INTRODUCTION AU DÉVELOPPEMENT APPROPRIÉ DE L'ATHLÈTE 2020

NATATION CANADA

REMERCIEMENTS

Natation Canada aimerait saluer et remercier toutes les personnes, y compris ses employés, anciens ou actuels, et ses équipes de la haute performance et du développement, qui ont contribué au développement des documents Développement approprié de l'athlète et Matrice du développement de l'athlète et des tableaux.

De plus, nous aimerions remercier nos dix associations provinciales, l'Association canadienne des entraineurs de natation et Sport pour la vie de leur participation, leurs observations et leurs commentaires inestimables tout au long de l'élaboration des documents. Ces organismes jouent un rôle essentiel dans notre capacité à mettre en œuvre et à opérationnaliser les philosophies, les idées, les capacités, les habiletés et les compétences présentées dans les documents.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

NATATION CANADA · 307, rue Gilmour, Ottawa (Ontario) K2P 0P7
T. (613) 260-1348 F. (613) 260-0804
natloffice@swimming.ca

natation.ca

Photos par : Swim Alberta, Vincent Ethier

DÉVELOPPEMENT APPROPRIÉ DE L'ATHLÈTE

En 2008, Natation Canada publiait pour la première fois la Stratégie du développement à long terme de l'athlète (SDLTA) et présentait les principaux objectifs et résultats attendus ainsi que les activités clés de chaque stade du développement de l'athlète. Les quatre stratégies suivantes avaient été ciblées pour aider Natation Canada à atteindre les objectifs clés :

- SDLTA – Révision des compétitions,
- SDLTA – Listes de contrôle des habiletés par stade,
- SDLTA – Répercussions sur les clubs et des parents,
- SDLTA – Intégration du PNCE.

Au cours des dix dernières années, bon nombre des stratégies en question ont été mises en œuvre. En 2016, nous avons introduit le Plan d'amélioration du réseau de compétitions (évènements nationaux). Du plan d'amélioration ont découlé des changements majeurs au programme des compétitions nationales de Natation Canada pour intégrer notamment les périodes de performances optimales, une modification aux dates de tenue des évènements nationaux et l'harmonisation des âges adaptés pour la compétition. La révision s'est aussi penchée sur les programmes de natation en eau libre et de paranatation.

Au printemps 2018, nous avons terminé la deuxième phase de la révision des compétitions qui comprenait des recommandations pour les compétitions de niveau développement et provincial. Cette deuxième phase a été créée à partir de la matrice de développement de l'athlète expliquée en détail à la section relative aux volets techniques, tactiques et stratégiques du présent document.

À la suite de l'introduction de la SDLTA en 2008, la formation des entraineurs du Programme national de certification des entraineurs (PNCE) a été mise à jour, et elle continue de l'être au fur et à mesure de l'évolution de la MDA. Le développement approprié de l'athlète (DAA) demeure une priorité stratégique de Natation Canada. Bien qu'il s'agisse d'un travail perpétuel, la création de la MDA aidera les athlètes, les entraineurs, les parents, les clubs, les officiels, les membres d'équipes de soutien intégrées (ESI), les organismes provinciaux de sport et les communautés à développer et à mettre en œuvre des programmes appropriés pour chaque stade.

A la suite de la publication de la MDA, d'autres résultats clés seront établis pour mieux appuyer le DAA à tous les stades. Cela comprendra le développement de ressources et de matériel qui auront une incidence sur :

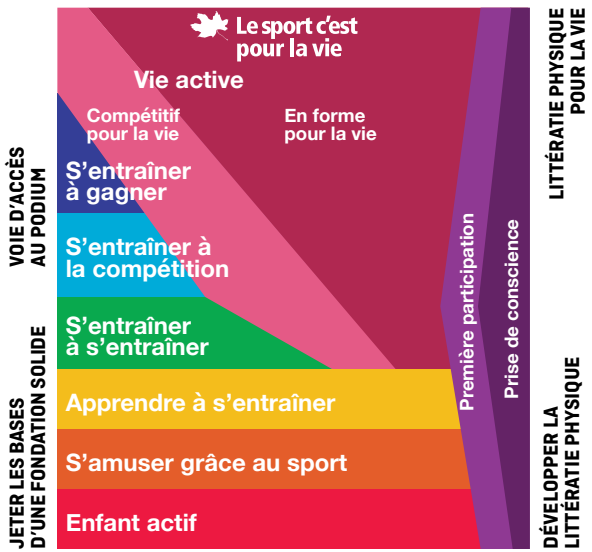
- la formation et le développement des entraineurs,
- la formation et le développement de l'équipe de soutien intégrée (ESI),
- la participation des parents,
- les responsabilités de l'athlète,
- la sélection et la progression des athlètes,
- la gestion de club,
- les stratégies de communication,
- la gouvernance et le leadership.

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTRODUCTION

Pour comprendre la MDA, une personne doit comprendre le Modèle de développement à long terme de l'athlète par le sport et l'activité physique, anciennement appelé Modèle de développement à long terme de l'athlète, ou DLTA. Dans la version actuelle du modèle, Higgs, Way et Harber énoncent que « le développement à long terme par le sport et l'activité physique offre un modèle général pour le développement de chaque enfant, jeune et adulte de façon à les encourager à participer pleinement à des activités physiques et sportives. Il prend en compte la croissance, la maturation, le développement et la capacité de réponse à l'entrainement, et il vise l'harmonisation du système sportif ». (HIGGS, Colin, et collab. Développement à long terme par le sport et l'activité physique, édition 3.0, Le sport c'est pour la vie, janvier 2019, p. 7).

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



PREMIÈRE PARTICIPATION ET PRISE DE CONSCIENCE

« La toute première participation et la prise de conscience font partie intégrante des premières expériences de chacun en sport et en activité physique. S'il est vrai qu'il est crucial de développer le savoir-faire physique dès l'enfance, son apprentissage n'est pas réservé qu'à cette période : elle peut et doit être développée tout au long de la vie. La voie d'accès au podium définit les stades d'excellence propres au développement à long terme par le sport et l'activité physique. Elle s'adresse particulièrement aux athlètes ayant le potentiel de monter sur le podium pour leur permettre d'atteindre les plus hauts échelons dans leur sport. Le schéma rectangulaire mis à jour reflète ces changements. » (HIGGS, Colin, et collab., janvier 2019, p. 13)

ENFANT ACTIF

La natation est unique du fait qu'elle est le seul sport dont la première participation et la prise de conscience au stade de développement Enfant actif relèvent d'autres intervenants.

En comparaison avec d'autres sports du système sportif canadien, la natation est le seul sport dont l'enseignement des fondements aux jeunes enfants n'est pas du ressort de l'organisme national de sport, c'est-à-dire Natation Canada. L'enseignement de base est assuré par des organismes dont le mandat principal est la sécurité des enfants, et les programmes d'apprentissage de la natation sont principalement gérés par la Croix-Rouge de la Société royale de sauvetage. Natation Canada a travaillé en partenariat avec la Croix-Rouge et la Société de sauvetage à concevoir et à développer un programme, mais leur laisse la prestation des services. Les enfants qui présentent un potentiel sportif en natation sont fréquemment encouragés à se joindre à un club de natation, lequel tient souvent ses activités aux mêmes installations, afin de poursuivre leur progression dans le sport. Les enfants apprennent à nager aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport et, la plupart du temps, deviennent membres d'un club vers la fin du deuxième stade, vers 8 ou 9 ans.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ET APPRENDRE À S'ENTRAINER

La plupart des clubs du Canada offrent aux enfants des programmes qui couvrent ces deux premiers stades du développement de l'athlète. Le stade S'amuser grâce au sport est un stade important d'introduction, car il présente les habiletés motrices fondamentales, l'agilité, l'équilibre et la coordination. Le stade Apprendre à s'entrainer fournit des expériences de plus en plus difficiles et stimulantes.

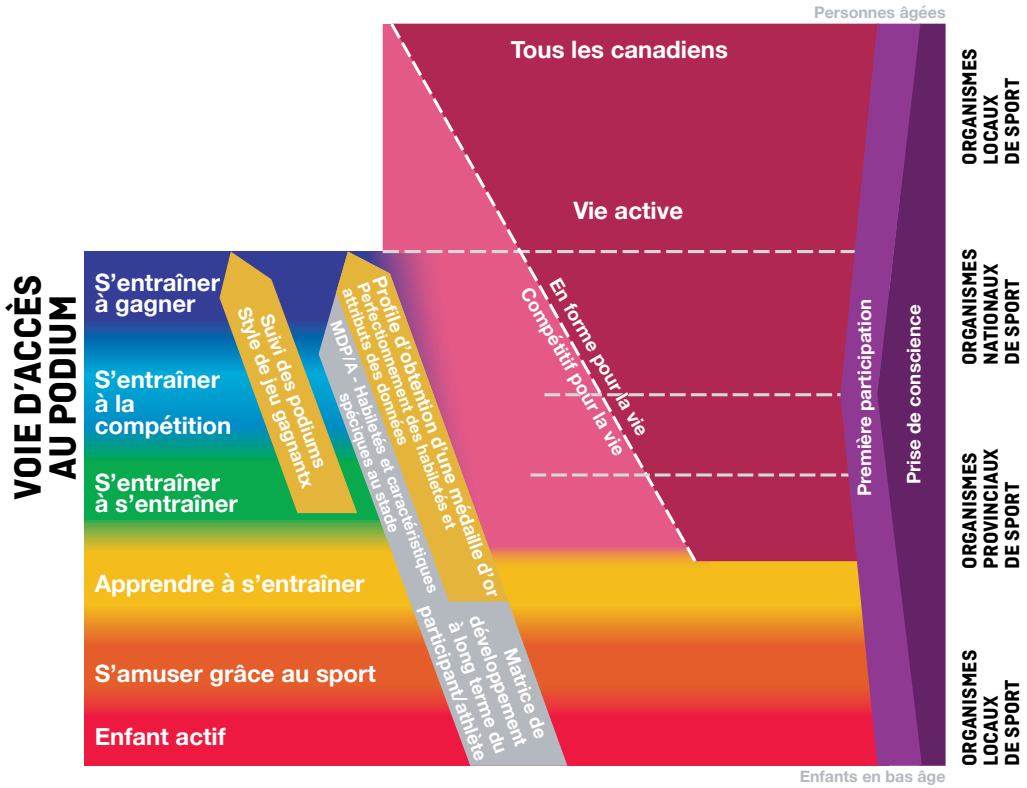
S'ENTRAINER À S'ENTRAINER, S'ENTRAINER À LA COMPÉTITION ET S'ENTRAINER À GAGNER

Le travail du programme national de Natation Canada se concentre sur ces trois stades principaux du développement de l'athlète. Une attention particulière est accordée aux stades S'entrainer à la compétition et S'entrainer à gagner, que nous appelons la voie d'accès au podium.

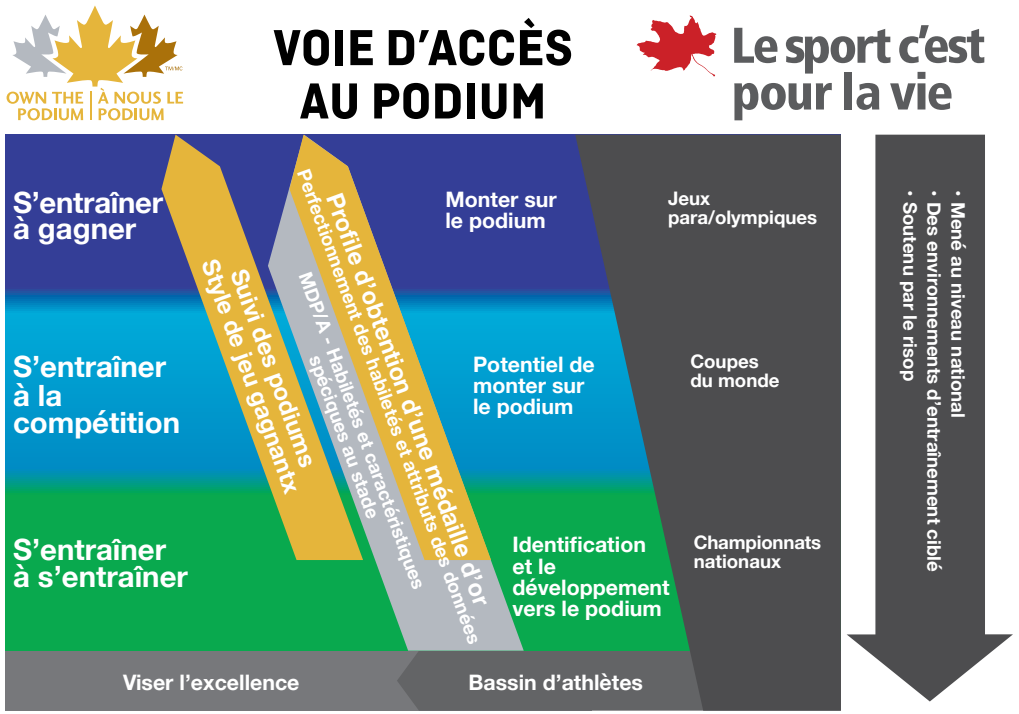
VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

« La voie d'accès au podium vise à former des athlètes de haute performance capables de gagner aux plus hauts niveaux de la compétition internationale et de remporter des médailles aux jeux olympiques, paralympiques ou aux championnats du monde. » (HIGGS, Colin, et collab., janvier 2019, p. 30)

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



(HIGGS, Colin, et collab. janvier 2019, p. 31)



(HIGGS, Colin, et collab. janvier 2019, p. 31)

NATATION CANADA – QU'EST-CE QUE LA HAUTE PERFORMANCE ?

Pour le programme olympique, Natation Canada définit la haute performance comme :

- un classement parmi les huit premiers rangs au monde marqué d'une progression vers des performances dignes de podiums aux Jeux olympiques et la réalisation de celles-ci.

Pour le programme paralympique, Natation Canada définit la haute performance comme :

- un environnement d'entrainement dédié,
- un encadrement par un entraineur professionnel appuyé par la science et la médecine,
- des activités ayant lieu dans la piscine et ailleurs,
- un engagement à temps plein pour réussir les plus grandes performances en temps opportun (c.-à-d. à une compétition internationale en période estivale),
- un classement parmi les cinq premiers rangs au monde marqué d'une tendance à l'amélioration.

Natation Canada reconnait que la poursuite de la haute performance s'échelonne sur un continuum et que les définitions précédentes dépassent la simple réalisation de performances dignes de médailles olympiques et paralympiques. Par conséquent, la haute performance en piscine comme en eau libre est considérée en fonction de trois niveaux de critères selon l'ordre de priorité suivant :

1. Performance digne d'un podium aux Jeux olympiques et paralympiques,
2. Performance digne d'un podium aux Championnats du monde de la Fédération internationale de natation amateur (FINA) et aux Championnats du monde de la World Para Swimming (WPS) (grand bassin),
3. Participation à la finale (équivalente à classement parmi les huit premiers rangs) aux Jeux olympiques ou aux Championnats du monde la FINA (grand bassin) ou classement parmi les cinq premiers rangs aux Championnats du monde de la WPS et aux Jeux paralympiques.

Sans suivre un ordre en particulier, les athlètes sont susceptibles d'être identifiés ou ciblés comme ayant un potentiel d'atteindre la haute performance si :

- ils ont réalisé les « temps en voie » publiés (voie d'accès au podium) et montrent des signes notables de réalisation de ces temps en voie ;
- ils démontrent un développement continu d'épreuves complémentaires en soutien à leur épreuve principale ;
- ils ont remporté une médaille aux Championnats du monde juniors de la FINA ou aux Championnats panpacifiques juniors, ou aux deux ;
- ils ont terminé parmi les huit premiers rangs aux Championnats du monde juniors de la FINA ;
- ils ont terminé parmi les cinq premiers rangs à un évènement de la Série mondiale de la WPS ;
- ils sont d'âge sénior et ont terminé parmi les 16 premiers rangs aux Jeux olympiques ou aux Championnats du monde de la FINA (50 m) et continuent de réussir des performances vers un classement parmi les huit premiers rangs au monde ;
- ils progressent d'un classement parmi les huit premiers rangs aux Championnats du monde juniors de la FINA ou aux Championnats panpacifiques juniors, ou aux deux, vers un classement parmi les 16 premiers rangs au monde.

Les critères précédents n'empêchent pas les athlètes d'atteindre le niveau de la haute performance en empruntant des chemins plus conventionnels. Cependant, en dehors de la réalisation des critères précédents, un athlète, pour être ciblé comme un athlète de haute performance, doit réaliser une performance marquante (classement parmi les huit premiers rangs) aux Jeux olympiques ou aux Championnats du monde de la FINA (grand bassin) ou un classement parmi les cinq premiers rangs aux Jeux paralympiques ou l'équivalent.

Soutien aux athlètes

Le Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada est un programme de brevet perçu comme un moyen de soutenir le développement des nageuses et nageurs canadiens ciblés et, en soi, représente une étape de plus du continuum de l'excellence des performances.

Saison d'entrainement

Un athlète de haute performance, ou un athlète qui présente le potentiel d'atteindre le niveau de haute performance, est tenu explicitement d'orienter sa saison d'entrainement sur le grand bassin ; cela se traduit pour la plupart des athlètes par deux pics de performance seulement, aux essais nationaux et à la compétition la plus importante de la période estivale. L'athlète adopterait un plan d'entrainement annuel (PEA) de 48 semaines ou plus qui inclurait la plupart des compétitions à l'exception des essais printaniers et des compétitions internationales estivales, qui font partie de la saison et sont perçues comme des occasions de s'exercer à appliquer les stratégies de course en grand bassin.

Environnement d'entrainement quotidien

En ce qui concerne l'utilisation des installations et du site d'entrainement, les groupes d'entrainement de la haute performance qui se conforment aux définitions et conditions énoncées devraient avoir la priorité. Il faudrait penser à un groupe d'entrainement élargi qui gravite autour des athlètes de haute performance dans la mesure où le programme de haute performance serait en mesure de justifier l'harmonisation au plan de haute performance soumis. Lorsque les besoins du programme de haute performance et de tout groupe d'entrainement élargi sont satisfaits, des considérations devraient alors être prises en compte à l'égard de l'accès limité à tout espace non utilisé et les répercussions négatives possibles sur le groupe de haute performance.

Compétitif pour la vie

« Compétitif pour la vie est la phase du stade Vie active pour ceux qui décident de faire de la compétition dans un sport organisé. Ils peuvent prendre part à des compétitions de niveaux U-14 ou U-17 dans une ligue locale, et même aller jusqu'à participer aux compétitions mondiales des maitres.

Cette phase diffère de celle En forme pour la vie, car les athlètes veulent s'améliorer et gagner, ce qui les pousse à s'entrainer conséquemment. » (HIGGS, Colin, et collab. janvier 2019, p. 34)

Plusieurs programmes de groupe d'âge, universitaires et maitres auront un plus grand nombre de nageurs au stade Compétitif pour la vie. Par définition, ces nageurs ne se retrouvent pas dans la voie d'accès au podium des stades S'entrainer à la compétition et S'entrainer à gagner, mais s'entrainent aux côtés des nageurs de ces deux stades et visent la réalisation de performances dignes de médailles lors de compétitions provinciales et nationales variées, possiblement aux Championnats de natation U SPORTS et aux Championnats canadiens de natation.

Les nageurs du stade Compétitif pour la vie qui participent à des programmes de groupe d'âge ou universitaires travailleront à maitriser les habiletés et comportements des stades S'entrainer à la compétition et S'entrainer à gagner de la MDA.

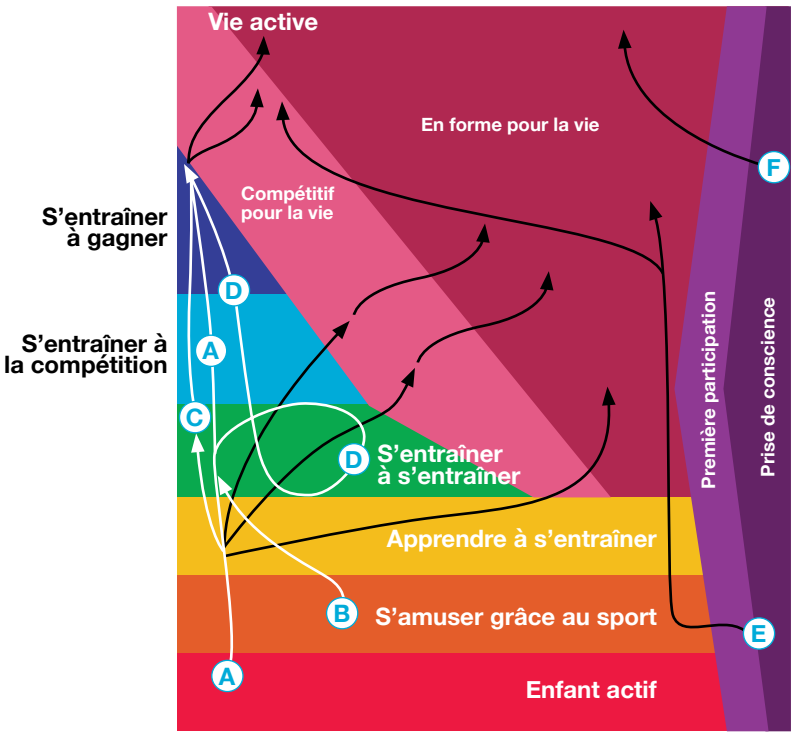
Développement non linéaire

Chaque athlète est différent, et le rythme de développement de chacun varie considérablement, ce qui aura un effet sur le développement des capacités physiques, des habiletés techniques, tactiques et stratégiques ainsi que sur les habiletés psychologiques et les compétences personnelles. Les entraineurs avertis sauront apprécier cette variabilité et seront en mesure de créer des expériences adaptées au stade de développement de leurs athlètes afin de veiller à ce qu'ils aient tous l'occasion de progresser.

DES CHEMINEMENTS UNIQUES

Les cheminements individuels dans le sport et l'activité physique sont uniques et varient grandement. Alors que tous commencent par une prise de conscience d'une activité les amenant ensuite vers une implication et un apprentissage des fondamentaux, chacun est libre d'emprunter la voie qui lui plaît en fonction de ses goûts et de ses capacités. Idéalement, peu importe la voie empruntée, tous atteindront leur plein potentiel et demeureront actifs pour la vie.

Atteindre le sommet peut signifier remporter une médaille d'or aux Jeux olympiques , au championnat du monde ou au championnat du monde des maîtres.



(HIGGS, Colin, et collab. janvier 2019, p. 36)

PLUSIEURS PARCOURS POUR ATTEINDRE...

Les particiapnts peuvent emprunter plusieurs parcours pour atteindre leur potentiel; leur cheminement est rarement linéaire.

Participant A pourrait demeurer dans l'un de ses premiers sports, du début jusqu'aux Championnats du monde.

Participant B commence dans un sport différent ou débute son parcours plus tard puis, à l'adolesnce, il trouve un sport qu'il poursuivra jusqu'aux Jeux Olympiques ou paralympiques.

Participant C commence comme le participant A, connaissant du succès rapidement dans un sport, puis se concentre sur un autre sport avant de retourner à son premiers amour.

Participant D atteint un haut niveau de réussite dans un sport, mais change ensuite pour un autre, et doit alors recommencer chaque stade de développement avant de réussir dans ce sport.

Participant E pratique plusieurs sports sans jamais atteindre le stade S'entraîner à s'entraîner, mais vit des expériences de qualité et mène une vie active.

Participant F devient au courant d'opportunités plus tard dans sa vie puis, grâce à une première participation positive, devient actif pour la vie.

Plusieurs parcours caractéristent le sport et l'activité physique. Il est important de reconnaître que chaque personne a un parcours unique et devrait toujours avoir accès à des environnements de qualité lui permettant d'atteindre son plein potentiel et de mener une vie active.

Il y a quatre éléments importants :

1. Les participants sont soutenus le long de leur parcours pour trouver le bon sport ou la bonne activité physique où ils auront l'opportunité d'atteindre leur plein potentiel.
2. Les participants peuvent emrpunter plusieurs parcours pour atteindre le succès; ils peuvent notamment se concentrer sur un autre sport puis retourner au sport original par après.
3. Les sports s'assurent que les parcours de développement à long terme sont harmonisés, des premiers stades jusqu'à la Voie d'accès au podium.
4. Peu importante le parcours, ou à quels stade ils quittent le niveau compétitif, tous les participants finissent au stade Vie active, soit en :
    - En étant Compétitif pour la vie, ou
    - En participant. à être En forme pour la vie, et
    - En ayant une bonne expérience leur donnant le goût de « passer au suivant » en tant que leaders du sport et de l'activité physique.

Un développement équilibré dans le sport et l'activité physique signifie de porter une attention au-delà des habiletés et des capacités physiques. Le développement de plusieurs facteurs, notamment les habiletés physiques, technico-tactiques, psychologiques et psychosociales, doit être pris en compte pour mesurer le progrès individuel, et ce, à chaque étape du modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique.

MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE DE NATATION CANADA

Qu'est-ce que la Matrice de développement de l'athlète (MDA) ?

La MDA est un parcours général de développement du nageur et décrit les observations, actions et mots que nous voulons voir le nageur représenter, démontrer et manifester à chaque stade de développement.

« Une matrice de développement du participant/athlète **complète** couvre bien plus que les habiletés techniques d'un sport. Elle décrit en détail le séquençage optimal et l'échéancier parfait de toutes les activités d'apprentissage et d'entrainement nécessaires à l'acquisition de chaque nouvelle habileté sur une base solide faite de compétences déjà acquises ou de capacités physiques précédemment développées. C'est un plan de développement à long terme du participant/athlète **dans un sport particulier**, même si nous reconnaissons que le développement d'un athlète est presque toujours appuyé par un perfectionnement de son talent et des entrainements suivis dans une variété de sports, dans des cours d'éducation physique et dans une panoplie d'activités récréatives et d'expériences de vie. Au minimum, on doit encourager les enfants à participer à diverses activités dès les premières années de leur développement. » (Société du sport pour la vie. Le sport c'est pour la vie : matrice de développement de l'athlète. Version 1.1, novembre 2016, p. 3)

La MDA n'est pas :

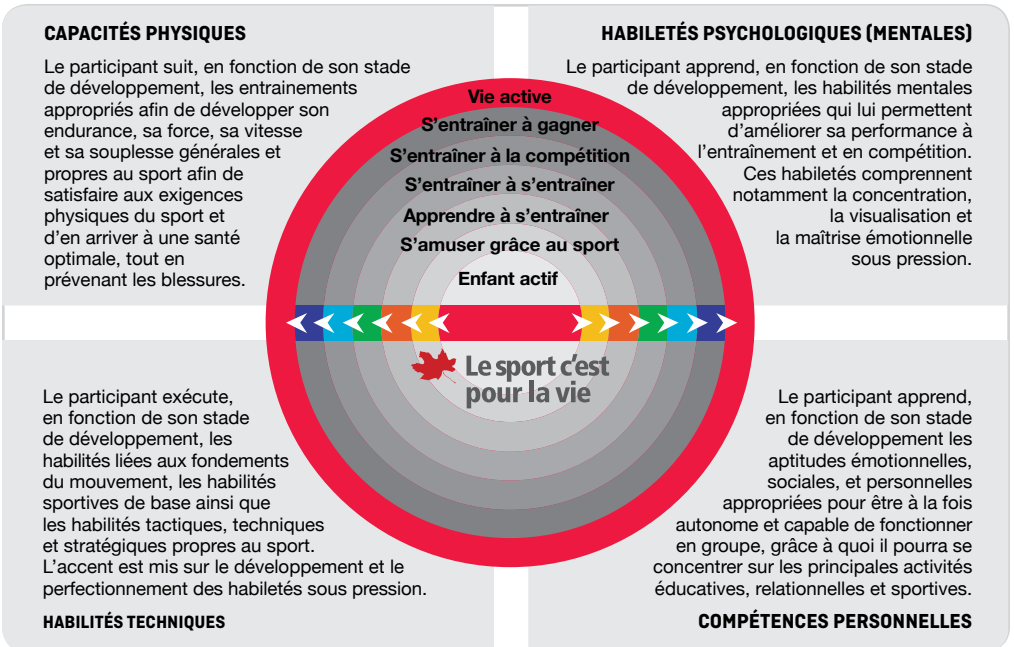
- une prescription détaillée à partir de laquelle un programme d'entrainement devrait être conçu ;
- un manuel d'emploi pour les entraineurs, même si elle fournit une orientation aux entraineurs pour les aider à créer des environnements, des expériences et des défis appropriés au développement afin de permettre aux athlètes d'explorer, de se tester et de progresser dans les volets de la MDA ;
- une batterie de tests servant à évaluer le développement de l'athlète, mais plutôt à susciter une discussion pour déterminer la façon appropriée d'établir la progression d'un athlète et le soutien adéquat à lui offrir durant son cheminement.

LES QUATRE VOLETS DE LA MDA

La MDA de Natation Canada se compose de quatre volets :

- les capacités physiques,
- les habiletés techniques, tactiques et stratégiques,
- les habiletés psychologiques ou mentales,
- les compétences personnelles (compétences cognitives, sociales et relatives à l'apprentissage émotionnel).

Les sections traitant des habiletés psychologiques et des compétences personnelles ont été adaptées aux nageurs.



DÉFINITION PRATIQUE DE CHAQUE VOLET

La MDA se compose de quatre composantes distinctes mais interreliées. Les définitions qui suivent sont tirées de la version 1.1 de la Matrice de développement de l'athlète, de Le sport c'est pour la vie, datant de novembre 2016, présentée à la page 4.

Développement des capacités physiques

Il s'agit de développer l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse appropriées au stade de développement de l'athlète, et prise au moment où le corps réagit le plus efficacement au stimulus d'entrainement. Ce domaine comprend aussi le développement des activités auxiliaires, comme l'échauffement, le retour au calme, la nutrition, l'hydratation, le repos et la récupération.

Développement des habiletés techniques, tactiques et stratégiques

Il s'agit d'apprendre les mouvements de base, les habiletés liées aux fondements du mouvement, les habiletés sportives de base et toutes les compétences propres au sport nécessaires pour atteindre le sommet. On les appelle parfois les habiletés « psychomotrices » ou simplement « sportives ». Ce domaine comprend aussi les tactiques et les stratégies sportives en général, et parfois les tactiques et les stratégies particulières au sport, à l'activité ou à la position que l'athlète choisit comme spécialité. En précisant leur matrice de développement de l'athlète, les sports peuvent choisir de séparer les habiletés techniques des tactiques et des stratégies.

Développement des habiletés psychologiques (mentales)

Il s'agit de développer les habiletés psychologiques appropriées au stade de développement de l'athlète.

Développement des compétences personnelles

Il s'agit de développer les habiletés requises pour qu'une personne gagne en confiance et soit autonome et capable de fonctionner en groupe dans sa quête d'excellence dans la participation à un sport individuel ou d'équipe et la réalisation de performances.

NATATION CANADA A ÉLARGI LES DÉFINITIONS PRÉCÉDENTES POUR INCLURE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Développement des capacités physiques

Même si la nutrition, l'hydratation, le repos et la récupération existent dans ce volet, Natation Canada les inclut également au développement des compétences personnelles.

Développement des habiletés techniques, tactiques et stratégiques

À ce volet s'ajoutent les habiletés propres au contexte d'entrainement et de compétition de chaque stade.

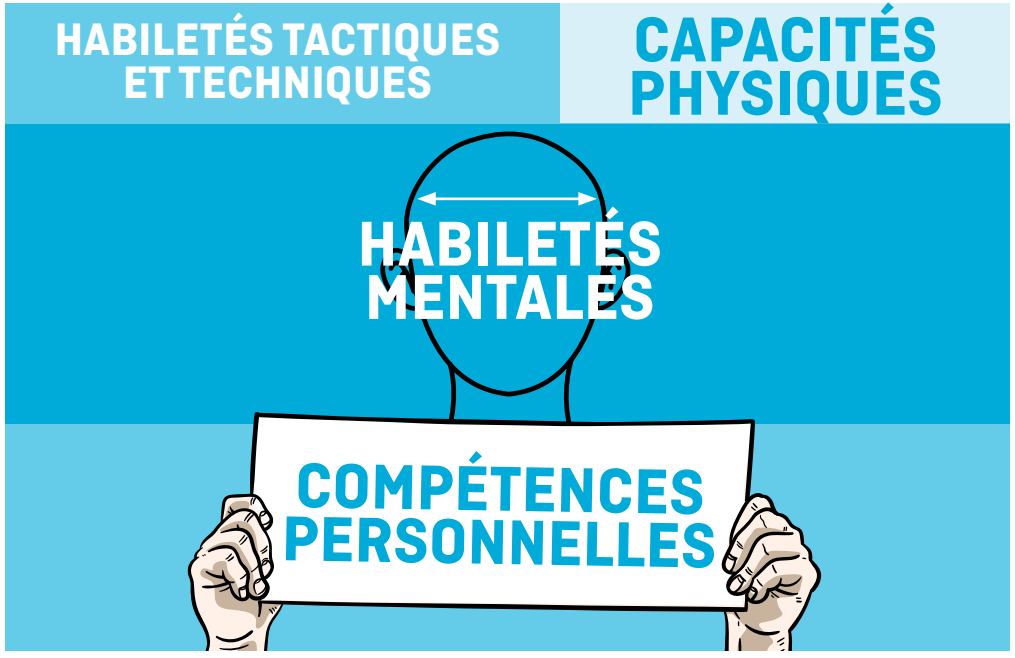
Développement des habiletés psychologiques

Natation Canada a déterminé les éléments clés suivants du développement des habiletés psychologiques :

- une attitude positive,
- la motivation,
- l'établissement d'objectifs,
- l'identification et le contrôle des émotions,
- l'attention et la concentration,
- la diminution d'erreurs.

Développement des compétences personnelles

Les habiletés d'apprentissage socioémotionnel (ASE) sont soulignées au développement des compétences personnelles.



CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES POUR L'EXAMEN DE LA MDA

1. LE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES EST ENRACINÉ DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN

Le développement des athlètes est enraciné dans le développement de l'être humain. Une exécution technique exceptionnelle jumelée à une prouesse physique extraordinaire ne suffit pas. La réussite dans toutes les facettes de la vie (le sport, les études, les affaires, les relations, la carrière) demande de la créativité, de la souplesse, de la maitrise de soi et de la rigueur. Ces attributs ne sont pas innés ; ils commencent à se développer peu après la naissance et poursuivent leur évolution durant l'adolescence et jusqu'au début de l'âge adulte. Un développement solide des compétences personnelles, ainsi que le soutien au développement de ces dernières, préparera le terrain à l'acquisition des habiletés psychologiques appropriées et favorisera des habiletés techniques et tactiques et de capacités physiques optimales.

2. LE DÉVELOPPEMENT N'EST PAS UN CONCEPT LINÉAIRE

Étant donné que les athlètes sont tous différents et que leurs taux et rythme de développement varient considérablement, cela aura un effet sur le développement de leurs capacités physiques, leurs habiletés techniques, tactiques et stratégiques ainsi que sur leurs habiletés psychologiques et leurs compétences personnelles. Les entraineurs avertis sauront apprécier cette variabilité et seront en mesure de créer des expériences adaptées au stade de développement de leurs athlètes afin de veiller à ce qu'ils aient tous l'occasion de progresser.

3. LA CROISSANCE, LE DÉVELOPPEMENT ET LA MATURATION (CDM) DES ATHLÈTES

Le fait de comprendre la croissance, le développement et la maturation (CDM) d'un athlète aidera justement les entraineurs et les parents à fournir un soutien adapté au stade de développement afin de favoriser un développement sécuritaire, sain et humain. Quant aux athlètes, le fait de mieux se comprendre eux-mêmes et de comprendre les changements qui se produisent au cours des années de leur phase de CDM sera pour eux un avantage.

4. L'ÉQUIPE DE SOUTIEN INTÉGRÉE – DE QUOI S'AGIT-IL? À QUEL MOMENT PREND-ELLE FORME?

Elle commence par le soutien du jeune nageur par sa famille – la famille soutient le jeune nageur et satisfait à ses besoins de façon à lui permettre de progresser. L'équipe de soutien intégrée (ESI) n'est vraisemblablement pas bien formée aux stades précoces, mais le jeune nageur constate que différentes personnes (entraineurs, physiothérapeutes, psychologues du sport, physiologistes de l'exercice, nutritionnistes du sport, personnel médical et autre) dotées de différentes compétences le soutiennent.

5. CONSIDÉRATIONS SUR LE PLAN DE LA NUTRITION ET L'HYDRATATION

Les besoins énergétiques et métaboliques associés à l'entrainement, à la compétition et à la récupération varient considérablement d'un athlète à l'autre et nécessitent ainsi une alimentation et un apport énergétique appropriés.

En adoptant de bonnes habitudes alimentaires, les athlètes tendent à favoriser des adaptations efficaces à l'entrainement, des gains positifs au niveau de la performance et une excellente santé osseuse. Ils subissent également moins de maladies et de blessures.

Lorsque les jeunes athlètes (aux stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entrainer) établissent une relation positive et harmonieuse avec les aliments, ils sont plus enclins à faire des choix judicieux pour soutenir leurs horaires d'entrainement, de compétition et de récupération.

6. CONSIDÉRATIONS RELATIVES AUX ATHLÈTES FÉMININES

Même si la conception et l'exécution de l'entrainement sont en grande partie identiques pour tous les athlètes, les athlètes féminines vivent des blessures et des troubles uniques qui risquent de perturber leur entrainement ou leur participation à des compétitions, de faire obstacle à leur récupération et, pour certaines d'entre elles, de mettre fin à leur carrière.

On observera une diminution des blessures, une hausse des taux de rétention et un meilleur taux de satisfaction des athlètes pendant et après leur carrière sportive si elles évoluent dans des environnements d'entrainement qui : a) adoptent des programmes de prévention des blessures musculosquelettiques, b) favorisent et reconnaissent les bonnes pratiques alimentaires et c) maintiennent un climat d'acceptation et de liens sociaux.

7. ATHLÈTES AYANT UNE DÉFICIENCE

Les athlètes ayant une déficience sont, d'abord et avant tout, des athlètes. Cela signifie qu'à tous les égards, ils ont bien plus de choses en commun que de différences avec leurs pairs qui n'ont pas de déficience. Presque tout ce qui s'applique aux nageurs du programme olympique s'applique à ceux du programme paralympique.

Il existe deux types distincts d'athlètes ayant une déficience qui concourent en natation de compétition :

- les athlètes ayant des déficiences congénitales, c'est-à-dire qu'ils sont nés avec une déficience ;
- les athlètes ayant des déficiences acquises, c'est-à-dire une déficience attribuable à une blessure ou à une maladie qui survient après la naissance, le plus souvent après l'adolescence.

DÉFICIENCE CONGÉNITALE

Par définition, un nageur ayant une déficience congénitale vit avec cette déficience depuis la naissance et, par conséquent, passe par les mêmes stades de développement que les nageurs qui n'en ont pas. Les mêmes considérations relatives aux stades de développement s'appliquent alors.

Les considérations les plus importantes à envisager sont :

- Le développement des habiletés liées aux habiletés motrices fondamentales chez les athlètes ayant une déficience, d'autant plus que les nombreux rendez-vous médicaux et séances éducatives tôt dans la vie risquent de réduire le temps alloué au jeu et au développement des habiletés motrices fondamentales.
- La capacité inférieure à la réflexion abstraite chez les jeunes nageurs (aussi bien ceux n'ayant pas de déficience que ceux qui en ont une) et les répercussions sur l'apprentissage des techniques de natation.
- Le recours à des périodes d'adaptation accélérée aux différents types d'entrainement à différents stades de développement afin d'optimiser l'efficacité de l'entrainement.

DÉFICIENCE ACQUISE

Il existe un consensus selon lequel peu de nageurs de compétition de haut niveau proviennent des rangs de ceux qui n'étaient pas capables de nager avant d'avoir acquis leur déficience. Des données récentes confirment que les groupes d'âge les plus touchés par des blessures sont les 15 à 19 ans et les 20 à 29 ans.

Il existe plusieurs différences entre les athlètes qui acquièrent une déficience et les athlètes ayant une déficience congénitale, notamment :

- Un plus grand besoin de sensibiliser ceux ayant une déficience acquise aux possibilités de pratiquer un sport et de participer à des compétitions que peut offrir la natation. (Les personnes ayant une déficience congénitale se livrent souvent à une forme quelconque d'hydrothérapie tôt dans leur vie et sont donc plus enclines à être sensibilisées à la natation compétitive en raison du temps qu'elles ont passé dans la piscine.)
- Le besoin de reprendre l'activité physique après l'acquisition d'une déficience. Cette acquisition est souvent suivie de procédures médicales et d'un programme de réadaptation ; la personne ressent le besoin de reprendre l'activité physique en misant sur la capacité réduite de son corps. Apprendre à maitriser son nouveau corps et reprendre l'activité physique s'appelle Enfant actif / réapprentissage (ou l'après-réadaptation).
- Le besoin de développer de nouvelles habiletés motrices fondamentales – en misant sur leur nouveau corps – se traduit en des mouvements fondamentaux au sol, dans l'eau (réapprendre à nager), dans les airs, dans la mesure du possible, et sur la glace et la neige. Ce stade ne se veut pas une initiation à la natation de compétition. Le stade s'appelle S'amuser grâce au sport / réapprentissage (ou l'après-réadaptation) ; il est peu probable que ce stade relève de la responsabilité des clubs de Natation Canada.
- Le prochain stade pour le nageur qui a acquis une déficience consiste à Réapprendre à nager / réapprendre à nager après la réadaptation. Ici, l'accent est mis sur le développement des techniques de nage en apportant les adaptations en fonction de la déficience. Ce stade relève de la responsabilité des clubs de natation, et il est d'une importance capitale que la première participation du nageur au programme ou au sein d'un club de natation soit positive. En général, cela consiste à assurer la concrétisation de quatre éléments :
  - Qu'il n'existe pas d'obstacles physiques (architecturaux) empêchant le nageur d'accéder aux installations, d'utiliser les vestiaires (privés), d'entrer dans la piscine et d'en ressortir.
  - Qu'il n'existe pas d'obstacles en matière de communication qui empêchent le nageur de comprendre les consignes ou de poser des questions.
  - Qu'il n'existe pas d'obstacles au niveau des programmes. Cela consiste à assurer la disponibilité des bons cours au bon moment et la mise en place du soutien nécessaire pour permettre au nageur d'y participer.
  - Qu'il n'existe aucun obstacle comportemental. On doit donc s'attendre à un accueil positif non seulement de la part de l'entraineur, mais aussi de la part du personnel des installations et de la piscine et des autres nageurs. L'impression de ne pas être le bienvenu que ressentirait un nageur potentiel ayant une déficience peut avoir un effet néfaste sur ce dernier.

Une sensibilisation accrue à la natation chez les personnes ayant une déficience et une première participation positive sont des éléments tout aussi essentiels pour les nageurs ayant une déficience congénitale que les nageurs qui n'en ont pas.

8. TABLEAUX DE LA MDA PAR STADE

Les tableaux des capacités physiques et des habiletés techniques, tactiques et stratégiques sont rédigés dans la perspective de la démarche entreprise par un entraineur pour incorporer divers éléments et diverses compétences à un programme, tandis que les tableaux des habiletés psychologiques et des compétences personnelles sont rédigés dans celle du nageur et de ce qu'il peut faire pour développer chacune des compétences et atteindre chaque niveau.

NATATION.CA