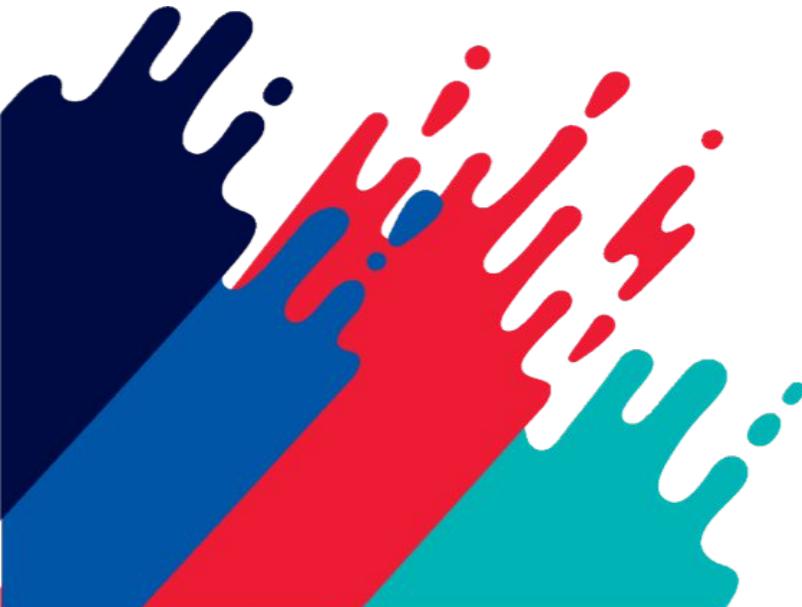




# Atelier sur la planification annuelle et le portfolio

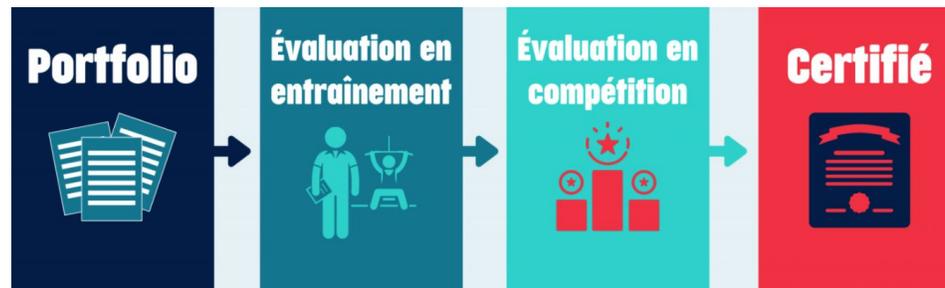
Formation Compétition Introduction

Pour les entraîneurs formés avant septembre 2021



# Les étapes de la certification

1. Avoir complété tous les prérequis
2. Formation spécifique
3. Formation Multisport
4. Portfolio
5. Évaluation en entraînement
6. Évaluation en compétition



# Portfolio (ancienne formation)

- Remplir la page 6 du document explicatif de Natation Artistique Canada
  - il s'agit de la page couverture de votre Portfolio
- **Tâche 1 : Fournir 2 formulaires d'évaluations :**
  - 1 formulaire complété par un parent ou l'entraîneur-chef ou un administrateur du club;
  - 1 formulaire complété par un athlète que vous entraînez.
- **Tâche 2 : Compléter un Plan d'Action d'urgence (PAU)**
  - Soumettre aussi un modèle du formulaire médical
- **Tâche 3 : Compléter le modèle référent pour l'Analyse de Performance**
- **Tâche 4 : Compléter 4 plans de pratique ( *plans de cours* ) clairement identifiés :**
  - 1 plan de cours en phase de préparation générale
  - 1 plan de cours en phase de préparation spécifique
  - 1 plan de cours en phase de pré-compétition
  - 1 plan de cours en phase de compétition
- **Tâche 5 : Compléter un plan de saison (Planification annuelle)**
- **Tâche 6 : Compléter un plan de compétition**
  - Incluant les questions dans le document de NAC

# Directives Générales - Portfolio

- Comme si c'était un travail scolaire : à l'ordinateur (sauf les fiches), clairement identifié, en un seul envoi, idéalement 2 documents (planification annuelle séparément dans un fichier Excel).
- Une mise en contexte détaillée est appréciée (expérience des athlètes, objectifs personnels et de groupe, blessure, contexte pandémique, etc.).
  - N'hésitez pas à mettre des notes en marge pour justifier vos choix!
- Référez-vous au Manuel du cours
- Si des corrections vous sont demandées par l'évaluateur :
  - Cela ne veut pas dire que vous êtes en échec
  - SVP retourner les corrections demandées dans un délais de maximum 30 jours
  - SVP mettre les éléments corrigés en **rouge**

# Directives spécifiques - Portfolio

## Tâche 1 : Formulaires d'évaluation

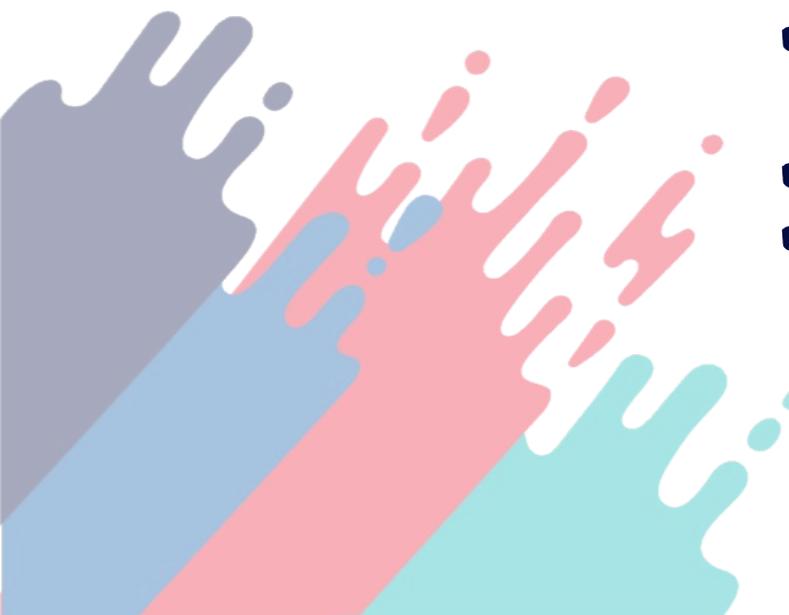
- ✓ S'assurer que c'est lisible et clairement identifié

## Tâche 2 (PAU)

- ✓ Ne pas oublier : emplacement des téléphones, cartable contenant les fiches médicales, trousse de premiers soins.
- ✓ Trajet : Hôpital vers lieu d'entraînement (pour guider les services d'urgence)
- ✓ Suivre le guide (2 pages)
- ✓ Une image vaut mille mots

## Tâche 3 (Analyse du rendement)

- ✓ Choisir une habileté simple (ex : une figure)
- ✓ Résultat : indiquer la description de l'activité
- ✓ Facteurs de performance : doivent être précis / mesurable



# Directives spécifiques -Portfolio

## Tâche 4 (plans de cours)

- ✓ Phase clairement identifiée pour chacun
- ✓ Date cohérente avec planification annuelle (microcycle associé)
- ✓ Objectifs mesurables / clairs pour chaque activité
- ✓ Évaluateur devrait être capable de remplacer et aller donner le cours (indiquer tous les exercices, nombre de répétition, repos, endroit dans la piscine, etc.)

## Tâche 5 (Planification annuelle)

- ✓ Diapos suivantes

## Tâche 6 (plan de compétition)

- ✓ À ne pas confondre avec le plan de cours en phase de compétition
- ✓ Objectifs précis et mesurables
- ✓ Rôle de chacun doit être indiqué (incluant les accompagnateurs, parent, etc.)
- ✓ Détailler nutrition / hydratation
- ✓ Ne pas oublier de remplir la page de questions dans le guide

# Plan d'entraînement annuel (PEA)

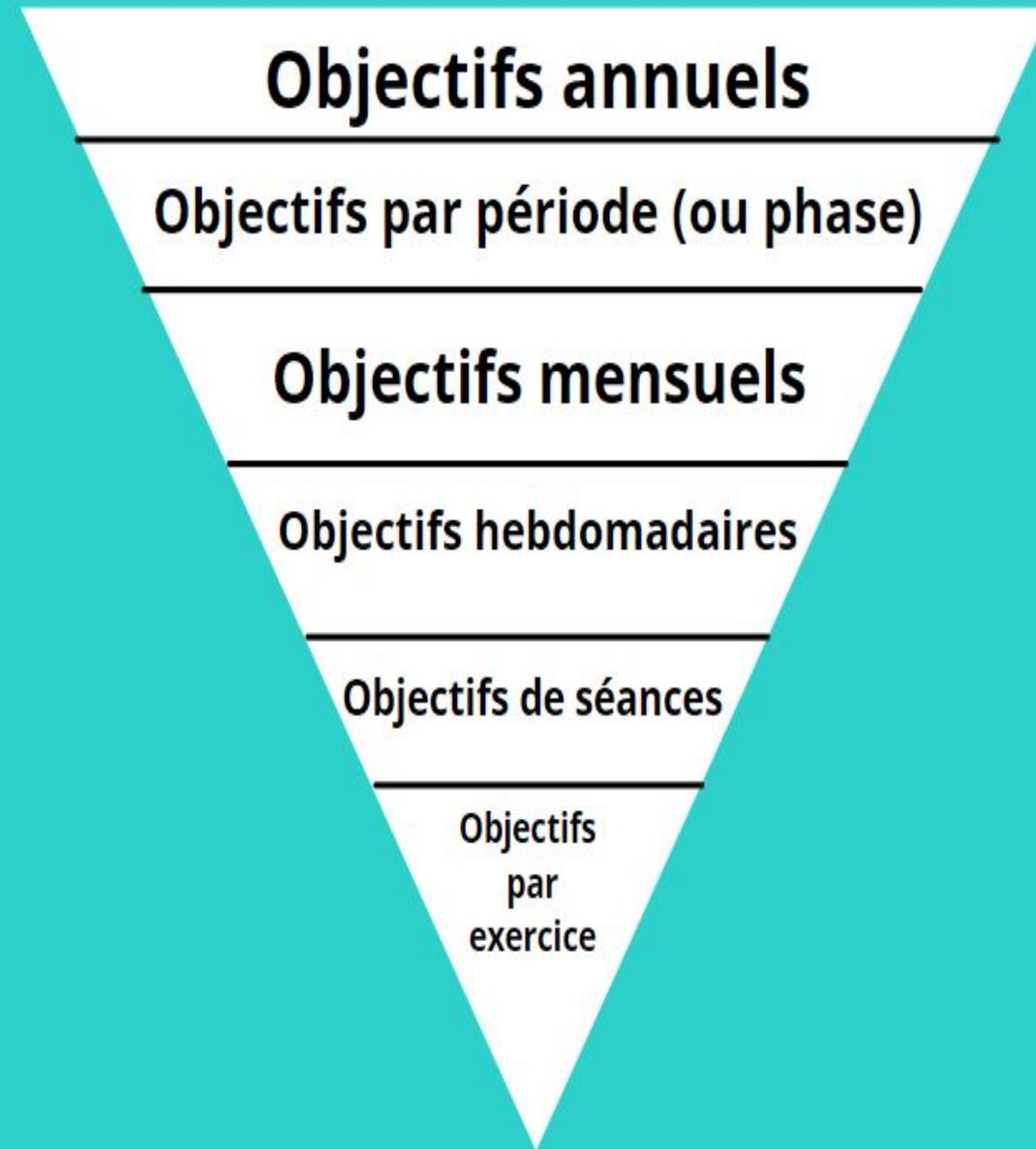
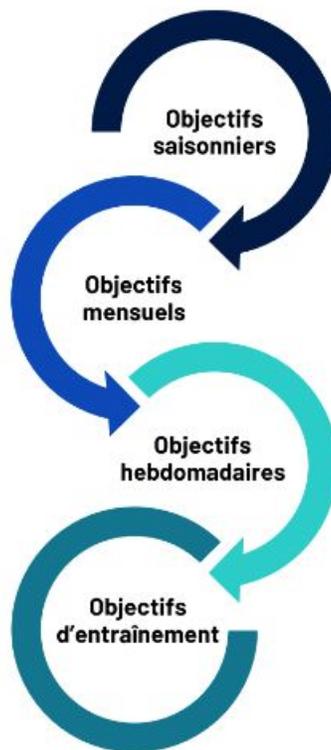
## Tâche 5 (Planification annuelle)

- ✓ Mise en contexte aide beaucoup à s'y retrouver
- ✓ Objectifs de la saison clairement identifiés
- ✓ Regardez le modèle présenté pendant le cours
- ✓ Si vous dérogez des % suggérés, c'est correct, mais vous devez être en mesure de le justifier avec la mise en contexte et vos objectifs.



# Objectifs

- ✓ Indiquer les objectifs annuels (généraux) dans le PEA.
- ✓ Objectifs SMART
  - introduire
  - développer
  - consolider
  - raffiner
  - maintenir
- ✓ Avoir un plan d'action pour atteindre l'objectif (Que ferez-vous ?)
- ✓ Objectif mensuel = objectif de mésocycle



# Périodes, phases, microcycles

## Planification annuelle

Saison 2021-2022

OBJECTIFS GÉNÉRAUX :												
Périodes	Transition		Préparation				Compétition				Transition	
Phases	Transition											
Mois	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Semaines (dates) - Lun.												

### ✓ 3 périodes

- Transition
- Préparation
- Compétition

### ✓ Macrocycle

- Saison

### ✓ IDENTIFIER LE «PEAK» dans le macrocycle

### ✓ Mésocycles

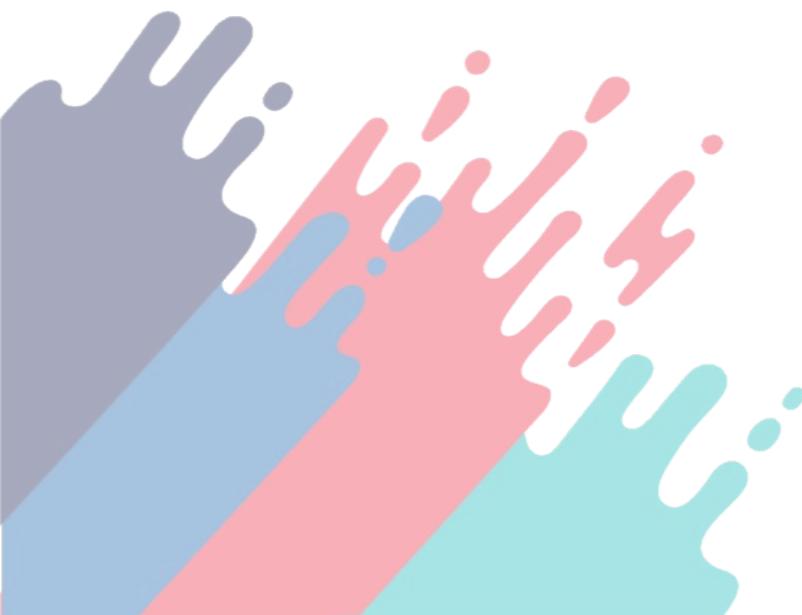
- 3 à 6 semaines

### ✓ 5 phases

- Transition
- Générale (PG)
- Spécifique (PS)
- Pré-compétition
- Compétition

### ✓ Microcycles

- Semaines



# Périodes, phases, microcycles

<b>Nombre total d'heures d'entraînement par semaine :</b>								<input type="text"/>					
<b>Pourcentages basés sur les phases</b>													
<b>Phase de préparation générale</b>			<b>Phase de préparation spécifique</b>			<b>Phase de pré-compétition</b>			<b>Phase de compétition principale</b>				
TG (60%)	0.0		TG (40%)	0.0		TG (30%)	0.0		TG (20%)	0.0			
F (30%)	0.0		F (30%)	0.0		F (40%)	0.0		F (40%)	0.0			
R (10%)	0.0		R (30%)	0.0		R (30%)	0.0		R (40%)	0.0			

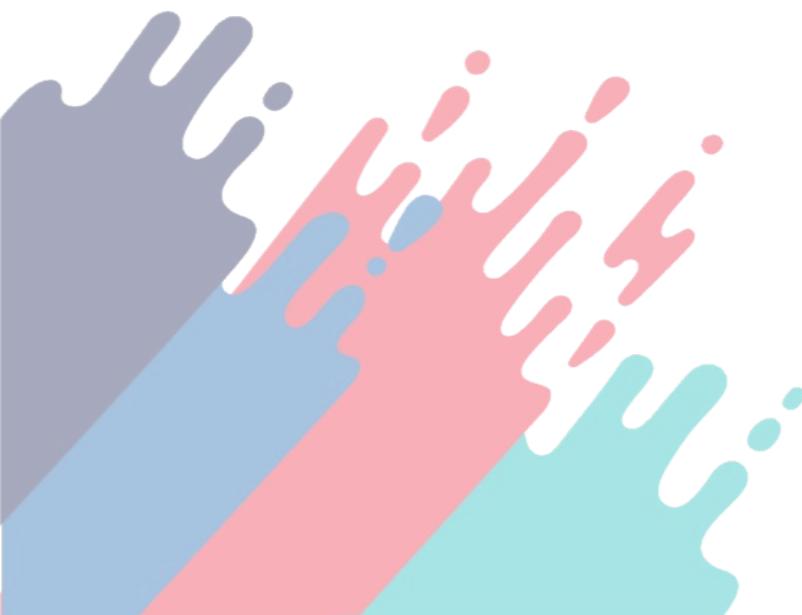
<b>Pourcentage par phase</b>	<b>Travail général</b>							
	<b>Figures</b>							
	<b>Routine</b>							

# Progression des habiletés (périodisation)

- ✓ Ajuster selon ses besoins et sa réalité
- ✓ DLTA
  - Entraînement général + capacités athlétiques

Périodisation	Figures	
Pour les figures et routines utiliser :		
Introduire (I)		
Développer (D)		
Consolider (C)		
Affiner (A)		
	Routines	
Pour les capacités athlétiques utiliser:	Capacités athlétiques	
Développer (D)		
Maintenir (M)		

Natation longue durée + technique
Natation intervalles/vitesse
Force/gainage au sol/ACEV
Workout synchro
Flexibilité hors de l'eau
Flexibilité dans l'eau
Positions avec bouteilles
Positions avec godille
Transitions avec bouteilles
Transitions avec godille
Sections de figures
Demies figures
Figures en entier
Nouvelles techniques de mains
Placé devant les juges
Musique
Création
Enseignement des patrons
Poussées acrobatiques
Nouvelles habiletés de base
Landrill
En longueur
Entier et Workout
Ajustements
Présentation



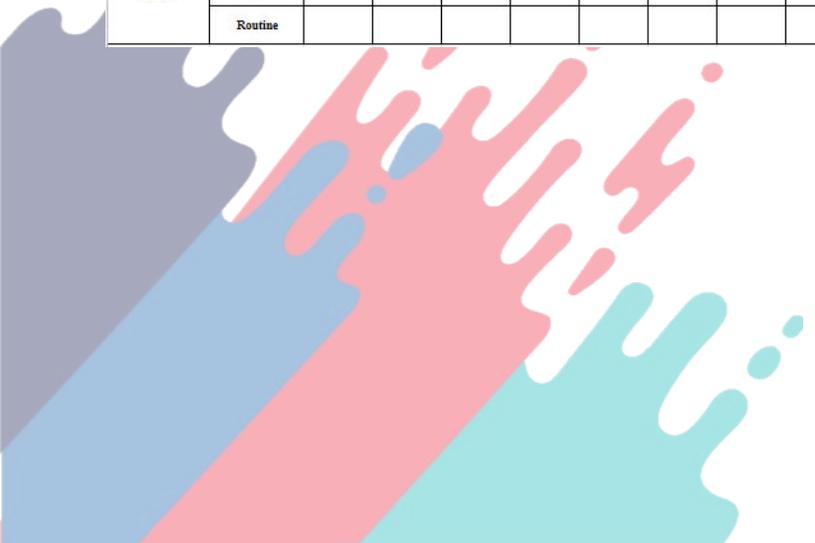






# Exemple PEA (nouveau modèle)

Dates	Mois																															
	Dates																															
Competitions	Niveau max																															
	Événement																															
Periodization	Périodes																															
	Phases																															
	Micro Cycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Figures																																
Routines																																
Athletic Abilities																																
Percentage Per Phase	Travail général																															
	Figures																															
	Routine																															



- Pour toute question sur le portfolio ou pour faire parvenir les documents : [eturgeon@natationartistiquequebec.ca](mailto:eturgeon@natationartistiquequebec.ca)
- Des questions sur la planification : [gquesnel@natationartistiquequebec.ca](mailto:gquesnel@natationartistiquequebec.ca)

