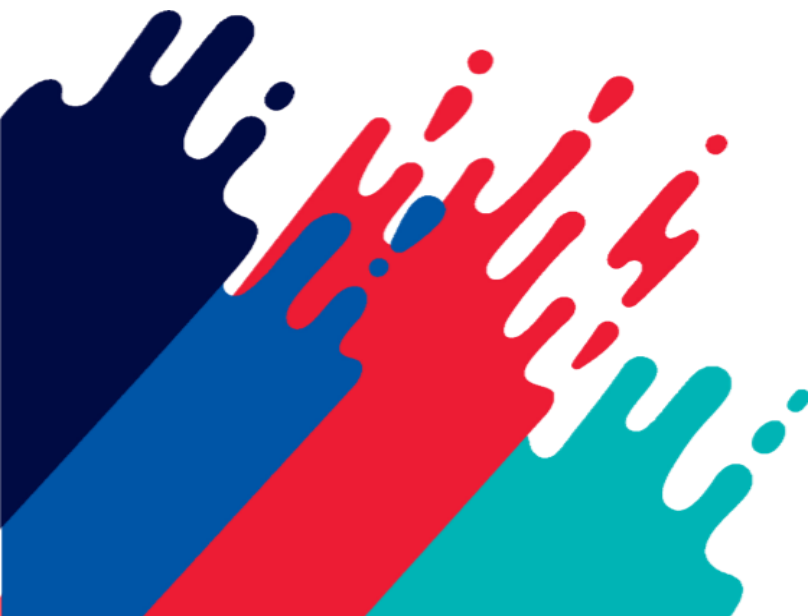


Les habiletés

Congrès 2019



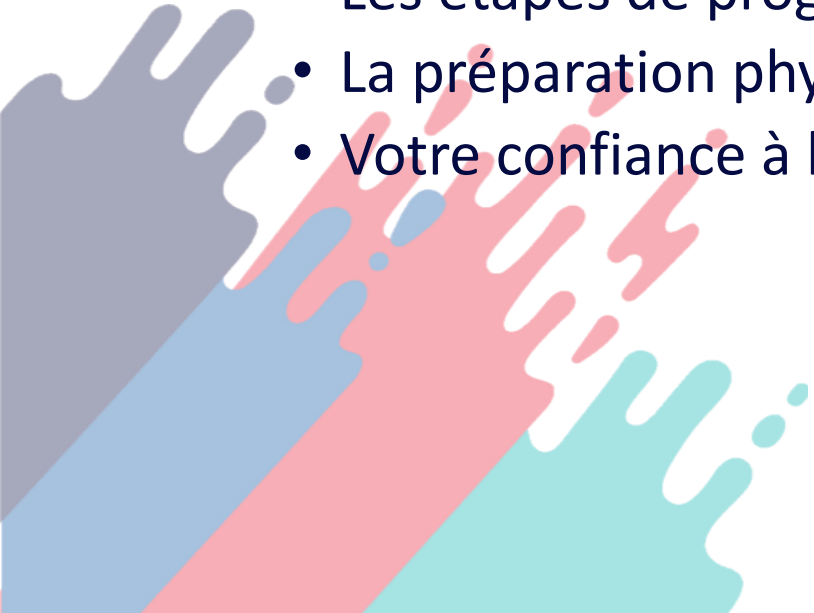
Orientation de Natation Artistique Canada

Athlètes plus complètes et durables!



Formation de Gymnastique pour la natation artistique

- Occasion intéressante de développer :
 - Vos connaissances sur les habiletés de gymnastique pertinentes
 - Les étapes de progression dans l'enseignement des habiletés
 - La préparation physique optimale
 - Votre confiance à les enseigner



L'évaluation des habiletés en compétition

- Apparent quand elles n'ont pas été pratiquées
 - Les athlètes ne se sentent pas en confiance
- Le message des entraîneurs performance et haute performance
 - Besoin d'athlètes plus complètes à leur entrée dans le réseau performance
- On doit sortir de notre zone de confort
- Entourez-vous de préparateurs physiques et allez chercher les informations pour développer les capacités athlétiques de vos athlètes

Place à amélioration

- Vitesse
- Sécheresse (sans éclaboussures)
- Propulsion
- Flexibilité
- Rythme / musicalité



La place des habiletés dans les programmes pour le plaisir

- TOUS nos programmes doivent viser le développement à long terme des athlètes (DLTA)
 - On a aussi la responsabilité d'améliorer le sentiment de compétence dans le sport de nos participants par la littératie physique
- Objectif : vie active
- Comment les intégrer ?



**NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC** 

**MERCI DE
VOTRE
ATTENTION !**