

Soutien aux équipes



Le programme de soutien aux équipes vise à encadrer les fédérations et associations sportives, les clubs ainsi que les programmes sportifs afin d'améliorer l'environnement d'entraînement des athlètes en se basant sur les meilleures pratiques.

En quoi ça consiste :

- Une vision 360 qui répond aux besoins du club
- Services Kinésiologie/Préparation physique, préparation mentale, nutrition et autres services médico-sportifs
- Accès aux centres d'entraînement et déplacement possible sur les plateaux sportifs
- Accès privilégié à des tarifs réduits
- Soutien par des allègements financiers



Comment avoir accès au programme :

- Le mandataire de l'équipe contacte notre responsable (n.molina@cdesl.net) pour établir un plan selon les besoins.
- Basés sur les besoins de l'équipe et sur les critères d'analyse interne du projet, les budgets octroyés pour le groupe d'entraînement seront déterminés par l'équipe de coordination du CDESL;
- Tous les groupes d'entraînements doivent se soumettre aux règles de fonctionnement et aux exigences du CDESL;
- La facturation du fournisseur de service doit être faite au nom du CDESL (aucune facture ne pourra être remboursée directement au groupe d'entraînement).
- Le CDESL requiert la liste complète des athlètes ainsi que la signature du contrat par le mandataire officiel de l'équipe.

Soutien aux équipes



Ce programme offre 4 types de services :

1. Préparation physique



2. Nutrition sportive



3. Performance mentale



4. Médico-sportifs



Préparation physique



Le kinésologue/ préparateur physique est le professionnel de la santé qui est spécialiste de l'activité physique. Ce professionnel utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance. Les champs d'expertise du kinésologue sont l'évaluation de la condition physique, la conception de programmes d'entraînement physique adaptés aux besoins des clients ainsi que l'animation des séances d'exercices de groupe ou privé (gymnase, piscine, plein air, centres de conditionnement physique, etc.). Tout au long du suivi, il encadre, motive et s'assure de la progression régulière et sécuritaire du client. Pour se faire, le kinésologue analyse les exigences physiques de l'activité ou du sport en question. Par la suite, son analyse se penche sur les mouvements de l'athlète, sur sa technique d'exécution et ses compétences physiques. Finalement, il élabore un programme d'exercices pour minimiser les différences entre les exigences du sport et les compétences physiques de l'athlète.

Services offerts :

- **Entraînement physique en groupe et individuel** : évaluation de la capacité physique, planification / périodisation entraînement, supervision d'entraînement et réathlétisation
- **Présence** en camp d'entraînement : match et entraînement
- **Conférence** (présentation éducative magistrale en grand groupe)
- **Atelier** sur le terrain
- **Accès aux plateaux** d'entraînement sportifs affiliés au CDESL*

**Certaines conditions s'appliquent*

Outils technologiques disponibles :

- Encodeur linéaire (Vitruve)
- Cellules photoélectriques (Brower)
- Capteur fréquence cardiaque et d'inertie (Polar Team Pro)
- Plateforme de force (Vald)
- Système d'entraînement de lumière pour la réaction (Fitlight)

Nutrition sportive



Un nutritionniste avec expertise du sport possède une formation en nutrition clinique, en physiologie de l'exercice, en gestion des services alimentaires ainsi que d'une compréhension approfondie des aspects pratiques du sport (le déplacement, la concurrence, les entraînements, les compétitions et les tournois, etc.). Il évalue l'état nutritionnel et les besoins par rapport à un sport particulier dans le but d'optimiser l'énergie, la santé et la performance de l'athlète. Il est aussi souvent appelé à se prononcer au sujet des suppléments alimentaires et à démystifier des mythes entourant l'alimentation et le sport. Le nutritionniste du sport collabore avec le personnel médical, les entraîneurs et les parents, de façon à suggérer des interventions pratiques et spécifiques à l'environnement de l'athlète.

Services offerts :

- **Conférence** sur différentes thématiques liées à la pratique sportive (présentation éducative magistrale en grand groupe)
- **Atelier** (séance pratico-pratique interactive en petit groupe)
- Atelier de **cuisine***
- Atelier sur le **terrain**
- Banque d'**heures individuelle***
- Consultation et élaboration d'un **plan alimentaire**
- Planification de l'alimentation en compétition ou en camp d'entraînement

**Certaines conditions s'appliquent*

Suggestions de thématiques

- **Habilité de base (pré-saison)** : boîte à lunch, déjeuner, hydratation, introduction à nutrition sportive et planification de menu hebdomadaire
- **Habilité préparatoire (saison d'entraînement)** : atelier découverte, épicerie sportive, récupération et suppléments alimentaires
- **Habilité de performance (saison de compétition)** : alimentation à l'extérieur/compétition, boîte à lunch, horaire pour savoir quoi et quand manger, hydratation en compétition et récupération
- **Autres thématiques** : image corporelle, mythes et réalités sur les tendances alimentaires, trouble alimentaire et trouble digestif

Performance mentale



La pratique de la préparation mentale comprend et vise à faciliter le développement des habiletés psychologiques et émotionnelles, les techniques, les attitudes, les perspectives et les processus menant à l'amélioration de la performance et à un épanouissement personnel positif.

Services offerts :

- **Conférence** sur différentes thématiques liées à la pratique sportive (présentation éducative magistrale en grand groupe)
- **Atelier** (séance pratico-pratique interactive en petit groupe)
- **Présence d'intervenants sur le terrain** (pour travailler une thématique spécifique établie préalablement)
- **Heures d'observation** en entraînement physique et technique ou en compétition*
- **Banque d'heures individuelle***

**Certaines conditions s'appliquent*



Suggestions de thématiques

- **Habilité de base (pré-saison)** : attitude et engagement, cohésion d'équipe, concentration, fixation d'objectifs, introduction à la préparation mentale et motivation
- **Habilité mentale préparatoire (saison d'entraînement)** : communication, confiance, discours interne, prise de conscience, prise de décision et visualisation
- **Habilité mentale de performance (saison de compétition)** : concentration, évaluation de la performance, gestion et contrôle des émotions et gestion stress et anxiété de performance

Médico-sportifs



Les services médicosportifs désignent un ensemble de services médicaux spécifiquement orientés vers la pratique du sport. Ils visent à prendre en charge la santé des athlètes, qu'ils soient professionnels ou amateurs, en intégrant des aspects préventifs, curatifs et de réhabilitation. Ils jouent un rôle essentiel dans l'optimisation de la performance sportive tout en veillant à la santé et au bien-être des pratiquants.

Services offerts :

- Physiothérapie
- Chiropratique
- Massothérapie
- Thérapie du sport
- Ostéopathie

Ces services peuvent être sous forme de :

- Banque d'heures individuelle
- Présence sur terrain aux pratiques
- Supervision de matches
- Conférences
- Évaluation pré-saison (baseline)



Accès au centre d'entraînement CDESL



Vous pouvez profiter du plateau d'entraînement du CDESL à Sainte-Thérèse que ce soit pour votre préparation physique ou pour des rencontres avec un intervenant.

L'accès au centre d'entraînement affilié CDESL est offerte **GRATUITEMENT** aux athlètes identifiés Excellence, Élite et Relève (liste du MEES).

*Un deuxième plateau d'entraînement peut être disponible au centre Claude-Beaulieu, à Saint-Jérôme.



Adresse du centre d'entraînement de Sainte-Thérèse
SS2-14, Bd René-A.-Robert
Sainte-Thérèse, QC J7E 1V6

