



Plan d'amélioration des compétitions – Phase 2 Compétitions de niveau provincial et de développement Recommandations

Survol :

La prochaine étape du Plan d'amélioration des compétitions consiste à élaborer des recommandations pour les compétitions de niveau provincial et de développement, tel que prévu à l'origine dans le Plan d'amélioration des compétitions – Évènements nationaux. Ce document de Phase 2 est le fruit d'une collaboration entre les leaders techniques des Associations provinciales, les membres de l'ACEIN, le personnel de Natation Canada et des experts du DLTA.

Principaux objectifs et résultats de cette révision :

Les principaux objectifs et résultats de cette révision sont les suivants :

1. Fournir aux clubs et aux Associations provinciales les recommandations par Natation Canada pour l'organisation de compétitions locales de niveau provincial, compétitions sur invitation et compétitions de développement ;
2. Aligner les recommandations avec le plan de développement à long terme de l'athlète et la matrice de développement de l'athlète, en mettant l'accent sur les stades *S'amuser grâce au sport*, *Apprendre à s'entraîner* et *S'entraîner à s'entraîner* ;
3. Aligner les recommandations de la Phase 2 pour appuyer les changements de la Phase 1 relatifs aux compétitions nationales.

Recommandations clés :

1. Périodisation et préparation à la compétition

Principe de base : L'introduction de la périodisation et de la préparation à la compétition doit se faire au stade *S'entraîner à s'entraîner*. Les stades qui précèdent ce dernier, c'est-à-dire les stades *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*, doivent comprendre un programme bien structuré faisant l'objet d'un suivi régulier avec des progressions appropriées.

Principaux éléments :

- Les stades *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner* ne devrait pas avoir de périodisation, mais incluront les blocs de programmation septembre - décembre ; janvier – mars et mars - juin. La préparation à la compétition n'est pas appropriée à ces stades ;
- Double-périodisation introduite au stade *S'entraîner à s'entraîner* à l'aide de macro-cycles 2x24;



- Introduction d'une phase de préparation à la compétition qui coïncide avec les fenêtres de performances optimales de mars-avril et juillet-août pour les nageurs au stade *S'entraîner à s'entraîner*.

2. Types et nombre de compétitions

Principe de base : Le nombre et les types de compétitions devrait être adaptés au stade approprié du DLTA.

Principaux éléments :

- Les nageurs de niveau *S'amuser grâce au sport* devraient être introduit aux règlements, à l'éthique du sport et à l'esprit sportif lorsqu'ils participent à des événements compétitifs d'initiation au sein des clubs. Il faut identifier et concevoir des environnements sécuritaires pour tous les participants. Des compétitions officielles ne sont pas nécessaires. Les compétitions non traditionnelles et amusantes qui mettent l'accent sur le développement des compétences dans les piscines PBM, PBV ou de largeur non traditionnelle sont encouragées ;
- Les nageurs de 12 ans et moins participent uniquement à des épreuves finales contre la montre aux compétitions de développement et aux invitations. Les sessions de préliminaires et de finales peuvent être introduites aux championnats provinciaux lorsque l'évènement/la qualification est 13 ans et moins ;
- Des rondes préliminaires et des finales sont offertes aux nageurs de 13 ans et plus au niveau *Apprendre à s'entraîner*, mais la compétition doit aussi inclure des épreuves finales contre la montre en une seule session ;
- Au niveau *Apprendre à s'entraîner*, on encourage des occasions de compétition en petit bassin pour promouvoir le perfectionnement des compétences
- Au niveau *S'entraîner à s'entraîner*, les nageurs de 13 ans et plus peuvent participer à des compétitions comportant plus de rondes préliminaires et de finales, tandis que les nageurs de 12 ans et moins doivent participer uniquement à des épreuves finales contre la montre. Il faut continuer à tenir des compétitions à finales contre la montre en une session. Une combinaison de compétitions en petit bassin et en grand bassin est appropriée ;
- Au niveau *S'entraîner à s'entraîner*, les types de compétition devraient progresser vers la participation à des épreuves durant les fenêtres de performances optimales ;
- Les épreuves de championnat provincial devraient avoir lieu lors des fenêtres de performances optimales en grand bassin ;
- À mesure que les nageurs progressent vers l'intensité d'entraînement recommandée, le nombre total de compétitions sera probablement réduit considérablement pour s'établir à un maximum de 12 par année.
 - *S'amuser grâce au sport* – compétition de club, non-traditionnelle, jusqu'à deux par mois
 - *Apprendre à s'entraîner* – 12 à 18 compétitions d'une session (ex. compétitions de club de 2 à 4 h)
 - *S'entraîner à s'entraîner* – 18 compétitions par année, peut comprendre des compétitions de 3 à 4 jours, évoluant vers un maximum de 12 par année.



3. Profils de compétition

Principe de base : Fournir un survol des profils de compétition qui correspondent aux nageurs des niveaux *S'amuser grâce au sport*, *Apprendre à s'entraîner* et *S'entraîner à s'entraîner* en mettant l'accent sur le niveau, les prix et la reconnaissance lors des compétitions.

Principaux éléments :

- Le nageur de niveau *S'amuser grâce au sport* pourra acquérir une compréhension des principes qui régissent la compétition en participant à des entraînements internes du club où on mettra l'accent sur le développement des compétences. Il y aura des prix pour reconnaître l'amélioration des compétences ainsi que les meilleurs temps ;
- Le nageur au stade *Apprendre à s'entraîner* devrait se concentrer sur le développement des compétences et habiletés dans le cadre d'une combinaison de compétitions hors concours (événements du club) et de compétitions sanctionnées. La disqualification en vertu des règlements sera introduite à un événement sanctionné. Des prix devraient être basés sur l'amélioration des compétences et les meilleurs temps. La progression à la fin de ce stade comprendra des compétitions avec points et classement (1^e – 8^e) ;
- Au stade *S'entraîner à s'entraîner*, les nageurs devraient participer à diverses compétitions, certaines inférieures au niveau actuel de l'athlète, certaines à leur niveau et d'autres à des niveaux supérieurs.

4. Compétitions

Principe de base : Les compétitions devraient être conçues pour appuyer le DLTA et le Plan d'amélioration des compétitions – Phase 1 – Événements nationaux afin de s'assurer qu'il y a une progression des événements pour tous les stades de développement.

Principaux éléments :

- Les nageurs du niveau *S'amuser grâce au sport* devraient participer à des épreuves de vitesse sur courtes distances allant jusqu'à 25 m, auxquelles s'ajouteront des épreuves d'habiletés y compris le battement de jambes du dauphin, des courses en position de flèche, et des courses de battements des jambes. Il y aura aussi des activités d'équipe amusantes. À mesure que les nageurs progressent, il y aura une transition vers des mini-épreuves de natation adaptées à l'âge et au niveau des nageurs ;
- Les événements *Apprendre à s'entraîner* devraient être basés sur des compétences et des distances clés. Des épreuves de vitesse sur courtes distances se poursuivront en insistant de manière égale sur la technique des différents styles de nage. Distance moyenne, accent sur la technique des différents styles de nage pour les épreuves de 200 m et épreuves de quatre nages individuelles de 100 m et 200 m. Augmentation graduelle des distances pour les aspects techniques et la natation longue distance basée sur la technique. Relais de 4x25 et 4x50. Les courses en PBM sont préférables pour renforcer le développement des compétences ;
- Au niveau *S'entraîner à s'entraîner*, l'accent est mis sur les épreuves olympiques. Le placement stratégique des courses de 50 m sera utilisé lorsque c'est approprié. Introduction des



relais 4x100 m et 4x200 m. Les courses pendant les fenêtres de performances optimales devraient se faire en grand bassin.

5. Programme paralympique

Principaux éléments :

- En règle générale, tous les changements indiqués s'appliquent également à la paranatation ;
- Une double périodisation devrait être introduite en paranatation au stade *S'entraîner à s'entraîner* ;
- La paranatation devrait inclure une phase de repos et préparation pour deux compétitions par année au stade *S'entraîner à s'entraîner* ;
- L'identification et la conception d'environnements sécuritaires pour tous les participants dans toute la programmation commencent au niveau *S'amuser grâce au sport* ;
- Il devrait y avoir une intégration complète des parageurs avec les autres nageurs et aux événements jusqu'aux épreuves de classement plus tard, au stade *Apprendre à s'entraîner* ou *S'entraîner à s'entraîner* ;
- Les épreuves paralympiques devraient être le point de mire aux compétitions du stade *S'entraîner à s'entraîner* ;
- Le classement provincial devrait prendre place à la fin du stade *Apprendre à s'entraîner* et le classement national aura lieu vers la fin du stade *S'entraîner à s'entraîner*, à quelques exceptions près.

6. Programme en eau libre

Principaux éléments :

- L'exposition à la natation en eau libre devrait avoir lieu vers la fin du stade *S'entraîner à s'entraîner* ;
- Toutes les Associations provinciales sont invitées à organiser des compétitions d'eau libre appropriées.
- Les distances progressives appropriées seront introduites avec une progression jusqu'aux épreuves de 5 km au stade *S'entraîner à la compétition* ;
- Le maintien des épreuves de distance en piscine est important pour éviter la spécialisation hâtive.