



Thèmes club	Qualités physiques à développer chez le sportif	Compétence de l'entraîneur
<p>la période club</p> <p>EDUCATION SPORTIVE et DEMARCHE PREVENTIVE</p> <p>Développement en majorité dans l'activité pour donner du sens, par le jeu</p> <p>Apprendre à s'entraîner et même apprendre à aimer à s'entraîner</p> <p>Prendre du plaisir et progresser</p>	<p>Les qualités aérobies et endurance musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> Gérer les intensités d'exercices réalisés sur l'eau et à terre. Développer l'endurance fondamentale (capacité aérobie, des séances ou je peux parler, et gérer mon effort entre 20 min à 1 heure). En utilisant tous les moments possibles (déplacement au club à l'école en vélo, journée sans vent, inscription à d'autres sports, séances dédiées...) Développer la puissance aérobie (plus courts et plus intenses et fractionné) <p>Le Gainage et proprioception</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer le gainage profond et périphérique pour protéger mon corps et optimiser la transmission. Proposer des séances de gainage en intégrant les bonnes pratiques. En étant attentif à la progressivité des exercices et en mettant l'accent sur leur réalisation. Apprendre à respirer et à placer sa respiration lors des efforts. Prendre en compte le corps dans sa globalité et avec ses évolutions => schéma corporel changeant chez l'ado ! Développer le travail proprioceptif sur l'eau et ses sensations (ex : navigation les yeux fermés, avec des coussins de proprio, navigation de nuit). <p>L'agilité et coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Etoffer son aisance motrice. Développer le travail compensatoire pour harmoniser mes chaînes musculaires et améliorer ma coordination intermusculaire. <p>L'hygiène de vie au service du physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Intégrer et adapter à terre et sur l'eau, l'échauffement et la récupération aux conditions de navigation. Respecter les temps de récupération Etre attentif à l'hydratation et l'alimentation comme besoins fondamentaux. Comprendre l'importance du sommeil comme élément de récupération premier. 	<p>Les qualités aérobies et endurance musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> Savoir cibler et évaluer l'intensité de la séance. Apprendre à individualiser ses contenus d'entraînement. Etre capable de mettre en place des séances de gestion de l'effort sur l'eau et à terre. Apprendre à l'athlète à mieux se connaître. Mettre en mouvement les sportifs où les contraintes physiques liées à leur support sont moins importantes. <p>Le Gainage et proprioception</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre en place les bonnes pratiques. Savoir différencier les exercices de gainage profond et périphérique. Affiner l'observation du sportif et donner les bonnes consignes pour progresser. Mettre en place des séances à terre ludiques de type parcours à réaliser avec différentes contraintes haut et bas de corps. Etre capable de questionner les sensations ressenties et habituer aux sportifs de les verbaliser. <p>L'agilité et coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Varié les exercices et supports et proposer d'autres activités sportives. Savoir donner du sens au travail compensatoire. Construire étape par étape le nouveau schéma corporel avec votre sportif, en lui laissant le temps de l'intégrer et développer des qualités gestuelles adaptées à ces nouvelles réponses motrices. <p>L'hygiène de vie au service du physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre attentif à la gestion de la charge d'entraînement de vos sportifs et respecter la sécurité qui consiste à arrêter ou diminuer l'entraînement lorsque la fatigue dégrade la « bonne » posture. Animer l'échauffement et récupération des entraînements. Etre en veille sur la gestion de « l'extra sportif ». Sensibiliser les sportifs sur l'importance du sommeil.
Mots clefs	<ul style="list-style-type: none"> Le jeu comme support d'entrée Développement harmonieux des qualités physiques Le Gainage et la posture au service du rendement et de la sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur est formateur L'entraîneur observe, conseille et oriente le sportif