



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

Suite au grand succès de la première cohorte du groupe d'entraînement provincial, NAQ met sur pieds un second groupe virtuel pris en charge par la fédération, sous la responsabilité de l'entraîneur provincial.

Il est important de préciser que ces activités sont proposées en complément aux entraînements offerts par les clubs.

Ce groupe sera composé de 25 athlètes et deux entraîneurs :

- L'entraîneur provincial de NAQ ;
- Une assistante-entraîneur certifiée compétition-développement et ayant une grande expérience dans le milieu.

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 2

- Transmission des informations : 15 février 2021.
- Période de pré-inscriptions : 18 février 2021 12h00 au 19 février 2021 11h59.
- Période d'inscriptions : 19 février 2021 12h00 au 21 février 2021 23h59.
- Période de paiement : 23 au 26 février 2021.
- Entraînements : 4-11-18-25 mars 2021 (jeudi).

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

50\$

Inclusions :

- 6h d'entraînement ;
- 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 25 pour cette cohorte, sous la forme « premiers arrivés, premiers servis ».

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