Suggestion dans la gestion des groupes

Ratio entraîneurs, nageurs et couloirs

Ce document est un guide visant à aider la prise de décision lorsque vient le temps de planifier les groupes à l'intérieur d'un club de natation. Les ratios sont un indice de ce qui est acceptable comme maximum. Les ratios choisis vont dépendre de plusieurs variables comme l'homogénéité du groupe, l'expérience de l'entraîneur, la largeur des couloirs, le type de travail effectué, etc. Prendre note que plus le ratio est bas, plus la qualité d'intervention a des chances d'être élevé.

Groupe enfant actif :

Âge cible : 0 à 6 ans

Ratio entraîneur/enfants : 1 : 4 à 1 : 6

Ratio enfants par couloir : le groupe devrait pour la sécurité évoluer dans un espace restreint avec l'entraîneur. Il n'est pas obligatoire de nager en longueur, le groupe peut être dans un coin du peu profond.

Nombre d'entraînement : 1 à 2 par semaine (en piscine)

Durée des entraînements : 30 min. à 60 min.

Compétition : aucune

Groupe s'amuser grâce au sport :

Âge cible : 5 à 8 ans pour les filles
6 à 9 ans pour les garçons

Ratio entraîneur/enfants : 1 : 6 à 1 : 8

Ratio enfants par couloir : le groupe devrait être dans un seul couloir pour que l'entraîneur puisse bien intervenir dans son enseignement. À ce niveau, le groupe peut également évoluer en largeur dans des piscines de 6 à 8 couloirs.

Nombre d'entraînement : 1 à 3 par semaine (peut aller jusqu'à 4 à la fin du stade)

Durée des entraînements : 30 min. à 60 min.

Compétition : Les compétitions locales et régionales et avec des tests techniques sont privilégiées.

Groupe apprendre à s'entraîner :

Âge cible : 8 à 11 ans pour les filles
9 à 12 ans pour les garçons

Ratio entraîneur/nageurs: 1 : 8 à 1 : 12

Ratio nageurs par couloir : le groupe peut être dans un ou deux couloirs. À ce niveau, il est privilégié de nager en longueur (25m ou 50m).

Nombre d'entraînement : 4 à 6 par semaine

Durée des entraînements : 60 min. à 90 min.

Temps en piscine : 4 à 7 heures

Compétition : Festival provincial développement, championnats provinciaux 11-12 ans et festival provincial par équipes. Il est fortement conseillé de prendre des mesures techniques à l'entraînement.

Groupe s'entraîner à s'entraîner :

Âge cible : 11 à 14 ans pour les filles
12 à 15 ans pour les garçons

Ratio entraîneur/nageurs : 1 : 8 à 1 : 15

Ratio nageurs par couloir : pour un travail optimal, nous suggérons 6 à 8 nageurs par couloir de 25m ou 8 à 12 nageurs par couloir de 50m.

Nombre d'entraînement : 6 à 12 par semaine

Durée des entraînements : 60 min. à 120 min.

Temps en piscine : 12 à 24 heures

Compétition : Championnats provinciaux 11-12 ans, festival provincial par équipes, championnats provinciaux groupe d'âge AA et championnat provincial groupe d'âge AAA. Il est fortement conseiller de prendre des mesures techniques, physiologiques et anthropométriques à l'entraînement.

Groupe s'entraîner à la compétition :

Âge cible : 14 à 16 ans pour les filles
15 à 18 ans pour les garçons

Ratio entraîneur/nageurs : 1 : 8 à 1 : 20

Ratio nageurs par couloir : pour un travail optimal, nous suggérons 5 à 8 nageurs par couloir de 25m ou 8 à 12 nageurs par couloir de 50m.

Nombre d'entraînement : 8 à 12 par semaine

Durée des entraînements : 90 min. à 120 min.

Temps en piscine : 16 à 24 heures

Compétition : Festival provincial par équipes, championnats provinciaux groupe d'âge AA et championnat provincial groupe d'âge AAA, circuit provincial senior, coupe du Québec, championnats canadiens Junior, championnats canadiens de natation ou essais canadien de natation et championnat canadien de l'Est.

Groupe s'entraîner à gagner :

Âge cible : 16 ans et plus pour les filles
18 ans et plus pour les garçons

Ratio entraîneur/nageurs : 1 : 8 à 1 : 15

Ratio nageurs par couloir : pour un travail optimal, nous suggérons 4 à 6 nageurs par couloir de 25m et 6 à 10 nageurs par couloir de 50m.

Nombre d'entraînement : 10 à 15 par semaine

Durée des entraînements : 90 min. à 150 min.

Temps en piscine : 20 à 24 heures

Compétition : Festival provincial par équipes, championnats provinciaux groupe d'âge AA et championnat provincial groupe d'âge AAA, circuit provincial senior, coupe du Québec, championnats canadiens Junior, championnats canadiens de natation ou essais canadien de natation et championnat canadien de l'Est.

Groupe vie active :

Âge cible : 18 ans et plus

Ratio entraîneur/nageurs : 1 : 8 à 1 : 25

Ratio nageurs par couloir : pour permettre un confort et le plaisir des participants, nous suggérons 3 à 6 nageurs par couloir de 25m et 6 à 12 nageurs par couloir de 50m.

Nombre d'entraînement : 1 à 5 par semaine

Durée des entraînements : 60 min. à 120 min.

Temps en piscine : 1 à 10 heures

Compétition : Maître-Nageur