

18 Septembre 2024

**Atelier
gestion
des
substituts**

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!



Projet clé en main

Objectif : Notre objectif ultime est de bien outiller l'entraîneur pour débiter la saison en confiance avec la gestion des substituts.

- A) Mise en contexte
- B) Collecte des données
- C) Annonce des substituts



Mise en contexte

La gestion des substitutes peut être difficile et créer plusieurs conflits et frictions dans votre équipe.

Il est très important d'établir des règles claires, précises, justes et équitables afin de pouvoir expliquer vos décisions sans aucun problème.

Déterminer au départ

- 1— Est-ce qu'il y aura des rotations lors des entraînements?
- 2— Est-ce qu'il y aura des rotations en compétitions?
- 3— Est-ce que tous les membres de l'équipe vont nager au moins une fois au moins durant la saison
- 4— Combien de temps avant la compétition l'annonce aux parents et athlètes sera annoncée
- 5— Sur quoi ce basera votre décision



Planification

1- Plan annuel

- A) Déterminer les compétitions
- B) Déterminer les simulations
- C) Déterminer les évaluations



Dates	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22
Compétitions et camp d'entraînement	1= MOINDRE IMPORTANCE							
Importance	3=IMPORTANTE							
Nom	5=MAJEUR							
Spectacle								
Simulation	*=FIGURES							
Entraîneures	R=ROUTINES							
Juges								
Évaluation								
Physique /Technique								

Planification



Calendrier

- A) Rencontre de parents et athlètes (Début de saison, avant les compétitions.)
- B) Tests
- C) Résultats des tests
- D) Évaluation en compétition

Tests

La collecte de données est très importante afin d'expliquer votre décision aux athlètes et entraîneurs. Je vous propose ici plusieurs sphères d'entraînement ou vous pouvez collecter des données

- 1- Tests physiques
 - 2- Tests natation
 - 3- Tests flexibilité
 - 4- Tests synchro
 - 5- Tests synchronisation
 - 6- Tests base mark
-



16	Test physique	TESTS	OCTOBRE	FÉVRIER	AVRIL	++++	----	Mesures
17		Vitesses de jambe de ballet (D/G)						Qualité exécution
18		V-sit (10 répétitions)		2		6	1	Répétitions
19		Push up		10		10	10	Répétitions

Test natation	TESTS	OCTOBRE	FÉVRIER	AVRIL	++++	----	Mesures
	25 mètres kick crawl	46 secondes	41 secondes		26 secondes	44 secondes	Secondes
	25 mètres crawl	26 secondes			18 secondes	28 secondes	Secondes
	100 mètres crawl	02:23	02:18		01:34	02:18	Secondes

Test flexibilité	TESTS	OCTOBRE	FÉVRIER	AVRIL	Mesures
	Position carpée debout		Manque 5 degré		Degrée
	Cobra		80		degré
	Rotation ariana	Gauche 1/7	Gauche 4/7		Échelle de pointage
		Faciale 2/6	Faciale 3/6		Échelle de pointage
		Droite 1/7	Droite 3/7		Échelle de pointage
	Pointe				Photo
	Genoux				Photo

Test synchro	TESTS	OCTOBRE	FÉVRIER	AVRIL	++++	----	Mesures
	Body boost		6.6		7.5	6.5	Moyenne hauteur
	Hélice		51 secondes		32 secondes	1:09 secondes	Secondes
	Ballet leg		Haut genoux		Haut genou	3/4 cuisse	Hauteur
	Crane gauche		Haut genoux		Mi genou	Presque fesse	Hauteur
	Héron gauche		Haut genoux		Mi genou	3/4 cuisse	Hauteur
	Verticale		Bas genoux		Bas genoux	Mi-mollet	Hauteur
	Trust		Mi cuisse		Hanche	Bas cuisse	IPAD

Exemple rapport de synchronisation

1 longueur

[illegible]

2 longueur

[illegible]



Évaluation en compétition

Résultats en figures

Synchronisation

Base mark

Échelle de hauteur

Capacité de nager en patrons

Annonce des substituts

Planifier un endroit
calme favorisant la
discussion

ATTENTION ASSURER
VOUS D'ÊTRE
ACCOMPAGNÉ DE VOTRE
ENTRAINEUR-CHEF OU
MEMBRE DU CA

Respecter votre
échéancier

Diffuser le résultat de
votre analyse

Être à l'écoute des
commentaires et
suggestions des
parents et athlètes

Conclusion

Des questions ?





Adresse

7665, boulevard Lacordaire
Montréal (QC) H1S 2A7

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3087

Site web

natationartistiquequebec.ca

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec