

Congrès 2021

Le congrès de Natation Artistique Québec fait peau neuve!

Anciennement combiné à l'assemblée générale annuelle, le congrès est maintenant déplacé plus tôt en saison afin de mieux répondre aux besoins du milieu. Tel qu'annoncé dans l'infolettre du mois d'août, le congrès se tiendra

du 10 au 12 septembre 2021,

avec un atelier ajouté le 15 septembre 2021.

Déjà annoncé pour une formule virtuelle, le congrès 2021 est

GRATUIT

pour les membres de Natation Artistique Québec! Les non-membres pourront s'inscrire moyennant un frais de 100\$, via info@natationartistiquequebec.ca.

Formulaire d'inscription : à venir dans la semaine du 30 août 2021

Programmation Finale

Vendredi, 10 septembre 2021

19h00

Conférence d'ouverture

Atelier 1

**TOUJOURS
PLUS
HAUT**

Conférence par **Lysanne Richard**



Conférence offerte à tous les membres de NAQ, **Toujours plus haut** représente pleinement la philosophie de vie de **Lysanne**. Le côté artistique de cette athlète multidisciplinaire est exploité dans cette conférence dynamique, où, basée sur ses expériences Lysanne partage sa **passion** et son point de vue. Vous ressortirez de cette rencontre **inspirés** et **motivés** à vivre votre propre **dépassement de soi**.

Samedi, 11 septembre 2021

9 h 00

Atelier 2

Atelier technique

"Plan 42"

Cet atelier combiné pour les juges et les entraîneur-e-s sera animé sous forme **d'échanges** entre les participant-e-s, il sera question du mode de jugement, du jugement à 3 notes et des objectifs à cibler. Cet atelier vise à outiller les entraîneur-e-s, et soutenir les juges dans leur travail d'observation.

10 h 45

Atelier 3

Atelier technique

"Éléments des routines techniques"

Cet atelier combiné pour les juges et les entraîneur-e-s fera la présentation, avec support visuel, des éléments des routines techniques 16-20 ans. Le tout sera accompagné de trucs et conseils sur le "comment entraîner les éléments", tant au niveau de la technique que des priorités sur lesquelles garder l'attention au niveau du jugement.

11 h 45

Atelier 4A

Atelier technique

"Entraînement des poussées acrobatiques"

Progression et enseignement des poussées acrobatiques.

Trucs et conseils pour enseigner et perfectionner l'exécution des poussées acrobatiques soutenues et éjectées.

11 h 45

Atelier 4B

Atelier technique

"Juger les éléments"

Cet atelier conçu spécifiquement pour les juges sera animé de manière interactive. Un atelier qui se veut pratique, permettant aux juges de répondre à la question: "Comment bien juger les éléments dans le cadre d'une routine technique?"

13 h 30

Les biais inconscients

Atelier 5

Le biais est un sujet difficile à comprendre et à apprécier. Cet atelier expliquera les types de préjugés courants, comment ceux-ci se manifestent et comment vous mettre au défi de les surmonter. Cette session interactive perturbera votre réflexion et proposera des approches tangibles pour atténuer les préjugés à mesure que vous avancez.

Sport sain et sécuritaire

**FORMATION
SUR LES BIAIS
INCONSCIENTS**

PRÉSENTÉE PAR
FANNIE SMITH

11 SEPTEMBRE,
DE 13H30-15H00



Dimanche, 12 septembre 2021

9 h 00

Atelier 6A

Atelier technique

"Les qualités athlétiques" -

Myriam Paquette

Myriam Paquette est physiologiste de l'exercice à l'INS Québec. Elle détaillera les qualités athlétiques importantes et nécessaires à la natation artistique et expliquera comment les développer chez les athlètes.



9 h 00

Atelier 6B

Atelier technique

"La prise de notes et introduction au prochain système de jugement"

Cet atelier est conçu pour les juges, dans le but d'aider à la prise de notes lors du jugement pour améliorer la comparaison entre les athlètes afin de bien les placer en ordre de compétence. Le tout sera accompagné d'activités pratiques et de vidéos. Un aperçu des changements à venir au système de jugement sera également donné.

10 h 45

Atelier 7

Activité de clôture

"Rafale et conclusion du congrès"

Cet atelier visera un retour rapide sur la dernière année, les changements majeurs à venir et un rappel de certaines notions importantes liées au sport et à la gouvernance de NAQ. Seront notamment abordés:

- Site web 101
- Présentation de l'UPE et du vocabulaire lié au développement de l'Excellence
- Rappel: Présentation des programmes liés au MÉQ
- Suite du plan d'action en matière de sport sain et sécuritaire: la vague continue!
- Les ressources disponibles: URLS et CREM
- Diversité et inclusion: c'est aussi une affaire de droit!

Mercredi, 15 septembre 2021

19 h 30

Atelier 8

Atelier technique

"Développement technique"

Cet atelier conçu spécifiquement pour les entraîneur-e-s est centré sur la planification et le développement de l'athlète à court et moyen termes et sur les particularités techniques par groupe d'âge. Un partage de trucs et astuces pour l'entraînement et la gestion de groupe permettra aux entraîneur-e-s de continuer à garnir leur coffre à outils!

**Au plaisir de vous y voir
en grand nombre!**