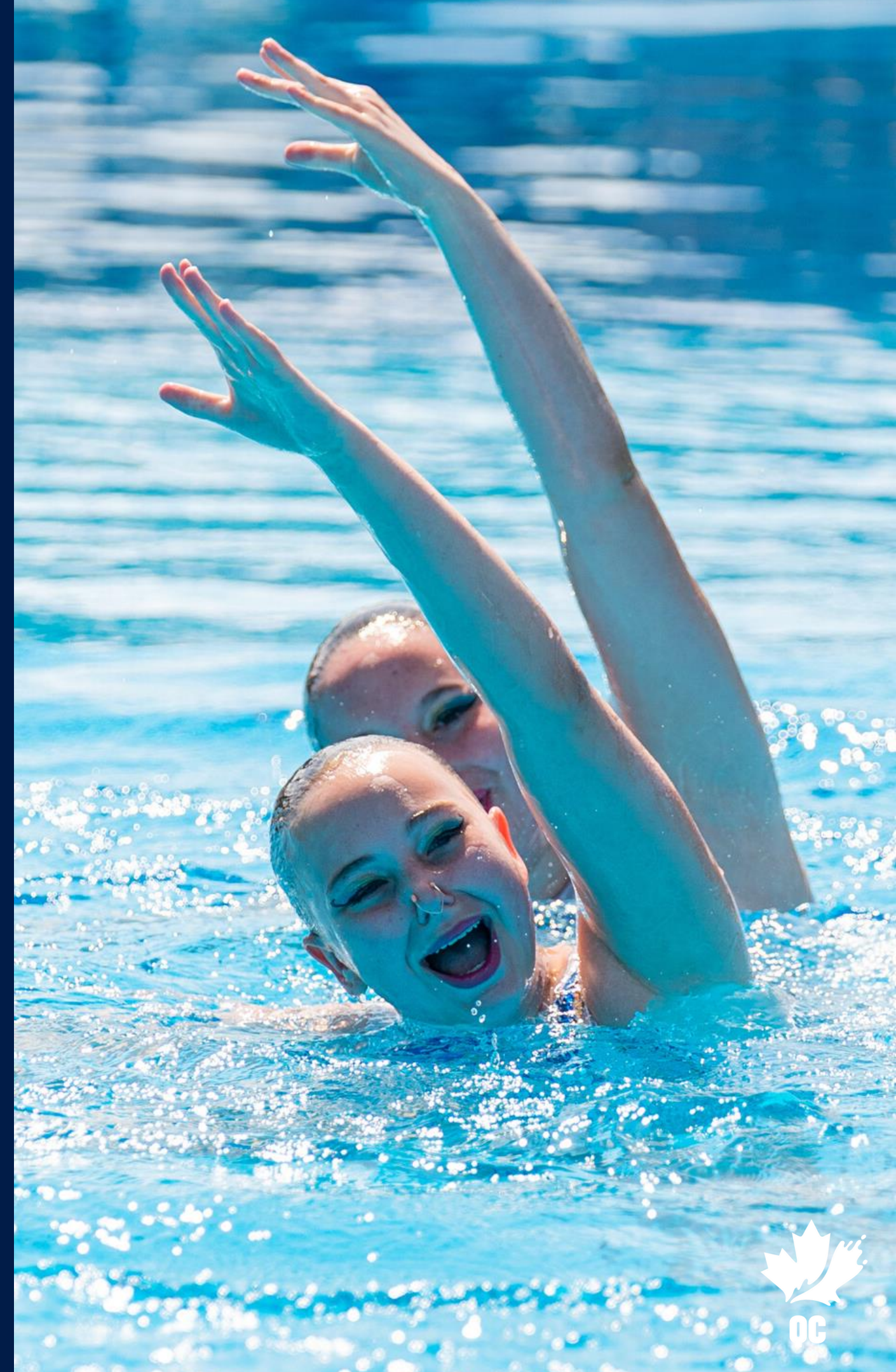
- ✓ Quelles sont les forces des athlètes ?
- ✓ Nommer 2 moments "wow"
- ✓ Quels éléments ont été démontrés dans la routine ?

Petits rappels !

- ✓ Inclure les habiletés de natation dans les échauffements pour optimiser du temps
- ✓ Comment évaluer l'extension :
 - Contraction musculaire des jambes (quadriceps et mollets)
 - Solidité des pieds et chevilles
 - Genoux «rentrés» (non visibles)



Des questions ?



NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (QC) H1V 0B2

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3087

Site web

natationartistiquequebec.ca

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec