



# Groupe d'entraînement 12 ans et - Unité provinciale d'entraînement 2021

Pour la saison 2020-2021, l'unité provinciale d'entraînement est à l'essai en tant que projet pilote.

## Description du programme

**NAQ met sur pieds un groupe d'entraînement provincial virtuel pris en charge par la fédération.**

L'unité provinciale d'entraînement et ses activités se trouve sous la responsabilité de l'entraîneur provincial.

Le programme suit les lignes directrices du développement à long terme de l'athlète (DLTA). Les habiletés ciblées à consolider sont : l'extension, la flexibilité, la force générale (groupes musculaires précis), la vitesse de mouvement, la capacité aérobique et d'autres habiletés spécifiques à la natation artistique.

## Contenu

- 4 entraînements virtuels d'une durée de 1h30, à raison d'une rencontre par semaine pendant 4 semaines ;
- Les athlètes seront encadrés par des entraîneurs de haut niveau ainsi que divers spécialistes ;
- Expérimentation de différentes formes d'entraînement.

## Dates

Cohorte 1 (pilote)

- Transmission des informations :
  - 11 janvier 2021 : clubs et entraîneurs
  - 13 janvier 2021 : parents et athlètes
- Période d'inscriptions : 13 au 21 janvier 2021.
- Période de paiement : 25 au 28 janvier 2021.
- Entraînements : 3-10-17-24 février 2021 18h45 à 20h15.

## Modalités

- Les inscriptions se font directement par l'athlète et/ou ses parents, auprès de Natation Artistique Québec à l'aide du formulaire qui sera transmis directement aux athlètes ;
- Les frais doivent être payés directement auprès de NAQ avant le début des activités ;
- Un lien zoom sera transmis pour chaque entraînement, dans les jours précédant celui-ci.

## Coût

**Prix spécial de lancement : 50\$**

Inclusions :

- 6h d'entraînement avec l'entraîneur provincial ;
- Un atelier spécialisé ;
- Prix de participation (chandail à l'effigie de NAQ) ;
- Bulletin de l'athlète.

## Critères d'éligibilité

Les athlètes ciblés par ce programme sont :

- Les athlètes affiliés à NAQ dans le programme compétitif provincial ;
- Âgé de 12 ans et moins (âge au 31 décembre -2021)
  - années de naissance 2012 (9 ans) ; 2011 (10 ans), 2010 (11 ans) et 2009 (12 ans) ;
- Qui démontrent un intérêt à poursuivre en natation artistique dans les années à venir.

**Les places sont limitées à 12 pour la première cohorte, sous la forme « premiers arrivés, premiers servis ».**

Pour toute question au sujet de ce projet, contactez Geneviève Quesnel, entraîneur provincial : [gquesnel@natationartistiquequebec.ca](mailto:gquesnel@natationartistiquequebec.ca).