

Foire aux questions

Sujet : Adaptation de l'entraînement en contexte COVID

Atelier du 28 septembre 2020

Sujet #1 : Informations de gestion de groupe (recommandations ministérielles)

Concernant les groupes-classes et les fermetures d'écoles :

Si un groupe d'athlète est mis en confinement étant donné qu'elles ont un cas dans leur classe, devons-nous fournir un entraînement en ligne de 15H par semaine ?

Est-ce que, si un groupe est mis en confinement par la santé publique pour une contamination par l'école, le mandataire doit tout de même livrer son service sportif (en ligne) ?

Et si le groupe est composé de plusieurs écoles : est-ce que ça pourrait potentiellement obliger un club à offrir le service en personne à une clientèle non touchée et en ligne à la clientèle en confinement ?

81. **[NOUVEAU]** Si le groupe-classe stable d'un élève est en isolement et que les services éducatifs sont offerts à distance, est-ce qu'un élève peut aller à son encadrement sportif, qui lui se poursuit, puisque les élèves du groupe-sport ne proviennent pas tous du même groupe -classe stable?

Non. Lorsque les autorités de santé publique ordonnent un isolement, l'élève doit demeurer en confinement complet à la maison pour éviter les risques de propagation.

82. **[NOUVEAU]** En cas de fermeture d'école, est-ce que l'encadrement sportif des élèves en Sport-études peut continuer en ligne aux heures habituelles?

Un service à distance pourrait être offert par les partenaires sportifs comme c'est le cas pour les services éducatifs.

Ainsi, le mandataire pourrait offrir un accompagnement à distance **mais ce n'est pas une obligation.**

Sujet #2 : Planification annuelle

Sur quoi mettre le focus cette année dans les entraînements ?

- Développement général des athlètes. En faire des athlètes complètes.
- Développement / consolidation des habiletés physiques et techniques spécifiques
- Consolidation des acquis
- Développement et accompagnement plus individualisé

Étant donné qu'il est difficile de mettre le focus sur les compétitions, sur quoi devrait-on se concentrer davantage ?

- Développement et consolidation des habiletés de base :
 - Coordination et agilité
 - Souplesse
 - Extension
 - Endurance musculaire et aérobie
 - Puissance / force (selon le groupe d'âge)
 - Vitesse de mouvement
 - Consolidation de la technique et de l'exécution
- Développement de la créativité
- Développement des capacités d'interprétation et du sens artistique
- Renforcement du travail en équipe
- Travailler la propulsion ++
(dû à l'impossibilité de travailler cet aspect en routine)

Comment faire une planification à long terme avec la possibilité d'une 2^e vague ?

Important : Prévoir des certitudes

Suggestions :

- Prévoir des plans A,B,C (comme le calendrier de compétitions), des options de plans parallèles les uns aux autres
- Travailler en trimestres / phases
(faire la planification annuelle sur l'année mais cibler les possibilités à chaque phase)
- Laisser de la place pour réintégrer des périodes de remise en forme en cas d'arrêt
- Privilégier les objectifs à court terme
- Prévoir des plans d'entraînement à la maison / en ligne pour chacune des phases

Sujet #3 : Accompagnement des athlètes

Y a-t-il un objectif commun pour l'ensemble du Québec pour les athlètes puisqu'il y a plusieurs restrictions et que les compétitions sont incertaines ?

La saison 2020-2021 devrait être perçue comme étant une saison permettant de consolider les habiletés spécifiques à la natation artistique, développer de nouveaux apprentissages et favoriser le développement individualisé d'athlètes complètes.

Comment conserver la motivation dans ce contexte incertain et / ou comment travailler la préparation mentale ?

Note : Sujet abordé le 3 octobre 10h00 dans le cadre du congrès. Atelier avec Véronique Richard, consultante en préparation mentale au sein de plusieurs équipes nationales.

- Conserver et planifier des activités de groupe.
 - S'assurer de conserver une bonne cohésion sociale et un sentiment d'appartenance
- Répondre aux « pourquoi » des athlètes - Pourquoi elles sont en natation artistique ?
- Maintenir un sentiment de compétence
 - Accompagner dans la définition et l'atteinte d'objectifs
- Donner des objectifs et des certitudes aux athlètes
- Impliquer les athlètes dans les choix possibles (contenu, objectifs, options)

Comment faire progresser les athlètes avec beaucoup moins d'heures en présentiel par semaine ?

- Établir des objectifs clairs et réalistes
- Établir des objectifs à court terme
- Miser sur les certitudes
- PLANIFIER
- Ajouter des heures à sec ou virtuelles si possible
- Donner un plan d'entraînement maison en parallèle
- Mettre l'accent sur les progressions et le développement individualisé
- Limiter les pertes de temps
- Cibler les priorités

Sujet #4 : Contenu et construction des entraînements

Est-ce possible d'avoir des idées d'ateliers qui visent le travail d'équipe en respectant les mesures de distanciation (2 mètres) ?

- Les jeux brise-glace - 3 jeux pour détendre l'atmosphère et développer la cohésion de groupe - Lien Youtube
** Dans ce vidéo, le jeu « Mille-pattes » doit s'effectuer sans contacts
 - Jeu « Concentration »
 - « Fun facts game » (ou « Détecteur de mensonges »)
 - Teambuilding activity: Traffic Jam game and how to play and how to solve it - Lien Youtube
** Peut se faire si les cerceaux sont très distancés et avec le port du masque pour les déplacements
 - « Jean dit »
 - Les mimes (mimer la phase du coach - laissez-vous aller) en équipe, sans se consulter
EXEMPLE : la nageuse 1 mime le premier mot, la 2e le 2e mot etc. L'autre moitié doit deviner. Les athlètes peuvent se tenir à distance facilement.
 - Transfert d'objets sur la tête. Chaque athlète a ses objets et à tour de rôle, elle les transporte sur sa tête jusqu'à un bac situé plus loin. La première équipe qui termine est gagnante. Les objets doivent être désinfectés par la suite.
 - Le jeu de l'aveugle : 2X2, une personne a les yeux bandés. L'autre (avec un masque et à distance) doit la guider sur un chemin (obstacles mineurs ou non). Ce jeu favorise la communication. Il est aussi possible de varier et de faire faire des actions (cuisiner, remplir quelque chose, etc.)
 - Charades ou autres jeux intellectuels où elles doivent travailler en équipe verbalement pour résoudre des problèmes.
 - Le miroir : créer une routine en miroir, à 2m de distance.
 - En virtuel : chasse aux trésors, rallye photo.
-
- **YOUTUBE est votre meilleur ami !**
 - **Plusieurs activités normalement avec contact peuvent être adaptées.**
 - **Outil pour construire votre jeu de charade virtuel dans la *Boîte à outils* du site web de Natation Artistique Québec.**

Quels seraient les conseils pour trouver de la variété dans les entraînements avec les restrictions en place

Il y a énormément de variété à apporter simplement dans le nombre d'exercices / d'éléments à travailler en natation artistique.

- Musculation
 - Flexibilité
 - Natation
 - Course
 - Technique
 - Habiletés spécifiques
 - Vitesse
 - Coordination
 - Agilité
 - Etc.
- Faire la même variété qu'auparavant, remplacer le matériel (si nécessaire) par les objets fixes de la piscine (mur, bord, chaise, banc) et les désinfecter par la suite.
 - Youtube, Instagram, Facebook, Boite à outils de NAQ, échanges entre clubs et entraîneurs, etc.
 - Inventer et tester de nouveaux exercices / jeux
 - Intégrer des activités / défis / thématiques

Comment entraîner en ne pouvant pas toucher les athlètes ?

- C'est une occasion de se challenger et de repenser au COMMENT on entraîne
- Utiliser un objet entre l'athlète et l'entraîneur
- Démontrer (gestes, vidéos)
- Favoriser les explications à sec et les exercices en progression :
 - sol, mur, flottaison, scull, etc.
- Utiliser des termes clairs :
 - quel muscle, quelle partie du corps, gauche droite, avant, arrière, etc.

Comment planifier les entraînements de la routine d'équipe dans ce contexte COVID ?

- Prioriser l'exécution
- Développer de nouvelles habiletés (vitesse, angles, etc.)
- Planifier une évolution dans les déplacements et changements de patrons
- Penser à simplifier (si perte d'heures) et progresser selon l'évolution de la situation

Sujet #5 : Entraînements virtuels

Comment animer des ateliers virtuels adaptés pour les 10 ans et moins ?

- Planifier des jeux et activités, de la variété
- S'assurer de planifier des exercices sécuritaires sans supervision
- Avoir un objectif précis (et l'annoncer)
- Donner des défis
- Donner le plan d'entraînement à l'avance et le faire avec elles en ligne
- Les impliquer dans les choix du contenu des entraînements virtuels
- Faire des séances plus courtes
- Leur permettre d'être «l'animateur» de l'activité ou de l'exercice
- Barrières possibles : connexion sur les appareils des parents (absences, assiduité, etc.)