

Greg Arkhurst, CAMO

CAMO Natation est synonyme de Persévérance - Excellence - Détermination. Les entraîneurs visitant Greg pourront voir de près comment cette devise se vit au jour le jour. En plus de se familiariser avec le programme d'entraînement ainsi qu'avec le programme de développement technique, les entraîneurs acquerront une compréhension approfondie de la philosophie d'entraînement employée par l'entraîneur des groupes élite junior et sénior.

Le premier pilier de la philosophie de Greg est que l'athlète comprend son niveau de responsabilité en ce qui a trait à sa préparation afin de performer optimalement. Le deuxième pilier est fondé sur une efficacité technique de nage à toutes les vitesses d'entraînement.

Les entraîneurs invités participeront à toutes les séances d'entraînement pendant leur séjour d'une semaine et devront participer activement! Des réunions quotidiennes se tiendront afin de faire un compte rendu des activités de la journée et de donner aux entraîneurs l'occasion de poser des questions supplémentaires.

Rod Barratt, UVIC Pacific Coast Swimming

Rod a plus de 35 ans d'expérience comme entraîneur groupe d'âge; il a entraîné au Manitoba, en Alberta and en Colombie-Britannique. Il est présentement le directeur du développement des athlètes et entraîneur du groupe B avec Pacific Coast Swimming. Rod est entraîneur à Victoria en C-B depuis 1996.

Rod croit que la vie que vous aurez ainsi que votre caractère sera développé grâce à la natation et à votre passage avec Pacific Coast Swimming (PCS). Rod a été membre des conseil d'administration de Swim Alberta, ACEIN et BCSCA.

PCS est un des plus gros clubs au Canada. Notre programme est en opération dans 8 facilités, avec plus de 40 employés. Vous serez en mesure d'observer et de collaborer avec les entraîneurs du programme de développement jusqu'au programme universitaire.

PCS est un programme unique au Canada puisque les entraîneurs en sont les propriétaires. Notre style de gestion entre l'association des parents et le club, est définitivement différente, et a prouvé être capable d'avoir du succès en supportant la natation de haute performance.

L'université de Victoria et PCS travaille étroitement afin d'offrir un programme pouvant encadrer les jeunes du "berceau au cercueil" dans un environnement centré sur l'athlète. Les jeunes commencent à l'âge de 3 ans avec la série Lightning Fast; puis ils vont au programme groupe d'âge correspondant à leur habileté, niveau de développement et besoins. Nous avons trois voies de cheminement permettant à emmener le nageur au niveau international.

Nous croyons au partage des connaissances et sommes ouverts aux demandes de tous. Nous croyons que le mentorat est une voie à double sens et notre personnel est ouvert à apprendre et à partager avec tout le monde.

Don Burton, Académie de Natation de l'Ontario

L'académie de Swim Ontario prend une approche d'équipe afin de travailler et de structurer le programme de ses athlètes. Nous avons un formidable groupe de professionnels qui travail constamment avec nos athlètes; ce groupe se réuni souvent afin d'avoir tout le monde sur la même page en ce qui regarde chacun de nos athlètes. Chaque semaine nous suivons de près nos nageurs afin de collecter de l'information nous aidant ainsi à créer une voie individuelle vers la performance.

Nous avons des attentes très hautes pour nos athlètes et nous-mêmes. Nous mettons au défi nos athlètes autant physiquement que mentalement. La bonne technique est la fondation de tout ce que l'on fait; en bassin ou en salle d'entraînement. Afin de bâtir le programme individuel de chaque athlète nous commençons par faire une analyse de l'écart entre leurs performances et les marques mondiales dans chacune de leurs épreuves.

Préparez-vous à passer une bonne semaine de travail. Ayez un esprit ouvert et soyez prêt à interagir avec tout le monde et ce, à toutes les sessions. Nous

discuterons de votre programme. Soyez un entraîneur passionné qui a un objectif et un plan pour atteindre cet objectif.

Vlastimil Cerny, Université du Manitoba

Les entraîneurs auront accès à la planification et à la mise en place de notre programme. Le programme de UMAN est constitué du programme des Mini Bisons (nageurs venant des cours de natation pour enfant, de l'université du Manitoba), suivi du programmes groupe d'âge encadrant ainsi les nageurs jusqu'au niveau sénior et universitaire. L'observation de notre programme est facile puisque tout le programme de natation de UMAN se déroulant en piscine ou en gymnase se tient à l'université du Manitoba. Le club de natation offre un large éventail de performances, cependant, la recherche et le développement du talent sont une priorité constante.

La philosophie de programme qui est de nager VITE est centrée sur le développement méthodique des six éléments de base pour nager VITE. L'approche de notre programme (cours de 200 à 50) repose sur la conviction qu'en natation le sprint est avant tout une épreuve de force hautement technique.

1. Habilités techniques fondamentales
 - a. Adhérence au "Principe de progression des habiletés"
 - b. Développement supérieur des habiletés fondamentales (nager vite commence avec une bonne technique)
2. Habiletés athlétiques de base
 - a. Balance, coordination et agilité
 - b. Vitesse, Force et Puissance
 - c. Flexibilité
3. Surcharge progressive de l'entraînement spécifique pour l'épreuve (on s'entraîne pour compétitionner) est basé sur l'identification de l'épreuve par le nageur et l'entraîneur
 - a. Entraînement physiologique afin de supporter les demandes de l'épreuve
4. Développement des habiletés mentales
 - a. Afin de supporter les rigueurs de l'entraînement et de la compétition

5. Compétences sportives
6. Programme d'identification du Talent

Notre programme a constamment développé des nageurs aux niveaux international junior et sénior.

Tina Hoeben, Club de natation KISU

Le club de natation de KISU est situé à Penticton, une petite localité de la Colombie-Britannique. Les entraîneurs invités à KISU auront la chance de voir notre programme dans son entier et plus particulièrement notre groupe faisant parti de l'académie. Les entraîneurs apprendront comment nous travaillons avec un nombre limité de nageurs afin de créer un environnement d'équipe solide axé sur le succès personnel.

Notre programme est basé sur le développement du caractère et de la personnalité au sein d'un programme d'entraînement technique hors pair. Nous organisons des réunions hebdomadaires afin de renforcer les connaissances techniques de nos athlètes et pour développer leur caractère. Grâce à un horaire de pratique complexe, nous organisons des sessions vidéo deux fois par semaine afin de travailler sur les points techniques avec nos nageurs.

Linda Kiefer & Byron MacDonald, Université de Toronto

Linda Kiefer en est à sa 29ième saison avec l'université de Toronto. Elle a été l'entraîneure-chef des jeux Universitaires, assistante entraîneure pour les jeux du Commonwealth, les Pan Pacifiques, les championnats du Monde et les Jeux Olympiques. Elle est l'entraîneure de Kylie Masse, médaillée de bronze aux Olympiques de 2016 et médaillée d'or aux championnats du monde de 2017, aux jeux du Commonwealth de 2018 et aux Pan Pacifiques de 2018.

Byron MacDonald en est à sa 41ième saison en tant qu'entraîneur-chef de l'université de Toronto. Il est un des entraîneurs universitaires des plus décorés, Byron a dirigé plus de 200 nageurs au titre de Champions Canadiens et plus de 70 nageurs au sein des équipes internationales. Il a guidé l'équipe universitaire à gagner 58 championnats de conférence (31 chez les hommes et 27 chez les

femmes) et 24 titre de championnat nationaux (15 chez les femmes et 9 chez les hommes). Byron a été nommé 16 fois en tant qu'entraîneur universitaire de l'année.

Joignez Linda et Byron alors qu'ils entraînent les nageurs universitaires et les nageurs de haute performance faisant parti de leur groupe. Vous aurez ainsi la chance de participer aux entraînements en piscine et à la salle de musculation avec des athlètes universitaires, des athlètes brevetés ainsi que des médaillés internationaux. Les deux entraîneurs seront sur place pour les entraînements du soir et un des deux y sera pour les entraînements du matin.

Vous devriez venir visiter notre programme pour au moins 3 jours afin d'avoir une bonne expérience.

Steve Price, Club de Natation les Thunderbirds de UBC

Entraîneurs, voulez-vous apprendre à développer des champions? Voulez-vous apprendre à développer une culture d'équipe gagnante? Voulez-vous apprendre à défaire les mauvaises habitudes techniques et enseigner la bonne technique qui restera longtemps? Voulez-vous apprendre à travailler plus fort et plus intelligemment? Voulez-vous apprendre comment une équipe menée par deux individus peut réussir année après année? Si vous avez répondu oui à toutes ces questions vous devez de venir nous visiter au centre aquatique de UBC.

Steve Price est à sa 9ième saison comme entraîneur-chef des Thunderbirds de UBC.

Avant d'arriver à UBC, il a été l'entraîneur-chef du club de natation Edmonton Keyano pour quatre saisons; il a aussi été entraîneur au centre national de l'Irlande à l'université de Limerick pendant un an. Steve est un entraîneur avec plus de 30 années passées à travailler à tous les niveaux de notre sport.

Les entraîneurs choisissant de visiter Steve et le programme des Thunderbirds pourront voir l'intégration de la natation universitaire de haut niveau avec le développement des étudiants-athlètes émergeant sur la scène internationale. En travaillant avec Steve; les entraîneurs verront comment toutes les épreuves et les styles de nage du 50m au 10km sont entraînés dans un environnement positif,

travailleur et productif. Cela inclut tous les aspects depuis le travail en salle de musculation jusqu'à l'intégration de notre équipe de soutien. La natation en eau libre fait partie intégrale de notre programme depuis 2015 et les entraîneurs intéressés à la nage de distance auront ainsi une chance inédite de voir la préparation de ces épreuves.

Nous vous encourageons à venir pour un minimum de 3 jours mais une semaine serait préférable afin de bien comprendre le fonctionnement du programme dans son ensemble ainsi que la coopération entre les programmes HPC-Vancouver et les Thunderbirds de UBC au développement des athlètes. Emmener votre chronomètre, beaucoup de questions, et soyez préparé à travailler fort afin de connaître une expérience extraordinaire.

Mike Thompson, Centre de Haute Performance - Québec

La Para-natation est de plus en plus populaire, compétitive et plus rapide que jamais. Une visite au centre de haute performance de Québec vous permettra de lancer votre carrière sur la voie de la haute performance internationale. Les entraîneurs choisissant de venir visiter notre programme à l'Institut National du Sport du Québec à Montréal apprendront que c'est tout sauf ennuyeux et que ça vaut le temps de venir. Les entraîneurs apprendront que ces nageurs sont avant tout des athlètes, et cela vous donnera l'occasion de voir les choses d'un nouvel œil afin d'intégrer des nageurs avec différents niveaux d'habiletés au sein d'un même programme. Nous vous montrerons comment vous concentrer sur les habiletés et la vitesse lorsqu'habileté et vitesse ne sont pas la même chose pour les nageurs de différentes classifications. Les entraîneurs seront en mesure de comprendre comment intégrer l'équipe de soutien dans l'environnement de l'entraînement quotidien. Quel type de service nous apprécions le plus dans notre équipe et comment l'interaction de mon équipe permet à notre groupe d'entraînement de faire face aux défis dans la piscine et en dehors de celle-ci et ce à court et à long terme.

L'entraîneur-chef du centre de la Haute Performance de Québec, Mike Thompson, ne se considère pas comme un entraîneur PARA, mais bien comme un entraîneur de haute performance entraînant des athlètes PARA.

“Les entraîneurs verront comment j’organise mon horaire d’entraînement ainsi que les pratiques. Ils verront comment je travaille avec mes sept athlètes, qui ont tous des handicaps très différents, de façon à stimuler tous et chacun compte tenu des besoins de chacun. Les entraîneurs gagneront une meilleure connaissance de la mécanique; puisque nous affinons les habiletés techniques avec des nageurs ayant diverses limitations. Ces connaissances appliquées supportent la pensée créative lors du travail d’apprentissage moteur des styles de nage, des virages et des types d’entraînement pour des nageurs bien différents. Cette visite profitera non seulement à ceux intéressés par la natation para, dans un cheminement vers les Olympiques, mais aussi à ceux qui cherche à intégrer des athlètes avec des habiletés différentes au sein d’un même groupe. Tous ces principes sont pertinents autant pour les nageurs seniors que pour les nageurs groupe d’âge de votre club. Nous travaillons avec des athlètes de classe mondiale, bien qu’ils font le même type d’entraînement et de volume que des nageurs groupe d’âge.”

“J’encourage quiconque voulant venir nous visiter grâce au programme de Mentorat de l’ACEIN de venir pour une semaine afin d’obtenir une meilleure connaissance de notre planification hebdomadaire et aussi afin de faire l’expérience de tout ce que peut offrir l’Institut National du Sport du Québec.”

Visite du Club de Natation Neptune

Le club de natation Neptune est unique puisqu’il offre ses services à deux endroits; dans les Laurentides et au Parc Olympique de Montréal.

Nous sommes fiers d’être pleinement impliqués dans la natation de compétition, à partir du moment où un nageur commence dans nos cours de natation à 5 ans, en passant par les années de développement jusqu’aux niveaux national et même international. Nous offrons un environnement, qui va au-delà d’être à la piscine et d’être à l’entraînement, et qui comprend une équipe d’assistance multifonctionnelle ainsi que des programmes sportifs et d’études.

En nous visitant vous aurez la chance de voir le côté business de la natation: nos processus administratifs, camps d’été, organisation de compétitions, et autres levés de fond. Vous profiterez de notre hospitalité, notre vision et comment nous avons réussi à devenir une des plus fortes équipes au Québec. Nous espérons bien être capable de partager notre succès avec vous.