

# Contenu du Festival par équipe AllTides!

## OPTION A : Clubs ayant accès à une piscine

### 1. Programmes invités et catégories d'âge

- a) Pour le programme régional : les catégories 11-12 ans et 13-17 ans.
- b) Pour le programme provincial : les catégories 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans.
- c) Pour le programme national : les catégories 13-15 ans, Junior et Senior.
- d) Pour le programme Maîtres : les catégories 18-34, 35-49, 50-64, 65+.

### 2. Épreuves du festival

*Rappel :* La participation à toutes les épreuves du Festival demeure optionnelle. Nous vous invitons à consulter la [page de l'événement](#) pour les renseignements de la collecte de fonds. Le résultat total sera calculé en fonction du même pourcentage pour tout le monde. Par exemple, une équipe qui s'inscrit à 2 épreuves sur 4, cumulera les points de ces deux épreuves seulement et sera considéré comme « scratch » pour les épreuves non fait (note de 0).

#### a. Routine d'équipe **(optionnel)**

Un vidéo de la routine d'équipe pourra être soumis à la fédération pour évaluation qualitative par un panel de juges. L'entraîneur pourra soumettre la portion de chorégraphie de son choix.

Pour les inscriptions et les informations par rapport au déroulement du Festival, voir le document **Trousse d'information – Inscriptions et échéancier**.

#### b. Éléments obligatoires en équipe

- a) Les éléments obligatoires doivent être exécutés par tous les membres de l'équipe incluant les suppléants.
- b) Un métronome est utilisé afin d'assurer la synchronisation. Le tempo du métronome utilisé sera de 140 battements par minute.
- c) Les comptes pour chacun des éléments sont à la discrétion de l'entraîneur.
- d) La formation d'équipe (patron) dans laquelle les participants exécuteront l'élément imposé est à la discrétion de l'entraîneur mais **il doit être constant pendant toute la durée de l'élément et respecter les normes de la santé publique**.
- e) Au départ d'un élément, un seul participant donnera le signal de départ en comptant à voix haute 5-6-7-8. Un cycle complet de comptes (1-2-3-4-5-6-7-8) en mouvement giratoire stationnaire est exécuté afin de permettre à tous les athlètes de bien se concentrer sur le son du métronome. L'élément doit ensuite être exécuté. Le jugement des officiels portera uniquement sur l'élément obligatoire (l'entrée et la sortie ne seront pas prises en considération). Il est donc inutile de prolonger inutilement les mouvements additionnels des entrées et sorties.

- f) Les 3 éléments obligatoires du programme régional 11-12 ans sont :
- 1) FINA 106 – Jambe de ballet tendue : exécuter la figure en entier.
  - 2) FINA 363 – Goutte d'eau : début de la figure jusqu'à la position verticale jambe pliée
  - 3) FINA 316 – Kipnus : exécuter la figure en entier
- g) Les 3 éléments obligatoires du programme régional 13-17 ans sont :
- 1) FINA 106 – Jambe de ballet tendue : exécuter la figure en entier.
  - 2) FINA 301 – Barracuda : à partir de la position du carpé arrière jusqu'à la fin.
  - 3) FINA 360 – Promenade avant : à partir de la position du carpé avant jusqu'à la fin.
- h) Les 3 éléments obligatoires du programme provincial 11-12 ans sont :
- 1) FINA 106 – Jambe de ballet tendue : exécuter la figure en entier.
  - 2) FINA 363 – Goutte d'eau : exécuter la figure en entier
  - 3) FINA 311 – Coup de pied à la lune : exécuter la figure en entier
- i) Les 3 éléments obligatoires du programme provincial 13-15 ans et 16-20 ans ainsi que du programme national 13-15 ans et Junior sont :
- 1) Figure 143 – Rio : du début jusqu'à la position jambe de ballet double de surface.
  - 2) Figure 240a – Albatros ½ tour : à partir de la position du carpé avant jusqu'à la fin.
  - 3) Figure 315 – Mouette : exécuter la figure en entier.
- j) Les 3 éléments obligatoires du programme maîtres, toutes catégories d'âge confondus, sont :
- 1) Élément obligatoire Maîtres 1 – Queue de poisson : de la position allongée sur le ventre, prendre la position du carpé avant; lever une jambe en position queue de poisson, lever l'autre jambe à la position verticale (fin optionnelle).
  - 2) Élément obligatoire Maîtres 5 – Barracuda jambe pliée : de la position du carpé arrière, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une poussée tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une position verticale jambe pliée. Une descente verticale est exécutée en position verticale jambe pliée au même rythme que la poussée.

### c. Routine d'habiletés au sol

Voir [trousse d'information technique – Routine d'habiletés au sol](#)

**\*\* Spécification pour le Festival par équipe : une athlète pourra participer une seule fois à l'épreuve de routine d'habiletés au sol dans le cadre de cet événement.**

### d. Flexibilité

Les aiguilles droites et gauches doivent être exécutées par tous les participants. Si un participant ne désire pas prendre part à l'épreuve de flexibilité, il/elle obtiendra une pénalité de 0,1 point au total du résultat d'éléments obligatoires d'équipe pour aiguille non exécutée.

### e. Épreuves d'habiletés de natation artistique

- a) Il s'agit de deux épreuves d'habiletés de natation artistique sur une distance de 25m.
  - i. 25m battements à la surface
  - ii. 25m d'hélice
- b) Les protocoles à suivre pour chacune des épreuves sont disponibles sur le site internet de Natation Artistique Québec dans la boîte à outils des entraîneurs.
- c) Chaque équipe devra inscrire 2 participants à chacune des 2 habiletés.
- d) Un participant peut prendre part à une seule des 2 épreuves d'habiletés de natation artistique.
- e) Les équipes devront soumettre les temps et les vidéos des habiletés en respectant la date limite.

### f. Relais de natation au crawl

- a) Il s'agit d'un relais de natation au crawl sur une distance de 100m (4 x 25m).
- b) Tous les participants prennent leur départ dans l'eau.
- c) Les équipes devront soumettre les temps et le vidéo du relai en respectant la date limite.
- d) Le respect des normes sanitaires est la responsabilité de chacun des clubs inscrits.

## 3. Mode de notation / Mode d'obtention du résultat

### a. Routine d'équipe

L'épreuve de routine d'équipe sera évaluée de façon qualitative.

### b. Éléments obligatoires

- a) Chacun des éléments obligatoires sera évalué par un atelier de juges. Chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point, pour chaque élément, selon le niveau d'exécution de l'élément. **L'échelle de pointage d'exécution et de synchronisation simplifiée des routines libres** sera celle utilisée (50% exécution et 50% synchronisation).
- b) La moyenne des pénalités de 0,1 par aiguille non réussi des membres de l'équipe sera appliquée au résultat cumulatif des éléments obligatoires.

### c. Routine au sol

Lors de l'épreuve de routine d'habiletés au sol, chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point. Les juges de l'atelier 1 attribuent une note pour l'impression artistique (**échelle de pointage d'impression artistique simplifiée des routines libres**) alors que les juges de l'atelier 2 attribuent une note pour l'exécution des mouvements et la synchronisation (**échelle de pointage d'exécution et de synchronisation simplifiée des routines libres**).

La note d'exécution et de synchronisation sera multipliée par le coefficient de difficulté du niveau choisi de chaque élément.

La note globale sera basée sur les pourcentages suivants : 25% sur l'impression artistique et 75% sur l'exécution.

Chaque athlète se verra octroyer le résultat de sa routine au sol. Par après, la moyenne des résultats individuels fera office de note pour l'équipe (même principe que pour les figures).

#### d. Flexibilité

L'évaluation est effectuée sur une base de réussite ou non, c'est-à-dire si l'aiguille est complète (jambe pointe vers midi) ou non.

Une pénalité de 0,1 point pour chaque aiguille non réussie sera appliquée au total du résultat d'éléments obligatoires d'équipe.

Si un participant ne désire pas prendre part à l'épreuve de flexibilité, il/elle obtiendra une pénalité de 0,1 point au total du résultat d'éléments obligatoires d'équipe pour aiguille non exécutée.

#### e. Épreuves d'habiletés de natation artistique

- a) Les entraîneurs devront soumettre les 4 temps (2 pour le battement à la surface et 2 pour l'hélice).
- b) Le résultat sera obtenu en additionnant les 4 temps obtenus pour parcourir les distances.
- c) Le temps officiel chronométré doit être déterminé comme suit :
  - a. Si deux des trois chronomètres indiquent le même temps et que le troisième indique un temps différent, les deux temps identiques seront le temps officiel.
  - b. Si les trois chronomètres indiquent des temps différents, le chronomètre indiquant le temps intermédiaire donnera le temps officiel.
  - c. Avec seulement deux (2) des trois (3) chronomètres en fonctionnement le temps moyen constituera le temps officiel.

#### f. Relais de natation au crawl

- a) Le résultat sera déterminé selon le temps nécessaire pour parcourir la distance de 100m.
- b) Le temps officiel chronométré doit être déterminé comme suit :
  - i. Si deux des trois chronomètres indiquent le même temps et que le troisième indique un temps différent, les deux temps identiques seront le temps officiel.
  - ii. Si les trois chronomètres indiquent des temps différents, le chronomètre indiquant le temps intermédiaire donnera le temps officiel.
  - iii. Avec seulement deux (2) des trois (3) chronomètres en fonctionnement le temps moyen constituera le temps officiel.

### 4. Classement des équipes

#### a. Classement global des équipes

Le classement des équipes sera obtenu selon la pondération suivante :

- 35 % éléments obligatoires (incluant les pénalités de flexibilité)
- 35% routines d'habiletés au sol
- 15 % épreuves d'habiletés de natation artistique
- 15 % relais de natation au crawl

#### b. Bris d'égalité

1. Il n'y aura aucun bris d'égalité pour les résultats par épreuve.
2. Lors du classement global, le bris d'égalité sera fait en tenant compte du rang de l'équipe dans l'ordre suivant :
  1. éléments obligatoires (incluant les pénalités de flexibilité)

2. routines d'habiletés au sol
3. relais d'habiletés de natation artistique
4. relais de natation au crawl

## 5. Récompenses

Les médailles seront attribuées seulement selon le classement global pour chacune des catégories d'âge de chacun des programmes admissibles.

## OPTION B : Seulement à sec

### 1. Programmes invités et catégories d'âge

- a) Pour le programme régional : les catégories 11-12 ans et 13-17 ans.
- b) Pour le programme provincial : les catégories 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans.
- c) Pour le programme national : les catégories 13-15 ans, Junior et Senior.
- d) Pour le programme Maîtres : les catégories 18-34, 35-49, 50-64, 65+.

### 2. Épreuves du festival

#### a. Routine d'habiletés au sol

Voir trousse d'information technique – Routine d'habiletés au sol

\*\* Spécification pour le Festival par équipe : une athlète pourra participer une seule fois à l'épreuve de routine d'habiletés au sol.

#### b. Flexibilité

Les aiguilles droites et gauches doivent être exécutées par tous les participants.

#### c. Épreuves d'habiletés physiques

- 1) Il s'agit de deux épreuves d'habiletés physiques d'une durée de 30 secondes.
  - i. Burpees (sans le push-up)
  - ii. V-Ups
- 2) Les protocoles à suivre sont dans la **Trousse d'information technique - habiletés physiques.**
- 3) Chaque équipe devra inscrire 2 participants à chacune des 2 habiletés.
- 4) Un athlète peut participer à une seule des 2 épreuves d'habiletés physique
- 5) Les épreuves seront évaluées en direct par des officiels.

#### d. Relais de corde à sauter

- 1) Il s'agit d'un relais de corde à sauter sur un temps total de 2minutes (4x30secondes).
- 2) Les protocoles à suivre sont dans la **Trousse d'information technique - habiletés physiques.**
- 3) Les épreuves seront évaluées en direct par des officiels.

### 3. Mode de notation / Mode d'obtention du résultat

#### a. Routine d'habiletés au sol

Lors de l'épreuve de routine d'habiletés au sol, chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point. Les juges de l'atelier 1 attribuent une note pour l'impression artistique (**échelle de pointage d'impression artistique simplifiée des routines libres**) alors que les juges de l'atelier 2 attribuent une note pour l'exécution des mouvements et la synchronisation (**échelle de pointage d'exécution et de synchronisation simplifiée des routines libres**).

La note d'exécution et de synchronisation sera multipliée par le coefficient de difficulté du niveau choisi de chaque élément.

La note globale sera basée sur les pourcentages suivants : 25% sur l'impression artistique et 75% sur l'exécution.

Chaque athlète se verra octroyer le résultat de sa routine au sol. Par après, la moyenne des résultats individuels fera office de note pour l'équipe (même principe que pour les figures).

#### b. Flexibilité

L'évaluation est effectuée sur une base de réussite ou non, c'est-à-dire si l'aiguille est complète (jambe pointe vers midi) ou pas.

Une pénalité de 0,1 point pour chaque aiguille non réussie sera appliquée sur le résultat total de l'équipe.

Si un participant ne désire pas prendre part à l'épreuve de flexibilité, il/elle obtiendra une pénalité de 0,1 point au total du résultat d'éléments obligatoires d'équipe pour aiguille non exécutée.

#### e. Épreuves d'habiletés physiques

- 1) Le résultat sera obtenu en additionnant le total des 4 exercices.

#### f. Relais de corde à sauté

Le résultat sera déterminé selon le nombre de répétition pour terminer le temps de 2 minutes par équipe.

### 4. Classement des équipes

#### a) Classement global des équipes

Le classement des équipes sera obtenu selon la pondération suivante :

- 70 % routines d'habiletés au sol (incluant les pénalités de flexibilité)
- 15 % épreuves d'habiletés physiques
- 15 % relais de corde à sauter

**b) Bris d'égalité**

- 1) Il n'y aura aucun bris d'égalité pour les résultats par épreuve.
- 2) Lors du classement global, le bris d'égalité sera fait en tenant compte du rang de l'équipe dans l'ordre suivant :
  1. routines d'habiletés au sol
  2. épreuves d'habiletés physiques
  3. relais de corde à sauter

**5. Récompenses**

Les médailles seront attribuées seulement selon le classement global pour chacune des catégories d'âge de chacun des programmes admissibles.