



Annexe B

Principes entourant la prévention/reconnaissance des commotions cérébrales

- Culture de prévention des blessures en natation artistique
- Stratégie de prévention des commotions cérébrales de Natation Artistique Canada
 - Recommandations relatives aux poussées et figures/hybrides connectées
 - Sécurité dans les poussées acrobatiques

Lignes directrices pour la prévention des commotions cérébrales

Culture de prévention des blessures en natation artistique

La priorité de Natation Artistique Canada est la prévention des blessures et la sécurité de tous les athlètes qui pratiquent la natation artistique. Nous prenons le sujet des blessures très au sérieux et nous nous engageons à mettre en place des outils et des politiques qui protègent tous nos athlètes. Les entraîneurs sont formés pour élaborer des programmes axés sur la prévention des blessures, développer les faiblesses physiques, mettre en œuvre des stratégies de récupération, aider les athlètes à comprendre l'alimentation (nutrition) et la planification de la performance.

Les athlètes du Centre d'Excellence de Natation Artistique Canada sont appuyés par un physiothérapeute et un médecin du sport, ainsi que par un physiologiste de l'exercice, des biomécaniciens, des entraîneurs en force et en conditionnement, et un nutritionniste sportif au sein de leur équipe de soutien intégré (ESI) pour évaluer le bien-être et la santé des athlètes.

Le Programme de développement national de Natation Artistique Canada fait appel aux membres de l'ESI lors de leurs camps d'entraînement et de leurs compétitions.

Natation Artistique Canada encourage tous les clubs qui participent à chaque année aux compétitions nationales canadiennes (Qualifications/Championnats canadiens) à développer et à mettre en place une ESI qui soutient leurs athlètes de niveau compétitif sur une base annuelle.

Stratégie de prévention des commotions cérébrales de Natation Artistique Canada

Entraînement quotidien :

- Assurez-vous que vos athlètes sont bien reposés avant chaque séance d'entraînement.
- Assurez-vous que les entraîneurs ont un exemplaire des lignes directrices de NAC sur les commotions cérébrales.
- Assurez-vous que les entraîneurs ont des copies de l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 - CRT5 à chaque entraînement.
- Assurez-vous que les entraîneurs ont un plan d'action d'urgence écrit et suivez les procédures en cas de soupçon de commotion cérébrale (à élaborer en collaboration avec le centre d'entraînement).
- Assurez-vous que vos athlètes sont éduqués et comprennent comment nager correctement en natation en longueur
- Assurez-vous que vos athlètes comprennent l'importance d'être conscientes de leur environnement et des autres athlètes qui les entourent lorsqu'elles s'entraînent sous l'eau, en particulier lors de l'entraînement des poussées.
- Assurez-vous que vos athlètes ne plongent pas en eau peu profonde.
- Enseignez les mouvements de natation artistique de routines sans patron et sur les comptes en patron, afin de vous assurer que tous les coups de pieds sous l'eau sont synchronisés et ciblés.



- ☑ Assurez-vous que les athlètes sont au courant de l'emplacement de leurs coéquipières dans le landrill.
- ☑ Assurez-vous que les athlètes sont au courant de l'emplacement de leurs coéquipières pendant leurs routines et gardez leurs genoux, leurs jambes et leurs bras aussi près que possible de leur corps.

Recommandations relatives aux poussées et figures/hybrides connectées

Les athlètes du niveau récréatif ne sont pas encouragés à apprendre ou à s'entraîner à des faires des poussées (plate-forme, banquine et jetées). Les athlètes du niveau récréatif peuvent apprendre et entraîner des patrons flottants et des figures et bras hybrides connectés.

Athlètes de compétition :

Considérations:

- Les athlètes doivent s'engager à se concentrer à 100 % lorsqu'elles pratiquent des poussées en entraînement et en compétition.
- Les entraîneurs doivent éduquer les athlètes sur la concentration absolue requise lors de l'entraînement des poussées en pratique et en compétition, tous les yeux doivent toujours être sur la voltigeuse et anticiper tout mauvais mouvement.
- Les entraîneurs sont encouragés à considérer l'emplacement des poussées; les poussées plus difficiles devraient être faites au début de la routine, lorsque les athlètes sont moins fatigués.
- Les entraîneurs sont encouragés à utiliser des patrons flottants, des banquines simples et des sauts/lancés unidirectionnels à la fin de la routine (plus pertinents pour les routines 12U).
- Les entraîneurs sont encouragés à utiliser d'autres types de poussées si une poussée échoue continuellement ou est dangereuse pour les athlètes.
- On demande aux entraîneurs de s'assurer que toutes les habiletés appropriées sont acquises avant de commencer l'entraînement et le développement des poussées, c.-à-d. : si tous les athlètes ne sont pas capables de faire du eggbeater, l'équipe ne devrait pas commencer l'entraînement de poussées.

Sécurité dans les poussées acrobatiques

(Nous tenons à remercier Vanessa Keenan pour sa contribution sur la sécurité dans les poussées)

La chose la plus importante à considérer est de choisir des poussées qui conviennent aux habiletés de votre équipe. Cela comprend les habiletés physiques et cognitives. Par exemple, votre équipe peut lancer quelqu'un en l'air, mais cette nageuse peut ne pas avoir la conscience des nageuses qui l'entourent et si c'est le cas, alors la lancée ne devrait pas être effectuée.

Rappelez-vous qu'il n'est pas non plus nécessaire que les acrobaties soient des poussées, levées ou des jetées. Les acrobaties doivent être mémorables. Il peut s'agir des patrons flottants, d'un changement de patron unique, d'une figure attachée, d'un mouvement de cadence, etc.



Voici quelques lignes directrices :

- Lorsque vous enseignez aux débutants, commencez avec tous les participants au sol. Assurez-vous qu'ils savent tous exactement ce qu'on leur demande de faire. Demandez aux nageuses de vous montrer comment elles vont agripper ou tenir et/ou comment elles vont se déplacer dans l'élément.
- Selon l'équipement dont vous disposez et le type d'activité que vous pratiquez, vous pourriez demander aux nageuses de faire l'installation au sol sans la personne qui sera au sommet. Cela fonctionne très bien pour un lancer classique où il y a une personne sur le dessus, une base (la ou les personnes sur lesquelles on se tient ou qui fournissent du soutien) et une nageuse sur chaque pied. Les nageuses doivent être sèches et l'entraîneur doit les aider à se mettre en position. Vérifiez les prises et les positions au sol. Une fois que l'équipe peut tenir la position avec précision, passez à l'étape suivante.
- Au sol, donnez des comptes aux nageuses pour la poussée. Quand est-ce qu'elles s'agrippent (elles entraîneront cela dans l'eau), quand est-ce qu'elles "se compressent", quand est-ce qu'elles "poussent" et quand est-ce qu'elles lâchent. Faites-leur pratiquer la compression et quand elles poussent au sol. Les entraîneurs s'attendent à ce que la poussée de chaque pied vienne au même moment et au même niveau, ainsi que la nageuse de base debout de façon égale. Une fois qu'il y a un bon équilibre et de la constance dans les mouvements, montrez aux nageuses supplémentaires où elles vont dans la poussée. Assurez-vous qu'elles connaissent tous les comptes avant de passer à l'étape suivante.
- Dans l'eau, pratiquer la préparation de la poussée avec le groupe principal. Il n'y a personne au-dessus. Une fois que c'est solide, pratiquez les comptes pour la prise, la compression, la poussée et le lâcher-prise. Ajoutez les nageuses supplémentaires une fois que le timing et la stabilité sont là.
- Si tout ce qui se trouve sous l'eau est stable et constant, ajoutez la nageuse au sommet. Celle-ci n'est autorisée qu'à se lever debout. Voici les règles pour la nageuse au sommet:
- Si vous ne vous sentez pas prête pour la poussée, éloignez-vous des nageuses qui se trouvent en dessous de vous.
- Soyez toujours à l'écoute de l'entraîneur. Parfois, même des nageuses d'autres équipes peuvent croiser votre chemin accidentellement ou peut-être avez-vous bougé plus que d'habitude et êtes-vous près du mur.
- Les entraîneurs devraient utiliser le microphone pour que vous puissiez dire à la poussée d'arrêter. Souvent, un entraîneur peut voir des erreurs qui peuvent mener à un problème.
- La nageuse de base doit être consciente de la nageuse au sommet. Si elle sent qu'il y a une chance qu'une nageuse lui tombe dessus, elle devrait mettre ses bras sur sa tête pour se protéger la tête.
- Assurez-vous que la nageuse de base a des épaules solides et indemnes. Le fait de se tenir debout et de sauter des épaules peut faire plus de mal.

Si vous avez une poussée quelconque, la nageuse en haut doit savoir exactement comment faire ses mouvements. Je suggère de travailler avec un entraîneur de plongeon ou d'acrobatie au moins une fois par semaine. Si la personne au sommet estime que la poussée ne fonctionnera pas, elle roule ou saute tout simplement loin de l'équipe. Parfois, la personne au sommet ne se sent pas prête pour un flip ou une vrille, mais elle peut quand même effectuer un saut simple. C'est plus sûr que d'essayer de faire en sorte qu'une poussée fonctionne comme elle le devrait.

Sur le plan de la chorégraphie, il y a aussi certaines choses à considérer.

- S'assurer que les nageuses ont suffisamment de temps pour exécuter correctement la poussée.
- Assurez-vous que les nageuses ont un chemin direct vers la poussée. Les nageuses qui se croisent peuvent créer de la confusion sous l'eau, les nageuses étant en retard à leur position et poussant de façon inégale à la base de la poussée.



- Assurez-vous que vos nageuses peuvent compter la musique. Dans l'exercice au sol, toutes les nageuses doivent connaître le compte ou elles doivent agripper, compresser, pousser et lâcher prise.
- Utiliser les nageuses appropriées aux endroits appropriés. Parfois, votre nageuse la plus légère n'est pas la meilleure pour monter au sommet. Elles peuvent avoir peur, ignorer leur propre corps, ne pas savoir comment sauter.
- Envisagez de garder les poussées simples pour le début de la saison et d'augmenter la difficulté au fur et à mesure que la saison et l'habileté des nageuses progressent.
- Si un lancer n'est pas bien exécuté à l'entraînement, NE le mettez PAS dans votre routine en compétition. Au lieu de cela, entraînez-le et montrez-le lors dans les spectacles jusqu'à ce qu'il soit bien exécuté 80 % du temps. (Il pourrait même être une bonne idée pour les jeunes nageuses d'organiser un événement de poussées où elles pourraient montrer une poussée à des comptes en dehors de la routine).

Les points clés sont les suivants :

- Tout le monde a besoin de connaître son travail. Cela inclut l'entraîneur.
- Tout le monde a besoin de connaître les comptes. Ceci inclut quand l'entraîneur va commencer à compter sur le microphone. Essayez aussi de compter les chiffres pour que tout le monde sache exactement où ils se trouvent.
- Tout le monde doit faire la poussée correctement avant que quelqu'un ne se pousse du dessus.
- Tout le monde doit savoir quoi faire en cas de problème.
- Ultiment, l'entraîneur doit assurer la sécurité de son équipe.

