



PARA-SWIMMING NEWSLETTER | BULLETIN

SPRING 2019 / PRINTEMPS 2019

Welcome to our Para-swimming newsletter. Para-Swimming Resource Section on the Swimming Canada website has been updated. Click Resources, then Para-swimming to find more information.

Bienvenue à notre bulletin de paranatation. Section de ressources paranatation sur le site de Natation Canada a été mis à jour. Cliquez sur ressources, puis de paranatation pour trouver plus d'informations.

VINCE'S NOTES | NOTES DE VINCE

<CLICK>

Vince Mikuska's notes various happenings in our para-swimming world. | Remarques de Vince Mikuska sur ce qui se passe dans le monde de la paranatation.

USING HEART RATE MONITORS TO TRACK SWIM SESSIONS | UTILISER LES MONITEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DANS LA PISCINE

<CLICK>

Heart rate can be hard to track in the water. There are various new options available to monitor heart rate in swimmers. | Mesurer la fréquence cardiaque peut être difficile dans l'eau. Il y a maintenant plusieurs alternatives qui permettent de suivre la fréquence cardiaque des nageurs.

ARE YOUR SWIMMERS IN THE RIGHT MINDSET? | VOS NAGEURS SONT-ILS DANS LE BON ÉTAT D'ESPRIT ?

<CLICK>

Growth mindset has been studied in several different settings and with diverse populations, including with elite athletes. | L'état d'esprit de développement a été étudié dans différents milieux et au sein de différentes populations, incluant des athlètes d'élite

SELF-RELEASE TECHNIQUES | TECHNIQUES D'AUTORELÂCHEMENT ACTIF

<CLICK>

Informational resource from Tessa Gallinger, Strength & Conditioning Coach & Stephanie Coughlan, RMT & Medical Lead Parapan American Games | Resource d'information de Tessa Gallinger, Entraîneur de Musclation & Stephanie Coughlan, RMT & Responsable Medical Parapan American Games

SELECT COACHES GROUP SELECTION CRITERIA | CRITÈRES DU GROUPE D'ENTRAINEURS ÉLITES DE PARANATATION

<CLICK>

Closing Date: June 09, 2019 | Date Limite : 9 Juin 2019

**National Team
Planner
2019 to 2021**

**Planificateur
de l'équipe
nationale
2019-2021**

Need more
information:

Search
'Para-swimming
Information'

www.swimming.ca



VINCE'S NOTES

Resilience

There is a resilience module for swimmers and coaches on our website. This was created by our National Mental Performance lead Amelie Soulard. It is an interactive module that will get swimmers and coaches thinking about how they can improve in this important area. You can find it at edu.swimming.ca. Click Online modules on the left side of the page to begin.

Select Coaches

This year we are asking coaches to apply for the Select Coaches Group by submitting ideas for consideration. Think about what would enhance your coaching knowledge and abilities, then send your idea and budget to us, whether it be a mentorship visitation(s), course or something else. The deadline is June 09, 2019.

Carding

Just a reminder that anyone who is not on the World Championship or Parapan Am Games teams, who wants to be considered for AAP carding for the 2019-2020 season must swim at the Canadian Swimming Championships in Winnipeg, August 08-11. Only times from the Winnipeg meet will be considered for our carding submission.

Slot Allocation

The number of swimmers that we are allowed to send to the Paralympics is based on World rankings. This is a team effort!

Firstly, swimmers who come first or second at this year's World Championships earn their country a slot. The slot or spot can only be awarded once and goes to the country not the individual swimmer.

Secondly, swimmers who swim faster than the Minimum Qualifying Standard (MQS) by January 31, 2020 will be ranked. The highest ranking of each individual will score points on a sliding scale starting at 16th and moving up to 1st. The more swimmers we have in the top 16 of the MQS rankings, the more slots (spots) we will receive.

The better everyone swims between now and January 31, in a WPS sanctioned event, the bigger our Tokyo team will be. Your contribution of great swimming this summer will help get more people to the Paralympics.



LE MOT DE VINCE

Résilience

Il y a un module sur la résilience disponible pour les nageurs et les entraîneurs sur notre site web. Il a été créé par notre responsable nationale de la performance mentale, Amélie Soulard. Il s'agit d'un module interactif qui fera réfléchir les nageurs et les entraîneurs sur la façon dont ils peuvent s'améliorer dans ce domaine. Vous le trouverez sur edu.swimming.ca. Cliquez sur modules en ligne sur le côté gauche de la page pour commencer.

Entraîneurs d'élite

Cette année, nous demandons aux entraîneurs de poser leur candidature au groupe d'entraîneurs d'élite en soumettant des idées à prendre en considération. Pensez à ce qui permettrait d'augmenter vos connaissances et vos habiletés d'entraîneur, puis envoyez-nous votre idée ainsi qu'un budget, que ce soit un mentorat, un cours ou quelque chose d'autre.

La date limite est le 9 juin 2019.

Brevet

Petit rappel pour tous ceux qui ne sont pas sur les équipes des Championnats du monde et des Jeux parapanaméricains, qui désirent être pris en considération pour le brevet du PAA à la saison 2019-2020. Vous devez nager aux Championnats canadiens de natation à Winnipeg du 8 au 11 août. Seuls les temps réalisés à Winnipeg seront pris en considération pour la soumission au brevet.

Distribution des places

Le nombre de nageurs que nous pouvons envoyer aux Jeux paralympiques dépend du classement mondial. C'est un effort d'équipe !

Premièrement, les nageurs ayant terminé en première ou deuxième place aux Championnats du monde cette année gagnent une place pour leur pays. Cette place peut être attribuée une seule fois au pays, et non à l'individu.

Deuxièmement, les nageurs nageant plus vite que le critère minimal de qualification (CQM) avant le 31 janvier 2020 seront classés. Le meilleur classement de chaque individu marquera des points sur une échelle partant de la 16e place jusqu'à la 1re place. Plus nous avons de nageurs dans le top 16 des classements des CQM, plus nous recevrons de places.

Mieux vous nagez entre maintenant et le 31 janvier, lors d'un évènement sanctionné par la WPS, plus grosse sera notre équipe à Tokyo. Votre contribution cet été aidera à ce que plus de nageurs se rendent aux Jeux paralympiques.



USING HEART RATE MONITORS TO TRACK SWIM SESSIONS



Figure 1 Traditional chest straps

Heart rate can be hard to track in the water. Traditional chest straps can be used for female swimmers wearing a one piece swim suit, but usually don't stay in place in male swimmers, limiting their utility. There are various new options available to monitor heart rate in swimmers. Most smart watches now take the heart rate at the wrist (with more or less accuracy depending on the brand).

At the High-Performance Montreal and in Victoria, we use the new Polar OH1 heart rate monitors

(<https://www.polar.com/ca-en/products/accessories/oh1-heart-rate-sensor>) to track

These small heart rate

are made to be worn around the arm, but can be worn at sites, as long as there is skin (no hair) and minimal movement. At the center, we've been wearing them the forehead under the cap, or on the hip, under the The product now comes with a goggle strap clip, which we haven't tested yet.

Like most other heart rate monitors, these sensors are Bluetooth and ANT+ and therefore can connect to an watch. We've been using the free version of the Polar



Figure 2 The new Polar OH1 sensor

Centers in chose to rate

optical- heart rate. monitors different sensor either on swim suit. we haven't

both app or a

Team app to monitor heart rate live during the sessions. Bluetooth and ANT+ signal do not transmit under water, so in order to get a signal, the monitor should be placed so that it exits the water frequently (ex: goggles, forehead, arm). With the app, we can track live heart rate data from all swimmers simultaneously, and give valuable feedback to the athletes so that they can maintain the target intensity during the set.

The OH1 sensors also record the heart rate during the whole session. So athletes or coaches can upload the data into the Polar Flow app (using their phone or computer). All sessions are kept within the athlete profile on the Polar Flow app for further analysis.

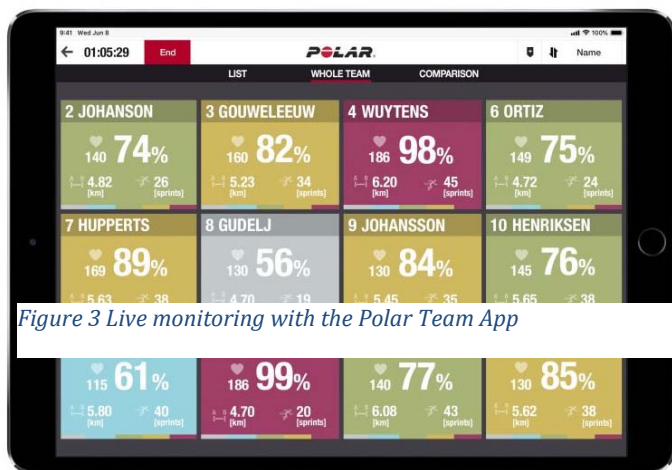


Figure 3 Live monitoring with the Polar Team App

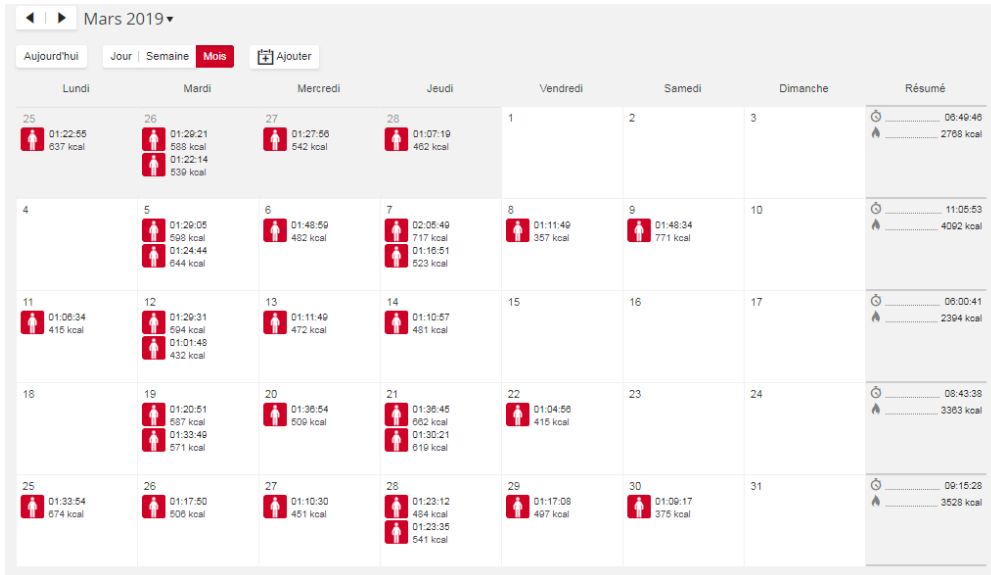


Figure 4 Monthly view of all recorded training sessions on the Polar Flow app

By clicking on each

session, you can visualize the heart rate data (one data point every second) of each recorded session. You can make sure the athlete's heart rate was on target during the different sets. For example, you could verify if the low intensity high volume set was swam in the right zone (a common mistake would be going too hard in the easy swimming) and that target heart rate was achieved in high-intensity sets. The proportion of time spent in each training zone is also available for each session, week or month, and is an interesting landmark for coaches and athletes.



Figure 5 Two examples of training sessions recorded and uploaded in the Polar Flow app

Monitoring heart rate is a great way to assess workload and to educate the athlete on training zones and target intensity for different sets, and is now easily available, with these Polar OH1 sensors.



UTILISER LES MONITEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (OU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) DANS LA PISCINE



Figure 6 Traditional chest straps

Mesurer la fréquence cardiaque peut être difficile dans l'eau. Les ceintures cardiaques classiques peuvent fonctionner chez les nageuses qui portent un maillot une pièce, mais ne tiennent généralement pas en place chez les nageurs, ce qui rend leur utilité limitée.

Il y a maintenant plusieurs alternatives qui permettent de suivre la fréquence cardiaque des nageurs. La plupart des montres intelligentes mesurent maintenant la fréquence cardiaque au poignet (avec plus ou moins de précision, selon les marques).

Aux centres de haute performance de Montréal et Victoria, nous avons choisi les nouveaux moniteurs de fréquence cardiaque Polar OH1 (<https://www.polar.com/ca-en/products/accessories/oh1-optical-heart-rate-sensor>).

Ces petits senseurs sont faits pour être portés au bras, mais peuvent aussi être portés à différents endroits, à condition d'être directement sur la peau (sans poils) et d'être relativement immobiles. Au centre, nous les portons principalement sur le front, sous le casque de bain, ou sur la hanche, sous le maillot de bain. Les senseurs OH1 fonctionnent maintenant avec une attache qui permet de les fixer sur les lunettes de natation, mais nous n'avons pas eu la chance de tester ces nouvelles attaches.

Comme la plupart des moniteurs de fréquence cardiaque, les senseurs OH1 sont Bluetooth et ANT+ et peuvent donc se connecter à différentes montres ou applications. Nous utilisons la version gratuite de l'application Polar Team pour suivre la fréquence cardiaque des athlètes en temps réel durant l'entraînement. Les signaux Bluetooth et ANT+ ne transmettent pas dans l'eau, donc pour avoir un signal en temps réel, le moniteur OH1 doit être placé sur une partie du corps qui sort fréquemment de l'eau (front, courroie des lunettes de natation, bras). Avec l'application, il est possible de suivre la fréquence cardiaque de tous les nageurs simultanément et de leur donner une rétroaction rapide, leur permettant d'ajuster leur intensité.



Figure 7 The new Polar OH1 sensor



Figure 8 Live monitoring with the Polar Team App



d'entraînement pour maintenir l'intensité cible durant chaque partie de la séance. Les senseurs OH1 enregistrent également la fréquence cardiaque durant toute la séance. Ainsi, l'athlète ou le coach peut ensuite télécharger l'information de la séance dans l'application Polar Flow, en utilisant un téléphone ou un ordinateur. Toutes les séances enregistrées sont conservées dans le profil de l'athlète et peuvent ensuite être analysées en détail.

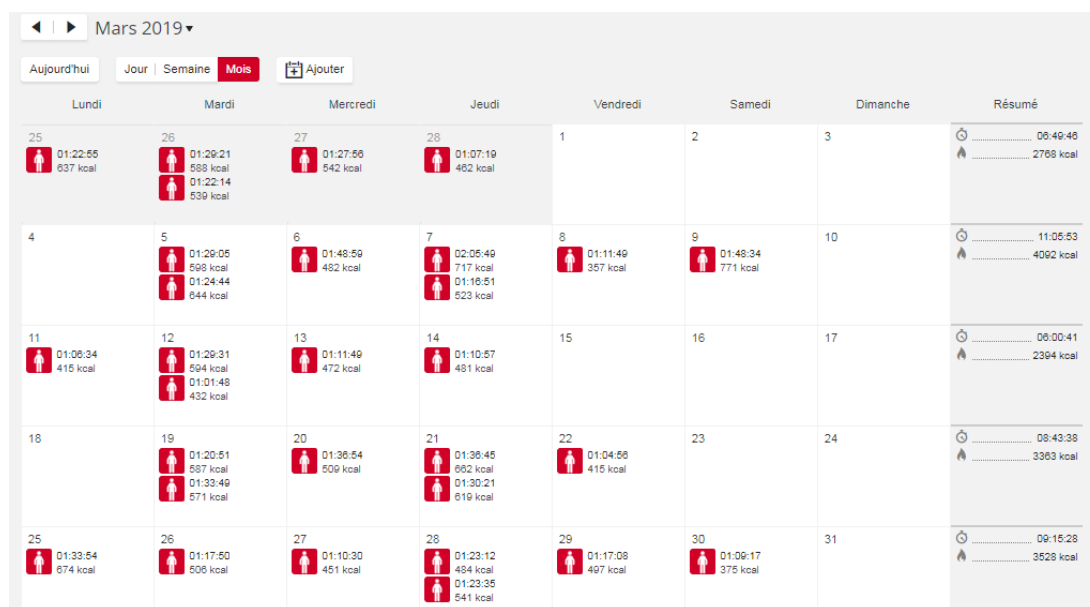


Figure 9 Monthly view of all recorded training sessions on the Polar Flow app

En cliquant sur chacune des séances, on peut voir la fréquence cardiaque (une donnée à chaque secondes) de la séance. On peut donc s'assurer que la fréquence cardiaque de l'athlète correspondait à la fréquence cardiaque ciblée. Par exemple,

on peut vérifier que les portions de séances qui devaient se faire à faible intensité ont été nagées dans la bonne zone (une erreur commune est d'aller trop vite dans les portions faciles de la séance) et que la fréquence cardiaque cible a été atteinte dans les séries de haute intensité. Le pourcentage de temps passé dans chaque zone est aussi disponible pour chacune des séances, semaines et mois et peut être un repère intéressant pour l'athlète et le coach.



Figure 10 Two examples of training sessions recorded and uploaded in the Polar Flow app

Mesurer la fréquence cardiaque à l'entraînement est un excellent moyen de suivre la charge d'entraînement et d'éduquer les athlètes sur les zones d'intensité et les intensités cibles pour différents entraînements, et c'est maintenant possible facilement, avec les senseurs Polar OH1.



ARE YOUR SWIMMERS IN THE RIGHT MINDSET?

By Amélie Soulard, PsyD, mental training consultant.

More than 30 years ago, Carol Dweck and her colleagues from Stanford University started to study the attitudes of students toward success and failure. They noticed that some students bounced back, while others seemed to be devastated by the smallest setbacks. After studying the behavior of thousands of children, Dr. Dweck coined the terms "fixed mindset" and "growth mindset" to describe the underlying beliefs that people have about learning and achievement. When students think that the effort makes them stronger and that hard work make them better, they put extra time and effort into achieving better results.

Since Dr. Dweck early research, growth mindset has been studied in several different settings and with diverse populations, including with elite athletes (Dweck, 2009; Wilson et al. 2019).

Research shows that there are undeniable advantages to developing a growth mindset:

1. A greater intrinsic motivation; that is, the motivation that comes from within and that is self-determined.
2. A stronger will to succeed and a greater commitment to training; we become aware that we are able to progress and improve so we value and appreciate more training and hard work.
3. A greater creativity in our learning strategies; we develop new ways to overcome obstacles.
4. This results in superior performance.

Here is what you can do as a coach to nurture the growth mindset of your swimmers:

1. Create challenging workouts

All human beings need to feel engaged. Their commitment is at its peak when the challenge is up to their abilities, and when the task they are working on is useful and important to them. As a coach, it is therefore important to individualize the training sessions as much as possible since not all swimmers have the same level of skills, to personalize your approach, and to efficiently communicate the meaning and importance of what you are asking your athletes to do. If you can not articulate the "why" (the purpose behind a drill) perhaps it is better to remove it from your training plan.

Here are some questions to ask yourself in order to make sure you offer challenging workouts;

- Are all my swimmers engaged in the tasks at hand during the session?
- Do I believe that my athletes can succeed in what I ask them to do? How can I help them succeed?
- Did I individualize the session? How can I do it better?
- How will I explain the purpose of this drill?
- Can I offer choices to my athletes in this workout?



2. Question rather than dictate

By asking questions rather than giving too many instructions, you will encourage the development of several fundamental qualities in your athletes: autonomy, self-regulating and self-observation ability, self-knowledge and knowledge of one's optimal performance patterns. This ultimately leads to more self-efficacy and intrinsic motivation.

Here are some examples of questions to include in your workouts:

Before training

- How do you feel today? In what state of mind are you today?
- What is your intention or goal for this training?

During training

- On a scale of 1 to 10, what is your level of focus? Your level of energy?
- What is most difficult for you in this drill? How can you overcome this challenge?

Post-workout

- What worked well for you today? What do we still need to work on?
- What can you learn from today's training?

3. Provide growth-oriented feedback

The right kind of feedback and encouragement can be a powerful motivator and nurture your athletes' growth mindset, efforts and perseverance. Your feedback should always be specific and mostly process oriented.

Here's how you can transform your feedback:

Feedback encouraging a fixed state of mind (to avoid)	Feedback encouraging a growth mindset (to be preferred)
You have a wonderful natural talent!	This looks easy for you. Let's try something that will give you more challenge!
You did your best, but that wasn't enough.	OK, you didn't reach your result goal, how do you explain that? What can you learn from this situation?
Great! Good job!	Your hard work paid off in this race! You executed the race plan we had discussed perfectly!



References:

- Brock, Annie & Hundley, Heather (2016). *The Growth Mindset Coach*. A teacher's month-by-month handbook for empowering students to achieve. Berkeley, CA: Ulysses Press.
- Dweck, Carol S. (2016). *Mindset. The New Psychology of Success*. How we can learn to fulfill our potential. New York, NY: Ballantine Books.
- Dweck, Carol S. (Winter 2009). Mindsets. Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach* (21:1).
- Duckworth, Angela (2016). *Grit. The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon and Schuster Inc.
- Ricci, Mary Cay (2013). *Mindsets in the Classroom. Building a culture of success and student achievement in schools*. Waco, TX: Prufrock Press Inc.
- Wilson, D., Bennett, E.V., Mosewich, A.D., Faulkner, G.E. & Crocker, P.R.E. (2019). The “zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise* (40).



VOS NAGEURS SONT-ILS DANS LE BON ÉTAT D'ESPRIT ?

Par Amélie Soulard, PsyD, Consultante en psychologie du sport

Il y a plus de 30 ans, Carol Dweck et ses collègues à l'université de Stanford ont commencé à étudier l'attitude des étudiants envers le succès et l'échec. Ils ont remarqué que certains étudiants rebondissaient, alors que d'autres étaient dévastés par les plus petits revers. Après avoir étudié des milliers d'enfants, la Dre Dweck a inventé les termes « état d'esprit fixe » et « état d'esprit de développement » pour décrire les croyances sous-jacentes que les gens ont par rapport à l'apprentissage et la réussite. Lorsque les étudiants croient que les efforts les rendent plus forts et que le travail les rend meilleurs, ils mettent du temps et des efforts supplémentaires afin d'atteindre de meilleurs résultats.

Depuis le début des recherches de Dre Dweck, l'état d'esprit de développement a été étudié dans différents milieux et au sein de différentes populations, incluant des athlètes d'élite (Dweck, 2009 ; Wilson et al. 2019).

Les recherches montrent qu'il y a des avantages indéniables à développer un état d'esprit de développement :

1. Une plus grande motivation intrinsèque ; c'est-à-dire, la motivation provenant de l'intérieur et qui est auto-déterminée.
2. Une volonté ferme de réussite et un plus grand engagement envers l'entraînement ; nous devenons conscients que nous sommes capables de progresser et de nous améliorer,
3. Une plus grande créativité dans nos stratégies d'apprentissage ; nous développons de nouvelles façons de surmonter les obstacles.
4. Ceci résulte en une performance supérieure.

En tant qu'entraîneur, voici ce que vous pouvez faire pour cultiver l'état d'esprit de développement chez vos nageurs ;

1. Créer des pratiques stimulantes

Tous les humains doivent avoir le sentiment d'être impliqués. Leur engagement est à son maximum lorsque le défi est à la mesure de leurs capacités, et lorsque la tâche sur laquelle ils travaillent est utile et importe pour eux. Comme entraîneur, il est donc important d'individualiser les sessions d'entraînement autant que possible puisque les nageurs n'ont pas tous le même niveau de compétences, de personnaliser votre approche et de communiquer efficacement le sens et l'importance de ce que vous demandez à vos athlètes. Si vous ne pouvez pas décrire le « pourquoi » (l'objectif d'un exercice), il vaut peut-être mieux de le retirer de votre plan d'entraînement.

Voici quelques questions à vous poser afin de vous assurer que vos entraînements sont stimulants ;

- Est-ce que tous mes nageurs sont impliqués durant la session ?
- Est-ce que je crois que mes athlètes peuvent réussir ce que je leur demande ? Comment puis-je les aider à réussir ?
- Ai-je individualisé la session ? Comment puis-je faire mieux ?
- Comment vais-je expliquer le but de l'exercice ?



– Puis-je offrir des choix à mes athlètes durant cet entraînement ?

2. Questionnez plutôt que dicter

En posant des questions plutôt qu'en donnant trop d'instructions, vous encouragerez le développement de plusieurs qualités fondamentales chez vos athlètes ; l'autonomie, l'autorégulation et l'auto-observation, la connaissance de soi et la connaissance de ses modèles de performance optimale. Cela mène ultimement à plus d'efficacité personnelle et de motivation intrinsèque.

Voici quelques exemples de questions à inclure dans vos entraînements :

Avant l'entraînement

- Comment te sens-tu aujourd'hui ? Quel est ton état d'esprit aujourd'hui ?
- Quel est ton intention ou ton objectif pour la pratique ?

Pendant l'entraînement

- Sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau de concentration ? Ton niveau d'énergie ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi dans cet exercice ? Comment surmonteras-tu le défi ?

Après l'entraînement

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour toi aujourd'hui ? Sur quoi devons-nous continuer de travailler ?
- Qu'est-ce que tu peux apprendre de la pratique d'aujourd'hui ?

3. Offrir de rétroactions axées sur la croissance

Le bon genre de rétroactions et d'encouragements peut être un puissant motivateur et peut cultiver l'esprit de développement, les efforts et la persévérance de l'athlète. Vos rétroactions devraient toujours être précises et axées sur la démarche.

Voici comment vous pouvez modifier vos rétroactions :

Rétroactions encourageant un état d'esprit fixe (à éviter)	Rétroactions encourageant un état d'esprit de développement (préférable)
Tu as un merveilleux talent naturel !	Ça à l'air tellement facile pour toi. Essayons quelque chose qui te mettra au défi !
Tu as fait de ton mieux, mais ce n'était pas assez.	Tu n'as pas atteint ton objectif, comment peux-tu l'expliquer ? Que pouvons-nous apprendre de cette situation ?
Bien ! Bon travail !	Ton dur travail a payé lors de cette course ! Tu as parfaitement exécuté le plan de course donc nous avons discuté !



Références

- Brock, Annie & Hundley, Heather (2016). *The Growth Mindset Coach*. A teacher's month-by-month handbook for empowering students to achieve. Berkeley, CA: Ulysses Press.
- Dweck, Carol S. (2016). *Mindset. The New Psychology of Success*. How we can learn to fulfill our potential. New York, NY: Ballantine Books.
- Dweck, Carol S. (Winter 2009). Mindsets. Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach* (21:1).
- Duckworth, Angela (2016). *Grit. The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon and Schuster Inc.
- Ricci, Mary Cay (2013). *Mindsets in the Classroom. Building a culture of success and student achievement in schools*. Waco, TX: Prufrock Press Inc.
- Wilson, D., Bennett, E.V., Mosewich, A.D., Faulkner, G.E. & Crocker, P.R.E. (2019). The “zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise* (40).



Active Self-Release Techniques

Tessa Gallinger, Stephanie Coughlan

<https://www.dropbox.com/sh/qpvk1ahgzk1hca/AACR1W6KRPycM5U7sNTHFBeNa?dl=0>



Sunshines #1

Muscle group: Pec Minor/Major

Landmark: 2cm below clavicle

Direction: Keeping fingers as close to the floor as possible, raise arm up overhead and down towards hips. Increase or alleviate pressure by rotating torso into or away from ball.

Repetitions: 3x 30-45 seconds each side

Sunshines #2

Muscle group: Teres Major / Latissimus Dorsi, Posterior Deltoid

Landmark: Two fingers below scapular spine

Direction: Keeping wrist as close to the floor as possible, raise arm up overhead and down towards hips. You can also pull arm across your chest and increase or alleviate pressure by rotating torso into or away from ball.

Repetitions: 3x 30-45 seconds each side



Pelvis #1

Muscle group: Psoas / QL (Quadratus Lumborum)

Landmark: Above hip and lateral to spine

Direction: Pull hips in (hips to belly button) and away slowly.

Repetitions: 3x 30-45 seconds each side

Pelvis #2

Muscle group: Psoas

Landmark: Belly button and hip bone, place ball between

Direction: Slight forward and backward pressure into ball.

Repetitions: 3x 30-45 seconds each side



(Macdonald et al. 2013)

(Halperin et al. 2014)



References:

- Halperin I, Aboodarda SJ, Button DC, et al (2014) Roller massager improves range of motion of plantar flexor muscles without subsequent decreases in force parameters. International journal of sports physical therapy 9:92–102
- Macdonald GZ, Penney DH, Mullaley ME, et al (2013) An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. Journal of Strength and Conditioning Research 27:812–821

Techniques d'autorelâchement actif

Tessa Gallinger, Stephanie Coughlan

<https://www.dropbox.com/sh/gpvk1ahgzk1hca/AACR1W6KRPycM5U7sNTHFBeNa?dl=0>



Sunshines #1

Groupe musculaire : Pec majeur et mineur

Repère : 2 cm sous la clavicule

Direction : Gardez les doigts le plus près du sol possible, lever le bras au-dessus de la tête, puis l'abaisser vers les hanches. Augmentez ou diminuez la pression en tournant le tronc vers la balle ou loin de la balle.

Répétitions : 3x 30-45 secondes de chaque côté

Sunshines #2

Groupe musculaire : grand rond, grand dorsal, deltoïde postérieur

Repère : Deux doigts sous l'omoplate

Direction : Gardez le poignet le plus près du sol possible, lever le bras au-dessus de la tête, puis l'abaisser vers les hanches. Vous pouvez aussi lever le bras en croix au-dessus de la poitrine. Augmentez ou diminuez la pression en tournant le tronc vers la balle ou loin de la balle.

Répétitions : 3x 30-45 secondes de chaque côté



Pelvis #1

Groupe musculaire : Psoas et carré des lombes

Repère : Au-dessus de la hanche, à côté de la colonne

Direction : Ramenez les hanches vers l'avant (hanches vers le nombril), puis lentement vers l'arrière

Répétitions : 3x 30-45 secondes de chaque

Pelvis #2

Groupe musculaire : Psoas

Repère : Nombril et os de la hanche, mettre une balle entre les deux.

Direction : Pression vers l'avant et l'arrière avec la balle

Répétitions : 3x 30-45 secondes de chaque côté





References:

- Halperin I, Aboodarda SJ, Button DC, et al (2014) Roller massager improves range of motion of plantar flexor muscles without subsequent decreases in force parameters. International journal of sports physical therapy 9:92–102
- Macdonald GZ, Penney DH, Mullaley ME, et al (2013) An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. Journal of Strength and Conditioning Research 27:812–821



SELECT COACHES GROUP – PARA SWIMMING CRITERIA

PROGRAM:

As Swimming Canada works towards its mission of being amongst the world leading swimming nations, one strategic aim is to enhance the development of a sustainable stream of world leading High Performance Coaches. To that end, Swimming Canada has developed the Select Coaches Group - Para-swimming that will be an annual professional development program for developing High Performance Coaches in Canada.

DESCRIPTION:

Based on an application and review process, Swimming Canada will identify a select group of developing High Performance coaches and offer support of up to \$2,000.00 for a professional development opportunity during the 2019-2020 season. Such opportunities could be:

- A visit to a Mentor Coach program for one (1) week between September 1st 2019 and February 1st 2020.
- A Professional Development opportunity such as a conference or workshop.
- A combination of both activities or an idea proposed by the coach.

REQUIREMENTS OF SELECTED COACHES:

All coaches selected for this program are required to do all of the following:

- Research, plan and organize an appropriate Para-swimming mentorship opportunity. The mentorship opportunity must be approved by Swimming Canada and occur between September 1, 2019 and February 1, 2020.
- Deliver a 15-20 minute presentation about the professional development opportunity at the Coaches Education session prior to the Canadian Swimming Trials 2020.

CANDIDATE PROFILE GUIDELINES:

The following are meant to provide guidelines as to the level of coach ideally suited for this program:

- Level 3 – Senior Coach NCCP certification is desirable, however coaches who have achieved the “In-Training” status for Level 3-Senior Coach will be considered as well as fully certified Level 2 coaches.
- Demonstrated the ability to coach athletes onto the Canadian National Para-swimming Team, NextGen Team Tour or NextGen Training Camp.
- Participated as a staff coach on International Teams (Senior or NextGen).

Interested candidates should submit a resume, covering letter outlining their interest in the program, budget for their proposed opportunity and their annual training plan for the 2018-19 season to Wayne Lomas, Associate High Performance Director Para-swimming, by June 09, 2019.

Email: wloomas@swimming.ca

CLOSING DATE: June 09, 2019



CRITÈRES DU GROUPE D'ENTRAINEURS ÉLITES DE PARANATATION

PROGRAMME :

Alors que Natation Canada travaille sur sa mission visant à devenir l'une des meilleures nations de natation d'ici l'un de ses objectifs stratégiques est d'améliorer le développement d'un flot continu d'entraîneurs de haute performance de niveau mondial. Pour cela, Natation Canada a développé le groupe d'entraîneurs élités de paranatation. Il s'agira d'un programme annuel de développement professionnel qui servira à développer des entraîneurs de haute performance au Canada.

DESCRIPTION :

Selon les candidatures et processus d'évaluation, Natation Canada identifiera un groupe d'entraîneurs de haute performance en développement et leur offrira un soutien d'un montant allant jusqu'à 2000 \$ pour une occasion de perfectionnement professionnel durant la saison 2019-2020. Par exemple :

- Visite au sein du programme d'un entraîneur mentor pendant une semaine entre le 1er septembre 2019 et le 1er février 2020.
- Une occasion de développement professionnel comme une conférence ou un atelier.
- Une combinaison de ces activités ou une idée proposée par l'entraîneur.

EXIGENCES DES ENTRAINEURS SÉLECTIONNÉS :

Tous les entraîneurs de ce programme devront effectuer les éléments suivants :

- Effectuer la recherche, planifier et organiser une occasion de mentorat approprié pour la paranatation. Ce mentorat doit être approuvé par Natation Canada et avoir lieu entre le 1er septembre 2019 et le 1er février 2020.
- Donner une présentation de 15-20 minutes à propos de votre occasion de perfectionnement professionnel élitée lors de la session de formation des entraîneurs lors des Essais canadiens de natation 2020.

PROFIL DU CANDIDAT :

Les critères suivants sont destinés à offrir une ligne directrice concernant le niveau de l'entraîneur approprié pour ce programme.

- Certification de niveau 3 – Entraîneur sénior du PNCE est un atout. Les entraîneurs ayant le statut « en formation » de niveau 3 – Entraîneur sénior, seront considérés en plus des entraîneurs certifiés au niveau 2.
- Capacité démontrée de travailler avec des athlètes pour les mener à l'équipe nationale de paranatation, Tournée NextGen ou camp d'entraînement NextGen.
- Avoir été entraîneur sur des équipes internationales (sénior, junior, jeunesse).

Les candidats intéressés doivent soumettre leur CV, une lettre de présentation soulignant leur intérêt pour le programme, le budget de leur proposition et leur plan d'entraînement annuel pour la saison 2018-2019 à Wayne Lomas, Directeur associé de la haute performance avant le 9 juin 2019.

Courriel : womas@swimming.ca

DATE LIMITE : 9 juin 2019