

**Congrès 2022**

# **Préparation à la performance lors de la journée de compétition**

Présenté par: Nathalie Lagrange





# 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.



**Cette présentation consiste à donner le maximum d'outils afin d'optimiser la performance de vos athlètes en compétition.**

Objectifs:

- Offrir un environnement sain et sécuritaire aux athlètes;
- Préparer l'athlète physiquement et mentalement à la performance;
- Comment créer un horaire sur mesure;
- Liste des tâches à intégrer pour optimiser la performance;



# 1 semaine avant

*Ces petits conseils vont aider à maximiser la performance de vos athlètes*

- Réduire l'intensité des entraînements
  - Pour favoriser la récupération et réduire le niveau de fatigue.
- S'hydrater convenablement tout au long de la semaine
  - Il est recommandé de boire 1,5 litres d'eau au cours de la journée.
- Manger sainement
  - Éviter les aliments riches en gras et les aliments épicés.
- Faire le plein de sommeil
  - Certaines recherches ont démontré que plus de sommeil peut vraiment contribuer à améliorer les performances.





# La veille de la compétition

- Manger un repas à haute teneur en glucides
  - Un bon exemple : un repas de pâtes serait un bon choix.
  - Attention aux sauces trop grasses.
- Organiser l'équipement
  - Réduire le stress au maximum en préparant tout (matériel, équipement, vêtements, lunch, etc.) pour le lendemain.
- Visualiser le succès
  - Il est important de voir la performance la plus parfaite possible, de sentir toutes les parties du corps qui sont engagées et de vivre les émotions liées à la performance.
- Et bien sûr, se coucher tôt dans la mesure du possible !!!



# Objectifs

- Il est capital d'avoir fixé avec vos athlètes des objectifs de performance.
- La méthode SMART est une excellente façon de vous aider à les définir:
  - S= Spécifique
  - M=Mesurable
  - A=Atteignable
  - R=Réaliste
  - T=Temporellement défini (dans le temps)
- Lors de vos entraînements, vos commentaires devraient être en lien avec les objectifs prédéterminés.
- Il est très important de répéter les objectifs déterminés et faire la vérification de ceux-ci:
  - Liste;
  - Carton;
  - Vidéos.



# Hydratation

- Il est très important que les athlètes aient toujours leur bouteille d'eau à portée de main
  - S'assurer de rester bien hydraté (e);
  - Prévenir une baisse de la performance;
  - Prévenir les coups de chaleur.
- À ne pas négliger:
  - Boire de petite gorgées afin de prévenir les sensations de ballonnement et d'inconfort;
  - Ne pas attendre d'avoir soif avant de boire ,car le réflexe de soif est déclenché quand le corps est déjà déshydraté.



# Collations

Note : Se lever plus tôt pour manger un bon déjeuner et avoir le temps de le digérer :

- Fruits;
- Produits céréaliers (glucides complexes);
- Protéines (œufs /jambon);
- Produits laitiers (lait/yogourt/lait d'amande).

Il est très important de prendre des collations faciles à digérer pendant la journée afin de maintenir un bon niveau d'énergie:

- Boules d'énergie;
- Barres de céréales;
- Amandes;
- Fromage et craquelins.

Il est recommandé de consommer une collation au maximum 30 minutes après la performance afin de faciliter la récupération :

- Lait au chocolat;
- Houmous;
- Yogourt grec aux fruits rouges.





# Activation

Une bonne activation est le point de départ du début de l'entraînement.

Objectifs :

- Préparation du corps physiquement et mentalement;
- Prévention des blessures;
- Augmentation de la température corporelle;
- Préparation des articulations et des muscles spécifiques à la performance;
- Maximisation de la capacité à produire de la force;
- Activation du système nerveux.





# Flexibilité

Il est capital de faire une bonne séance en flexibilité car celle-ci va être sollicitée lors de la performance.

Une bonne séance de flexibilité devrait comprendre :

- Exercices d'épaules;
- Extension des genoux;
- Étirement des pieds et des chevilles;
- Endurance active des pointes et genoux;
- Étirement du dos (groupé/carpé/cambré);
- Échauffement des hanches;
- Divers exercices actifs et passifs pour les écarts droit/gauche/facial.







## Marche

Point très important à inclure dans l'horaire, car celle-ci donne le ton à la performance à venir.

La marche devrait être planifiée dans votre plan d'entraînement au moins deux semaines avant la compétition afin de développer un automatisme et de construire la confiance.

La priorité d'utilisation de la plage de départ revient aux athlètes du groupe en entraînement dans la piscine afin de permettre facilement la pratique du début des routines.

## Landrill



Essayer de trouver un endroit calme avec suffisamment d'espace.

Pour les athlètes moins expérimenté·es, un land drill sur le bord de la piscine est excellent pour les aider à se repérer.

Le land drill devrait être le plus représentatif de la performance désirée.

Il peut également être utilisé comme visualisation.



## Natation Exécution



Attention il y a certaines règles à respecter.

Ici il s'agit seulement de natation :

- Brasse
- Crawl
- Kick (sur le ventre)

Pour des raisons de sécurité, toute nage sur le au dos et le papillon (style complet) sont interdits.

Cette partie de la préparation aidera à :

- Augmenter la température corporelle;
- Activation du métabolisme anaérobique;
- Stimulation de l'activité neuronale.

Il est pertinent d'utiliser ce temps pour :

- Exécution des éléments;
  - Travailler le 9-1-1;
  - Patrons;
- Exécution des figures;
- Préparation des mouvements acrobatiques;
  - Etc.





# Plan d'entraînement de routine

Planifier un plan très détaillé de ce que vous voulez faire pendant l'entraînement

- En longueurs;
- En petites sections;
- Les vrilles au bon endroit dans la piscine;
- La plage de depart avec le plongeon;
- Avec lunettes ou sans lunettes;
- Préparation des MA au bon endroit dans la piscine;
- Les sections 9-1-1;
- Le déplacement et patron de piscine.

Conseils :

- Assurez-vous de vous installer où les juges seront lors de la performance des athlètes afin d'avoir le même point de vue;
- Déterminer avec les athlètes quelles sont les attentes de cet entraînement.



## Retouches / maquillage

Prévoir dans l'horaire un temps suffisant pour faire les dernières retouches (maquillage et gélatine).

Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation de la FINA. Seul un maquillage discret et d'un teint naturel est acceptable.



## Toilettes

Cela peut sembler un peu bizarre, mais si vous voulez éviter des imprévus ou une urgence de dernière minute il est stratégique de le planifier.



## Photos

Ce moment peut être utilisé pour détendre l'atmosphère et créer des moments magiques et loufoques.

Pensez à utiliser les photos pour vos médias sociaux



## Préparation et corrections personnelles

Si vous avez accès à un bassin d'entraînement, planifiez un temps pour les corrections personnelles de chacun·e des athlètes avant la performance. Les athlètes se sentiront plus en confiance.

Permet aussi de garder le corps bien activé et réchauffé.

- Nager des sections
- Natation et kick







# Concentration

La concentration se définit comme **la capacité à se focaliser sur une tâche**. Une bonne concentration permet de bloquer les éléments perturbateurs comme les sons, les influences extérieures, ou encore nos propres pensées qui s'égarent.

C'est le moment d'entrer dans sa bulle.

Cela peut prendre forme de plusieurs manières :

- Landrill personnel;
- Visualisation;
- Méditation;
- Techniques de respiration;
- Revoir les objectifs;
- Dialogue interne positif;
- Définir ce dont l'athlète a besoin (courage/confiance/détermination).





# «FOCUS GROUP»

La personne responsable discute avec tous les membres de l'équipe :

- Objectifs de la compétition;
- Rappels importants;
- Encourage l'équipe.

Ce focus peut se terminer avec le cri d'équipe si cela convient.





# Exemple d'horaire 1

Mes athlètes sont numéro 8 et la compétition commence à 10h00

À la maison ou à l'hôtel :

- Cheveux;
- Maquillage;
- Déjeuner.

7h45 Arrivée à la piscine

8h00 Change dans le vestiaire

8h15-8h30 Activation

8h30-9h00 Flexibilité

9h00-9h10 Marche

9h10-9h20 Landrill

9h20-9h30 Natation

9h30-9h45 Exécution

9h45-10h00 Entraînement

10h00 Retouche maquillage /collation

Numéro 1 Toilettes / collation

Numéro 2 Photos

Numéro 3-4 Personnel

Numéro 5 Concentration

Numéro 6 Focus / cocus

Numéro 7 Placé

Numéro 8 Performance



# Exemple d'un horaire 2

Mes athlètes sont numéro 20 la compétition commence à 10h00

À la maison ou à l'hôtel:

- Cheveux
- Maquillage
- Déjeuner

7h45 Arrivée à la piscine

8h00 Change dans le vestiaire

8h15-8h30 Activation

8h30-9h00 Flexibilité

9h00-9h10 Marche

9h10-9h20 Landrill

9h20-9h30 Natation

9h30-9h45 Exécution

9h45-10h00 Entraînement

Numéros 1-2-3 Retouches maquillage

Numéros 4-5-6 Collation

Numéro 7 Toilettes

Numéros 8-9 Photos

Numéro 10-11 Landrill

Numéros 12-13 Warm-up

Numéros 14-16 Personnel

Numéro 17 Concentration

Numéro 18 Focus / cocus

Numéro 19 Placé

Numéro 20 Performance



**HORAIRE CHAMPIONNAT CANADIEN**

**JEUDI 12 MAI**

|             |                                                                          |                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 13-15 ANS   |                                                                          |                                      |
| 06H00       |                                                                          | LEVER                                |
| 06H15-07H00 | VOIR TON ENTRAINEUR DE SOLO<br>POUR L'HORAIRE                            | CHEVEUX SOLO                         |
| 07H00-07H30 |                                                                          | MAQUILLAGE SOLO SALMA ET MÉLINA      |
| 07H30-08H00 |                                                                          | DÉJEUNER (8 ATHLÈTES)                |
| 08H00       |                                                                          | DÉPART PISCINE (3 ATHLÈTES 4 COACHS) |
| 08H15-08H30 |                                                                          | CHANGE                               |
| 08H15-08H30 | ACTIVATION                                                               |                                      |
| 08H30-08H45 | MARCHE + LAND DRILL                                                      |                                      |
| 08H45-09H00 | NATATION                                                                 |                                      |
| 09H00       | ENTRAINEMENT SOLO DÉPEND DE ORDRE DE PASSAGE                             |                                      |
| 09H00-12H30 | COMPÉTITION SOLO PRÉLIMINAIRE CHARLIE (11) LÉA (24) LILY (41)            |                                      |
|             |                                                                          | 08H45 DÉPART PISCINE (5 ATHLÈTES )   |
| 12H30-13H00 |                                                                          | DINER PISCINE (8 ATHLÈTES)           |
| 13H00-14H00 | ENTRAINEMENT ÉQUIPE NAT                                                  |                                      |
| 14H00-14H15 |                                                                          | CHANGE                               |
| 14H15-14H30 |                                                                          | RETOUR À HÔTEL ( 8 ATHLÈTES)         |
| 14H30-15H15 |                                                                          | LIBRE - SIESTE                       |
| 15H15-16H00 |                                                                          | CHEVEUX DUO                          |
| 16H00-16H15 |                                                                          | DÉPART PISCINE (6 ATHLÈTES)          |
| 16H15-17H00 | COLLATION (8 ATHLETES)                                                   | MAQUILLAGE DUO SALMA ET MÉLINA       |
| 17H00-17H15 |                                                                          | CHANGE                               |
| 17H15-17H30 | ACTIVATION                                                               |                                      |
| 17H30-17H45 | MARCHE + LAND DRILL DUO                                                  |                                      |
| 17H45-18H00 | NATATION                                                                 |                                      |
| 18H00-18H25 | ENTRAINEMENT DUO DÉPEND DE ORDRE DE PASSAGE                              |                                      |
| 18H25-21H15 | COMPÉTITION DUO PRÉLIMINAIRE LILY- AND (5) CHARLIE-ÉMI (15) KA-LORI (30) |                                      |
|             |                                                                          | 18H00 DÉPART PISCINE (2 ATHLÈTES)    |
|             |                                                                          | DOUCHE APRÈS DUO                     |
| 21H15-21H30 |                                                                          | RETOUR À HÔTEL (8 ATHLÈTES)          |
| 21H30-22H15 |                                                                          | SOUPER (8 ATHLÈTES)                  |
| 22H30       |                                                                          | DODO !!!!                            |





# Conclusion

Des questions ?

—



QC





# NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

## Adresse

7665 boulevard Lacordaire  
Montréal (QC) H1S 2A7

## Courriel

[info@natationartistiquequebec.ca](mailto:info@natationartistiquequebec.ca)

## Téléphone

514-252-3000

## Site web

[natationartistiquequebec.ca](http://natationartistiquequebec.ca)

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec