

# TROUSSE D'INFORMATIONS

# NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Événement d'évaluation et de développement  
technique - Division EST

26-27 novembre 2022

Présenté par :

Québec Excellence Synchro et Natation Artistique Québec



QUÉBEC  
EXCELLENCE  
SYNCHRO



TROUSSE D'INFORMATION VERSION **PRÉLIMINAIRE** (20 octobre 2022)

## INFORMATIONS

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Dates</b>	<b>26-27 novembre 2022</b>
<b>Hôtes</b>	Québec Excellence Synchro
<b>Lieu</b>	<b>Piscine Lucien-Flamand</b> 7, rue Robert Rumilly Québec, QC G1K 2K5 <a href="#">GOOGLE MAPS</a>
<b>Stationnement</b>	<i>Stationnement disponible</i>
<b>Programmes visés</b>	Provincial 9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans
<b>Format</b>	Camp de développement
<b>Ressources / Demandes d'informations</b>	Organisation, services → Jean Minguy <a href="#">Club Québec Excellence Synchro</a> Règlements, inscriptions, logistique → <a href="#">Geneviève Quesnel, Coordonnatrice aux événements</a>
<b>Communications</b>	La trousse d'information et les autres messages importants seront disponibles sur la <a href="#">page de l'événement, sur le site web de Natation Artistique Québec.</a>
<b>Règlementation</b>	La <a href="#">règlementation</a> habituelle et révisée 2022-2023 de Natation Artistique Québec sera appliquée.
<b>Classement</b>	Il n'y a aucun classement. Cet événement vise au développement des athlètes et entraîneur-es.

### INSCRIPTIONS

<b>Date de soumission</b>	<b>La date limite pour les inscriptions est le 3 novembre 2022 à 23h59.</b>
<b>Mode d'inscription</b>	<b><a href="#">FORMULAIRE D'INSCRIPTION</a></b>
<b>Inscriptions tardives</b>	Après la date limite, les demandes de modification doivent obligatoirement être transmises par courriel à <a href="#">Geneviève Quesnel</a> , et seront assujetties à des pénalités de retard.
<b>Remboursement</b>	Les frais d'inscription des athlètes aux compétitions sont non remboursables et non transférables, à l'exception des cas des athlètes pouvant être justifiés par un billet médical. Dans ce cas, les frais des épreuves seulement sont remboursables.

## Frais

**Le coût d'inscription est de 80\$ (tx. Incluses) par athlète.  
Les frais de club sont de 60\$ (tx. Incluses).**

Pour tous les autres frais, se référer à la [politique relative aux revenus de NAQ](#).

## ENTRAÎNEUR-ES

### Admissibilité et inscription

Les entraîneur-es peuvent assister aux ateliers de leur choix. Ceux/celles-ci doivent être inscrit-es au moment de soumettre les inscriptions des athlètes.

[Le formulaire à utiliser est le même que celui pour les athlètes.](#)

Les entraîneur-es admissibles lors de cet événement doivent être minimalement formé-es Allez à l'eau! (modules 1 à 5) et avoir une affiliation en règle.

Il n'y a aucun frais d'inscription pour les entraîneur-es.

## OFFICIEL-LES

### Admissibilité et inscription

Les officiel-les sont invité-es à prendre part à cet événement. Celui-ci fait partie intégrante du processus de requalification 2022-2023. Il s'agit d'une occasion d'échanges, de développement et de perfectionnement. Une simulation de transitions de figures et éléments aura lieu le dimanche pour clore l'événement. Ceux/celles-ci doivent être inscrit-es via le [FORMULAIRE](#) à cet effet.

Les officiel-les admissibles lors de cet événement doivent être minimalement formé-es et avoir une affiliation ainsi que des prérequis en règle.

Il n'y a aucun frais d'inscription pour les officiel-les.

---

## CONTENU

### 9-10 ans

- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les transitions et figures suivantes :
  - o Jambe de ballet simple
  - o Neptune
  - o Ariane avant (rotation ariane)
  - o Barracuda
  - o Entrée carpée
- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les habiletés suivantes :
  - o Flexibilité (dans l'eau et hors de l'eau)
  - o Gainage, extension, posture
  - o Landrill
  - o Godilles et techniques de mains
  - o Mouvement giratoire et bodyboost
  - o Habiletés de routine
- Évaluations informelles et pratique :
  - o Flexibilité (3 écarts au sol)

- Habiletés au sol (Cobra, position du carpé arrière debout, jambe de ballet surélevée)

### 11-12 ans

- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les transitions et figures suivantes :
  - Ariane avant
  - Jambe de ballet tendue
  - Entrée carpée
  - Entrée cambrée
  - Barracuda
  - Cygnet
  - Goutte d'eau
- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les habiletés suivantes :
  - Flexibilité (dans l'eau et hors de l'eau)
  - Gainage, extension, posture
  - Landrill
  - Godilles et techniques de mains
  - Technique de tours et vrilles
  - Mouvement giratoire et bodyboost
- Évaluations informelles et pratique :
  - Flexibilité (rotation ariane)
  - Habiletés au sol (Cobra, position du carpé arrière debout, vitesse de la jambe de ballet).

### 13-15 ans

- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les transitions et figures suivantes :
  - Vénus
  - Fouet
  - Albatros, vrille ascendante de 360°
  - Saturne
  - Espadon jambe tendue
  - Rotation ariane
  - Promenade arrière, fermeture 360°
  - Entrée carpée
  - Entrée cambrée
  - Poussée (barracuda)
  - Montée de la jambe de ballet tendue
- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les habiletés suivantes :
  - Flexibilité (hors de l'eau)
  - Gainage, extension, posture
  - Landrill
  - Godilles et techniques de mains
  - Technique de tours et vrilles
- Évaluations informelles et pratique :
  - Flexibilité (aiguilles droite et gauche)
  - Habiletés au sol (Pont, carpé assis et levées de jambe, queue de poisson à cavalier debout)

### 16-20 ans

- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les transitions et figures suivantes :
  - Sortie promenade avant
  - Rotation Fouetté
  - Hybride du Papillon

- Tours, vrilles et spires
- Poussée (barracuda)
- Entrée carpée (de routine)
- Entrée cambrée (de routine)
- Trucs, exercices conseils d'entraînement sur les habiletés suivantes :
  - Flexibilité (dans l'eau et hors de l'eau)
  - Gainage, extension, posture
  - Landrill
  - Godilles et techniques de mains
  - Technique de tours et vrilles
  - Mouvement giratoire et bodyboost
- Évaluations informelles et pratique :
  - Flexibilité (aiguilles droite et gauche)
  - Habiletés au sol (Pont, carpé assis et levées de jambe, queue de poisson à cavalier debout)

Une simulation de transitions de figures et éléments aura lieu (pour tous les groupes d'âge) le dimanche pour clore l'événement. Les transitions présentées seront parmi celles pratiquées durant le camp.

## ÉCHÉANCIER

- **7 octobre 2022 : ouverture de la période d'inscriptions**
- **3 novembre 2022 : date limite d'inscriptions**

## ORGANISATION, PRÉPARATION ET LOGISTIQUE

- Le camp se déroulera sous formes d'ateliers animés par des entraîneur-es d'expérience, qui partageront leurs connaissances, exercices et conseils avec les athlètes et entraîneur-es.
- La participation est facultative.
- Les résultats des simulations ainsi que des tests de flexibilité et d'habiletés au sol seront diffusés à la suite de l'événement, dans un objectif de développement.

Vidéos des habiletés au sol (références)

- [Queue de poisson à cavalier debout \(13-15 ans et 16-20 ans\)](#)
- [Vitesse de la jambe de ballet \(11-12 ans\)](#)
- [Rotation Ariane \(11-12 ans\)](#)
- [Carpé assis avec levées de jambes \(13-15 ans et 16-20 ans\)](#)
- [Aiguilles \(13-15 ans et 16-20 ans\)](#)
- [Pont \(13-15 ans et 16-20 ans\)](#)
- [Position du carpé arrière debout](#)
- [Cobra](#)
- [Jambe de ballet surélevée](#)

## PISCINE

<b>Dimensions</b>	50 mètres X 8 couloirs
<b>Estrades</b>	Capacité de plus de 200 personnes
<b>Vestiaires</b>	3 vestiaires sont à la disposition des athlètes

## HÔTELS & RESTAURANTS

La ville de Québec a plusieurs offres d'hôtels et de restaurant, à courte distance de la piscine.

**Au plaisir de vous y voir !**