



*OFFRE DE SERVICES
GROUPES D'ENTRAÎNEMENT
2018-2019*



1. INTRODUCTION

Excellence sportive Québec-Lévis (ESQL) est une organisation régionale vouée à optimiser, de façon concertée, une offre de services aux athlètes, entraîneurs et groupes d'entraînement des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.

2. OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ✓ Contribuer à la préparation des athlètes des niveaux d'identification **EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR** des régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches à l'atteinte de performances optimales lors des compétitions nationales et internationales ;
- ✓ Accroître, accompagner et mobiliser l'expérience et l'efficacité d'intervention des entraîneurs auprès des athlètes ;
- ✓ Augmenter la qualité et la disponibilité de l'expertise scientifique, médicale, paramédicale et de haute technologie, nécessaire au développement optimal des athlètes et des entraîneurs.

3. OFFRE DE SERVICES

L'offre de services comprend les cinq volets suivants :

- ✓ **Développement des qualités physiques et nutrition**
- ✓ **Prévention des blessures et réathlétisation**
- ✓ **Récupération et régénération**
- ✓ **Préparation mentale et psychologie sportive**
- ✓ **Planification de l'entraînement**

Les projets suivants ne sont pas admissibles :

- ✓ Les bourses aux athlètes ou aux entraîneurs;
- ✓ Les frais de compétitions ou de camps d'entraînement des athlètes et des entraîneurs;
- ✓ Les équipements sportifs spécifiques et installations sportives;
- ✓ L'organisation d'événements ou de compétitions;
- ✓ La formation d'entraîneurs (PNCE) ou d'officiels;
- ✓ Les bourses de recherche.

4. ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME

- ✓ Être une discipline régie par une fédération sportive québécoise reconnue par le MEES ;
- ✓ Encadrer un nombre significatif d'athlètes de niveau d'identification **EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR** ;
- ✓ Avoir une adresse civique permanente dans l'une des régions suivantes : Capitale-Nationale ou Chaudière-Appalaches.

Niveaux d'identification des athlètes

Excellence

Il s'agit de tous les athlètes brevetés de niveau « senior » ou « développement » par Sport Canada. De plus, exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée au ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES¹), il pourrait s'agir d'un ou d'une athlète membre régulier de l'équipe canadienne senior.

Élite

Il s'agit des athlètes membres de l'équipe du Québec ouverte. Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le MEES. Les athlètes identifiés de niveau « élite » sont généralement

¹ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

ceux qui sont susceptibles de rejoindre l'équipe canadienne de 1^{er} ou de 2^e niveau (et dans certains cas, les rangs professionnels). Généralement, il n'y a qu'une seule catégorie d'âge ou de performance à ce niveau d'identification.

Relève

Il s'agit des athlètes membres d'une équipe du Québec pour le niveau de performance inférieur à celui des athlètes identifiés « élite ». Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le MEES.

Espoir

Les athlètes identifiés de niveau « espoir » sont identifiés à ce titre par leur fédération sportive respective à partir de la définition inscrite dans leur modèle de développement des athlètes (MDA du MEES). Cette définition de la catégorie « Espoir » doit prendre en compte les caractéristiques suivantes :

- ✓ Les athlètes respectent les critères des athlètes engagés dans une démarche d'excellence² ;
- ✓ Les conditions d'encadrement sont appropriées (qualifications des entraîneurs, disponibilité des installations, nature des occasions d'entraînement et de compétition) selon le MDA.

5. CRITÈRES D'ÉVALUATION

Les groupes d'entraînement sont évalués selon les critères ci-dessous et selon une grille de pointage. Le total des points obtenus, sur une possibilité de 100, servira de balise pour l'attribution du soutien financier. Les critères d'évaluation sont les suivants :

1) Athlètes identifiés - (70 points)

- ✓ Pointage d'un athlète identifié de niveau EXCELLENCE - **10 points** ;
- ✓ Pointage d'un athlète identifié de niveau ÉLITE et RELÈVE - **7 points** ;
- ✓ Pointage d'un athlète identifié de niveau ESPOIR - **0 points** ;

2) Priorisation des sports - (20 points) :

Cette priorisation est basée sur une grille interne en tenant compte des critères suivants :

- ✓ Être reconnu par l'INS Québec en tant que GEHN³;
- ✓ Être reconnu par l'INS Québec en tant que groupe PROCHAINE GÉNÉRATION ;
- ✓ Classement des sports selon le MEES ;
- ✓ Le contexte du sport dans la région de Québec.

3) Gestion du groupe d'entraînement - (10 points) :

- ✓ Gestion de l'Équipe de Soutien Intégré (ÉSI) (**7 points**) ;
- ✓ Gestion du soutien financier et de la convention d'aide financière (**3 points**).

²Ces athlètes ont déjà démontré leur talent (appartenance à un niveau donné de compétition, réussite de standards ou de tests particuliers) et ils compétitionnent régulièrement à l'échelle internationale, canadienne ou provinciale. Selon le modèle de développement des athlètes de la discipline, ils sont en voie de devenir des athlètes de haut niveau. Pendant la période la plus intense de l'année, en sport individuel, les athlètes ont au moins cinq séances d'entraînement ou de compétitions par semaine et en sport collectif, ils ont au moins quatre séances d'entraînement ou parties par semaine. Un volume d'activités d'au moins 15 heures par semaine sert aussi généralement à évaluer leur appartenance à cette démarche d'excellence.

³ GEHN : Groupe d'Entraînement de Haut Niveau

VOLETS DE SERVICES 2018-2019

1. DÉVELOPPEMENT des QUALITÉS PHYSIQUES et NUTRITION

PRÉPARATION PHYSIQUE :

- ✓ Accompagnement en préparation physique (programmation, supervision, évaluation) ;
- ✓ Consultations avec un physiologiste de l'exercice ;
- ✓ Élaboration de stratégies de monitoring de l'état d'entraînement ;

ÉVALUATION de l'ÉTAT d'ENTRAÎNEMENT :

Ce service offre entre autres :

- Une évaluation en laboratoire sur ergomètre ou tapis roulant (VO₂max, test Wingate, etc.) ;
- Des tests de terrain ;
- Mesures anthropométriques (pesée hydrostatique, mesure par bio-impédance, mesure plis cutanés) ;

Des tests en fonction des besoins de vos athlètes.

NUTRITION :

- ✓ Séances d'éducation aux besoins nutritionnels ;
- ✓ Mise en place de plans nutritionnels spécifiques.

Voici quelques thèmes qui peuvent y être abordés :

- Alimentation et récupération ;
- Gestion du poids ;
- Plan alimentaire individuel ;
- Alimentation et système immunitaire ;
- Hydratation adaptée à différentes conditions ;
- Problèmes alimentaires (carences et troubles alimentaires, allergies, intolérances, etc.).

* À noter que les services destinés aux groupes d'entraînements (conférence, atelier, etc.) seront prioritaires versus ceux destinés aux athlètes en individuel.

ATELIER DE CUISINE :

Cet atelier permet aux athlètes (8 à 10 personnes) de concocter des repas ou collations santé avec une nutritionniste tout en bénéficiant des conseils concernant le choix des aliments en fonction des paramètres suivants :

- Goûts ;
- Besoins spécifiques pour les types de sports, pour les entraînements ou les compétitions ;
- Allergies alimentaires ;
- Valeur nutritive.

FAITES VOTRE ÉPICERIE AVEC ESQL :

Cet atelier permet aux athlètes (4 à 5 personnes) de faire son épicerie avec une nutritionniste et de bénéficier de conseils concernant le choix des aliments en fonction des paramètres suivants :

- Goûts ;
- Budget ;
- Besoins spécifiques pour les types de sports, pour les entraînements ou les compétitions ;
- Allergies alimentaires ;
- Valeur nutritive.

2. PRÉVENTION des BLESSURES et RÉ-ATHLÉTISATION

ÉVALUATION MÉDICALE :

Service offert par un médecin sportif en phase pré-saison, mi-saison ou selon vos besoins.

L'évaluation médicale permet entre autres :

- Le dépistage du surentraînement ;
- Le dépistage de problèmes cardiorespiratoires ;
- Le dépistage de certains problèmes reliés à la santé.

Sur approbation de l'athlète, un rapport est fourni à l'entraîneur et aux intervenants (s'il y a lieu) afin d'assurer un suivi à l'entraînement.

ÉVALUATION MUSCULO-SQUELETTIQUE :

Service offert en phase pré-saison, mi-saison ou selon vos besoins.

L'évaluation musculo-squelettique permet entre autres :

- Le dépistage de problèmes posturaux reliés à un déséquilibre musculaire ;
- L'évaluation du contrôle moteur lors de mouvements fonctionnels ;
- L'évaluation de la flexibilité musculaire ;
- De déceler les points faibles qui ne sont pas douloureux, mais qui entraînent des douleurs et compensations.

L'évaluation musculo-squelettique est offerte soit par un physiothérapeute, thérapeute du sport ou chiropraticien. Sur approbation de l'athlète, un rapport est fourni à l'entraîneur et aux intervenants (s'il y a lieu) afin d'assurer un suivi à l'entraînement.

SANTÉ CARDIO-RESPIRATOIRE / SUIVI MÉDICAL :

Comprends :

- Évaluation de l'asthme à l'effort ou autres problèmes respiratoires ;
- Tests d'allergies respiratoires ;
- Dépistage et évaluation de problèmes cardiaques ;
- Tests sanguins sur référence médicale ;
- Suivi administratif des demandes d'autorisation d'usage thérapeutique (AUT), de déclaration d'usage auprès du CCES et des fédérations internationales, du CIO ou de l'agence mondiale antidopage (AMA) selon le cas.

PHYSIOTHÉRAPIE – THÉRAPIE du SPORT :

Service offert sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions.

Le service en clinique se fera via l'utilisation du PAAC (Programme d'Assurance pour Athlètes Canadiens) : <http://www.esql.ca/assurances-athletes/>

Ce service offre les options suivantes :

- Évaluation ;
- Traitement ;
- Thérapie manuelle ;
- IMS (intramuscular stimulation) ;
- Prescription d'exercice de prévention, réhabilitation et d'optimisation.

CHIROPRATIQUE :

Service offert sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions.

Le service en clinique se fera via l'utilisation du PAAC (Programme d'Assurance pour Athlètes Canadiens) : <http://www.esql.ca/assurances-athletes/>

Ce service offre les options suivantes :

- Évaluation : musculo-squelettique, orthopédique, neurologique, musculaire ;
- Évaluation d'analyse fonctionnelle ;
- Prescription d'exercice de prévention, réhabilitation et d'optimisation ;
- Traitement des lésions neuro-musculo-squelettiques ;

OFFRE DE SERVICES ESQJ 2018-2019

- Manipulation/Mobilisation articulaire vertébrale et périphérique (Thérapie manuelle)
- Thérapie myofasciale de régénération et d'optimisation (Active Release Technique, Graston, etc.).

OSTÉOPATHIE :

Service offert sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions.

Le service en clinique se fera via l'utilisation du PAAC (Programme d'Assurance pour Athlètes Canadiens) : <http://www.esql.ca/assurances-athletes/>

Ce service permet entre autres d'identifier et de traiter :

- Les traumatismes physiques ;
- Les troubles posturaux ;
- Les douleurs et les tensions ;
- Les dysfonctions d'origine organique ou viscérale ;
- Les problèmes crâniens ;
- Les difficultés de récupération et de sommeil

NEUROPSYCHOLOGIE :

Comprends :

- Encadrement relatif aux commotions cérébrales : évaluation neuropsychologique de base en pré-saison (pré-commotion)*, suivi clinique, et réévaluation neuropsychologique en post-commotion cérébrale;
- Services-conseils pour le retour à l'entraînement et à la compétition en lien avec l'entraîneur et les autres intervenants (préparateurs physiques, psychologues, etc.);
- Services-conseils pour la reprise des activités scolaires ou autres, lesquelles seraient affectées par les effets de la commotion cérébrale (troubles d'attention, etc.);
- Se basant sur les recommandations scientifiques internationales, ce service offre une évaluation neuropsychologique de base pour les athlètes à risque de subir une commotion cérébrale (sports de contact, sports de combat, sports acrobatiques, etc.) afin d'offrir un encadrement préventif relatif au retour au jeu.

*Cette évaluation permet d'effectuer un suivi plus adéquat advenant une commotion cérébrale puisqu'elle sert de données de base individuelles.

3. PRÉPARATION MENTALE et PSYCHOLOGIE SPORTIVE

PRÉPARATION MENTALE :

Ce service comprend, entre autres, le développement des déterminants et des habiletés mentales suivantes :

- L'approche mentale de la compétition ;
- L'estime et la confiance de soi ;
- La fixation d'objectifs ;
- La concentration ;
- Les routines et les mots-clefs ;
- Les rituels de préparation pré-compétition ;
- La motivation
- La cohésion d'équipe
- La prise de décisions

* À noter que les services destinés aux groupes d'entraînements (conférence, atelier, etc.) seront priorisés versus ceux destinés aux athlètes en individuel.

PSYCHOLOGIE SPORTIVE :

Il est également possible d'adresser auprès d'un psychologue sportif des difficultés d'ordre personnel

pouvant porter atteinte au fonctionnement global de l'athlète :

- Troubles anxieux
- Troubles alimentaires
- Épuisement sportif
- Prévention de l'épuisement professionnel (entraîneur)
- Toxicomanie, alcoolisme et autres dépendances

BIONEUROFEEDBACK :

Le Bioneurofeedback est un entraînement psychophysiologique qui agit sur les liens entre les activités du cerveau et les fonctions physiologiques. L'athlète qui s'entraîne sur Bioneurofeedback est en mesure de développer, sous pression, le contrôle sur ses fonctions périphériques nerveuses (fréquence cardiaque, respiratoire, réponse dermale, cohérence cardio-respiratoire, flexibilité cardiaque, autre). La technique du Neurofeedback permet pour sa part de rendre visibles les ondes cérébrales qui sont stimulées en contexte de performance.

Neurotracker :

Système d'entraînement et de mesure de la perception cognitive. Ce système utilise un téléviseur 3D pour créer un environnement immersif où vous subirez des tests qui stimuleront votre capacité d'attention sur des cibles multiples. S'adresse à toute discipline sportive et tout athlète désireux d'entraîner son habileté mentale reliée à la concentration et l'attention sélective.

4. RÉCUPÉRATION ET RÉGÉNÉRATION

MASSOTHÉRAPIE :

Service offert sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions.

Le service en clinique se fera via l'utilisation du PAAC (Programme d'Assurance pour Athlètes Canadiens) :

<http://www.esqj.ca/assurances-athletes/>

GESTION DU SOMMEIL

Ce service comprend :

- Conseils et accompagnement sur la gestion quotidienne des périodes de repos et du sommeil
- Gestion du déplacement (voyage, décalage horaire, etc.)
- Suivi et analyse du sommeil

5. PLANIFICATION de l'ENTRAÎNEMENT

CONSULTATION en ENTRAÎNEMENT

Permettre aux entraîneurs de perfectionner une expertise, permettant l'intégration des services scientifiques et médico-sportifs dans une perspective de haut niveau.

Les projets devront comporter des stratégies de suivis personnalisés auprès des entraîneurs.

Ils pourront inclure, par exemple, un soutien à l'analyse de tâches et des écarts de performances, un accompagnement à la planification et à l'intégration des services scientifiques et médico-scientifiques et un programme de mentorat des entraîneurs des athlètes ciblés.

Consultation auprès de notre équipe de spécialistes en entraînement sur les thèmes suivants :

- Planification annuelle de l'entraînement ;
- Planification d'un camp d'entraînement ou une compétition ;
- Entraînement en hypoxie (voir détails ci-dessous) ;
- Entraînement à la chaleur (voir détails ci-dessous).

Entraînement en hypoxie :

En collaboration avec le département de kinésiologie de l'Université Laval, nous mettons à la disposition des athlètes et des entraîneurs un nouveau service d'entraînement en hypoxie. Ce service est offert via l'utilisation d'une chambre hypoxique ou de tentes hypoxiques.

La chambre hypoxique permet de simuler l'altitude grâce à un mélange de gaz appauvri en oxygène. Le procédé est utilisé principalement en phase de préparation à la compétition pour augmenter le stress métabolique des séances d'entraînement. Cette méthode peut accroître le nombre de globules rouges chez certains athlètes, mais favorise surtout les adaptations musculaires locales telles que les activités enzymatiques et le pouvoir tampon de l'acidose musculaire.

La tente hypoxique permet à l'athlète de dormir à une altitude simulée de 1500 à 3500 mètres. Les tentes hypoxiques offrent une alternative valide aux stages d'entraînement en altitude, car elles permettent d'obtenir des adaptations physiologiques similaires : augmentation de la production d'érythropoïétine et de globules rouges.

Entraînement à la chaleur :

Ce nouveau service permet à l'athlète de pouvoir se préparer à des conditions d'entraînement ou de compétitions à la chaleur. Sous supervision, l'athlète peut s'entraîner sur ergocycle à une température et une humidité contrôlées.

PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL :

Offert aux entraîneurs à temps plein (1800 heures / année) et qui sont dans une démarche formation continue. Les **dépenses admissibles** sont les frais d'inscription à des activités de perfectionnement professionnel reliées à l'entraînement : colloque, congrès, séminaire, stage de perfectionnement, conférence, atelier de perfectionnement.

ÉGALEMENT DISPONIBLE

MATÉRIEL HAUTE TECHNOLOGIE

Offert aux GE selon disponibilité, par priorisation :

- Montres Garmin (variabilité fréquence cardiaque)
- Électrostimulateurs VEINOPLUS
- EMG
- TACX Néo Smart
- Montres Acti-watch
- Vestes réfrigérantes
- Pantalons Normatech
- Bains froid