

### **Admissibilité**

Les athlètes doivent rencontrer les critères suivants :

- Être membre en règle auprès de Natation Artistique Québec pour l'année 2020-2021 ;
- Être né en 2002, 2003, 2004 ou 2005 ;
- Atteindre les critères d'identification Élite, Relève ou Excellence ;
- Respecter les critères d'engagement en date du 27 juin 2021.

### **Information générale**

**Pour l'été 2021, il n'y a pas de camp d'entraînement ni de compétition obligatoire pour l'équipe du Québec Junior**

**Tous les athlètes identifiés Excellence, Élite ou Relève de niveau junior ou senior sont tenus de démontrer leur engagement dans le sport et au sein de Natation Artistique Québec afin de répondre aux exigences du MÉQ.**

Ainsi, ce groupe d'athlètes (25) sera nommé "Équipe du Québec Junior" pour la saison estivale 2021.

### **Autorité pour le suivi d'identification**

La direction générale de Natation Artistique Québec, en collaboration avec l'entraîneur provincial, a la responsabilité de s'assurer que les critères d'engagement approuvés par le MÉQ soient dûment respectés et que le processus soit juste et équitable pour tous les athlètes.

Dans le cas de circonstances imprévues ne permettant pas le déroulement équitable du déroulement des activités tel que décrit dans le présent document, Natation Artistique Québec soumettra le dossier au MÉQ qui pourra assister NAQ quant au décisionnel.

### **Critères d'engagement**

#### **Étape 1 - Compétitions saison 2020-2021**

En date du 27 juin 2021, l'athlète devra avoir participé aux événements suivants dans au moins une épreuve technique ou libre :

- Événement préparatoire de routines (réseau national) 2020 ;
- Championnat de Sélection 2021 ;
- Championnat national de qualifications 2021.

#### **Étape 2 - Championnat canadien 2021**

L'athlète devra participer à une épreuve technique ou libre du Championnat Canadien 2021.

### Étape 3 – Camp d'évaluation

L'athlète devra participer au camp d'évaluation 2021 (servant à l'identification pour l'année 2022).

Dates : 26-27 juin 2021

Lieu : Parc Jean-Drapeau, Montréal

Le contenu de ce camp d'évaluation est disponible [ici](#).

Les grilles d'évaluation des habiletés et les modes de calcul des résultats seront diffusés aux entraîneurs préalablement à la tenue du camp d'évaluation.

Une rencontre obligatoire avec les entraîneurs et un représentant de la fédération se fera préalablement à cette journée d'évaluation via visioconférence.

Aucun frais de participation n'est exigé afin de prendre part au camp d'évaluation. Toutefois, les frais de déplacement et d'hébergement, s'il y a lieu, sont au frais des participants.

### Étape 4 – Activités d'engagement auprès de NAQ

Voir les détails dans la section suivante.

## **Activités d'engagement auprès de NAQ**

### **1 – Maintien de l'entraînement pour la saison estivale**

Les athlètes devront rester actives pendant la saison estivale (juillet et août 2021). Les entraîneurs sont tenus de fournir le plan d'entraînement de chacune des athlètes, en lien avec la planification annuelle et la réalité de chacune des athlètes. Le volume et l'intensité d'entraînement peuvent être ajustés selon la phase de récupération et/ou préparation dans laquelle se trouve l'athlète.

**Les plans annuels doivent être transmis à l'entraîneur provincial, [via courriel](#), au plus tard le 1<sup>er</sup> juillet 2021.**

**Les plans d'entraînements en lien avec cette planification annuelle devront être envoyés également, à l'attention de l'entraîneur provincial, lorsqu'ils sont produits et appliqués.**

### **2 – Activités « à la carte »**

Différentes plages horaires permettant de s'impliquer au sein de la communauté sont proposées aux athlètes au cours de la période estivale. Les athlètes devront sélectionner, énoncer et prouver leur participation aux activités et blocs qui leur conviennent afin de cumuler un minimum de 10h d'engagement d'ici le 1<sup>er</sup> septembre 2021.

- Mentorat avec les 11-12 ans de l'Unité provinciale d'entraînement
  - Plages horaires disponibles : Voir tableau en annexe (p.5)
  - Mentorat pré-camp d'entraînement possible pour les athlètes faisant partie de l'équipe provinciale 11-12 ans (aide à l'apprentissage de routine, maintien de la forme physique et de la flexibilité, coaching, etc.)
  
- Mentorat avec les 13-15 ans de l'Équipe du Québec
  - Plages horaires disponibles : Voir tableau en annexe (p.5)

- Mentorat pré-camp d'entraînement disponible pour les athlètes faisant partie de l'équipe provinciale 13-15 ans (aide à l'apprentissage de routine, maintien de la forme physique et de la flexibilité, coaching, etc.)
- Entraînement régulier (extérieur au Parc Jean Drapeau) ;
  - Plages horaires disponibles : Voir tableau en annexe (p.6)
  - Les entraîneurs présents seront sélectionnés et mandatés par NAQ
- Participation à la compétition SYNC (en solo ou en duo seulement) ;
  - 24-25 juillet
  - Parc Jean-Drapeau, Montréal
  - Aucun frais d'inscriptions
- Formation ALLEZ à l'eau! (Respecter la procédure d'inscription standard et aviser l'entraîneur provinciale de ce choix)
  - Dates à venir qui seront annoncées en juin
  - Frais des prérequis aux frais des athlètes (environ 85 \$)
    - [Guide vidéo étape par étape pour les prérequis et l'inscription](#)
  - NAQ remboursera le coût d'inscription aux modules de formation ALLEZ à l'eau!
  - La formation totalise 12 heures
    - Un module pratique suivra ainsi que le processus d'évaluation en vue de la certification.
  - Toute question à ce sujet doit être adressée à la [coordonnatrice au développement du sport](#).
- Portfolio (photos) officielles et sous-marines
  - Plages horaires à venir (semaines du 12 et du 19 juillet)
- Conférence ou ateliers avec spécialistes
  - Plages horaires à venir (semaines du 12 et du 19 juillet)
  - Sujets à venir
- Toute autre activité proposée correspondant aux valeurs de NAQ et signifiant un engagement au sein de la communauté de la natation artistique du Québec.

**Toutes les activités choisies et/ou proposées (ainsi que les dates) doivent être énoncées et approuvées par l'entraîneur provincial au plus tard le 7 juillet 2021 par courriel.**

**Des preuves de participation aux activités à distance devront être fournies (photos, vidéos, etc.)**

### **Laissez-passer**

Si un athlète est dans l'impossibilité de participer à l'une des étapes précédentes ou se voit dans l'obligation d'abandonner à une étape quelconque en raison d'une blessure, d'une maladie ou d'une urgence familiale, NAQ, en collaboration avec le MÉQ, pourra étudier la possibilité d'octroyer un laissez-passer à l'athlète afin de lui permettre de conserver son statut d'athlète identifié Excellence, Élite ou Relève.

Pour déposer une demande de laissez-passer, l'entraîneur responsable de l'athlète devra compléter le [formulaire disponible à cet effet](#). Le formulaire complété et les pièces justificatives, s'il y a lieu, devront être transmis par courriel à l'entraîneur provincial.

## **Particularités liées à la situation de la COVID-19**

Dû aux conditions particulières liées à la COVID-19, les athlètes prenant part en des activités en présentiel devront :

- Se plier aux mesures sanitaires en vigueur ;
- Compléter le formulaire de déclaration de symptômes de manière quotidienne (dans les délais prescrits avant le début de l'entraînement) s'il y a lieu ;
- Signaler toute altération de l'état de santé pendant la période ciblée ;
- Faire preuve de flexibilité et d'adaptabilité ;

## **Coûts et conditions**

\*Les frais reliés aux activités des athlètes identifiées Élite, Relève ou Excellence sont supportées par le Programme de soutien au développement de l'excellence.

Ceci inclus :

- Hébergement en hôtel (si applicable) ;
- Montant forfaitaire pour l'alimentation (si applicable) ;
- Location de bassins d'entraînement et de salles ;
- Spécialistes ;
- Entraîneurs ;
- Frais reliés à la compétition (s'il y a lieu).

Il est de la responsabilité de chaque famille d'assurer la gestion des athlètes (nourriture, déplacements, etc.).

Les athlètes ne seront pas tenus de loger à l'hôtel pour les activités. Il sera toutefois possible de le faire, dans le respect des mesures sanitaires approuvées par la santé publique, pour les personnes résidant à plus de 20 km du lieu d'entraînement.

Natation Artistique Québec s'engage à déboursier (pour les athlètes nécessitant de l'hébergement) :

- Les frais reliés à l'hébergement (une chambre payée pour chaque athlète et son accompagnateur) selon les dates des activités choisies ;
- Un montant forfaitaire de 45\$ / jour pour l'aide à l'alimentation, selon la politique tarifaire en vigueur.

Natation Artistique Québec n'est pas responsable de l'encadrement des athlètes hors des heures prévues d'entraînement, de compétitions ou d'activités planifiées.

# ANNEXE 1

## HORAIRE - PARC JEAN-DRAPEAU, ÉTÉ 2021

### MENTORAT ÉQUIPE UPE 11-12 ANS

|  | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI                        | JEUDI   | VENREDI  |
|--|--|---|---------------------------------|---|--|
| <b>SEMAINE du<br/>12 au 16 juillet</b> |  | BLOC 1<br>8h45-10h15 (1.5h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h45<br>(2.75h) | BLOC 1<br>11h45-14h45<br>(3h)   | BLOC 1<br>8h45-10h15 (1.5h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h45<br>(2.75h) | BLOC 1<br>12h00-13h30<br>(1.5h)<br><br>BLOC 2<br>13h30-15h00<br>(1.5h) |
| <b>SEMAINE du<br/>19 au 23 juillet</b> | BLOC 1<br>9h00-12h00 (3h)<br><br>BLOC 2<br>13h00-14h45<br>(1.75 h) | BLOC 1<br>8h45-10h15 (1.5h)   | BLOC 1<br>12h15-14h45<br>(2.5h) | BLOC 1<br>9h45-12h00<br>(2.25h)                                     | BLOC 1<br>12h15-15h45 (3.5h)   |

### MENTORAT ÉQUIPE UPE 13-15 ANS

|  | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI                         | JEUDI   | VENREDI  |
|--|---|---|----------------------------------|---|--|
| <b>SEMAINE du<br/>12 au 16 juillet</b> |   | BLOC 1<br>8h45-10h15 (1.5h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h45<br>(2.75h) | BLOC 1<br>11h45-14h45<br>(3h)    | BLOC 1<br>8h45-10h15 (1.5h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h45<br>(2.75h) | BLOC 1<br>12h00-13h30<br>(1.5h)<br><br>BLOC 2<br>13h30-15h00<br>(1.5h) |
| <b>SEMAINE du<br/>19 au 23 juillet</b> | BLOC 1<br>10h15-12h00<br>(1.75h)<br><br>BLOC 2<br>13h00-14h45<br>(1.75 h) | BLOC 1<br>8h45-10h15 (1.5h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h00<br>(2h)    | BLOC 1<br>12h00-14h45<br>(2.75h) | BLOC 1<br>9h45-12h00<br>(2.25h)                                     | BLOC 1<br>12h15-15h45 (3.5h)   |

## PLAGES D'ENTRAÎNEMENT DISPONIBLES

|  | <b>LUNDI</b>   | <b>MARDI</b>   | <b>MERCREDI</b>  | <b>JEUDI</b>   | <b>VENDREDI</b>  |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>SEMAINE du<br/>5 au 9 juillet</b>   | BLOC 1<br>9h00-12h00<br>(3h)<br><br>BLOC 2<br>13h00-16h00<br>(3h)    |  |  |  |  |
| <b>SEMAINE du<br/>12 au 16 juillet</b> | BLOC 1<br>8h00-10h15<br>(2.25h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-15h00<br>(3h) | BLOC 1<br>8h00-10h15<br>(2.25h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-15h00<br>(3h) | BLOC 1<br>8h00-9h30<br>(1.5h)<br><br>BLOC 2<br>11h30-15h00<br>(3.5h) | BLOC 1<br>8h00-10h15<br>(2.25h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-15h00<br>(3h) | BLOC 1<br>8h00-10h15<br>(2.25h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-15h00<br>(3h) |
| <b>SEMAINE du<br/>19 au 23 juillet</b> | BLOC 1<br>9h00-12h00<br>(3h)<br><br>BLOC 2<br>13h00-16h00<br>(3h)    | BLOC 1<br>8h45-10h30<br>(2.5h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-15h00<br>(3h)  | BLOC 1<br>12h00-15h00<br>(3h)  | BLOC 1<br>9h00-12h00<br>(3h)   | BLOC 1<br>12h00-16h00<br>(4h)  |
| <b>SEMAINE du<br/>9 au 13 août</b>     | BLOC 1<br>9h00-12h00<br>(3h)<br><br>BLOC 2<br>13h00-17h00<br>(4h)    | BLOC 1<br>9h00-12h00<br>(3h)<br><br>BLOC 2<br>13h00-17h00<br>(4h)    | BLOC 1<br>8h00-10h00 (2h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h30<br>(2.5h)     | BLOC 1<br>8h00-10h00 (2h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h30<br>(2.5h)     | BLOC 1<br>8h00-10h00 (2h)<br><br>BLOC 2<br>12h00-14h30<br>(2.5h)     |