Contenu
Évènements de développement - 2024

	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior
ATELIERS	Rotations (selon les niveaux de la charte de difficulté)	Rotations (selon les niveaux de la charte de difficulté)	Rotations (selon les niveaux de la charte de difficulté)	Rotations (selon les niveaux de la charte de difficulté)
	Poussées	Poussées	Poussées	Poussées
	Flexibilité dans l'eau (dos)	Flexibilité dans l'eau (dos)	Flexibilité dans l'eau (dos)	Flexibilité dans l'eau (dos)
	Éléments imposés	Figures imposées obligatoires	Vrilles	Vrilles
	Routine de transitions	Routine de transitions	Routine de transitions	Routine de transitions
	Landrill	Landrill	Landrill	Landrill
	Gymnastique de base / Flexibilité	Gymnastique de base / Flexibilité	Gymnastique de base / Flexibilité	Gymnastique de base / Flexibilité
	Évaluation de la flexibilité	Évaluation de la flexibilité	Évaluation de la flexibilité	
	Simulation de figures	Simulation de figures	Simulation de figures	Simulation d'éléments techniques requis
	Atelier sur la gestion saine des émotions par la danse	Atelier sur la gestion saine des émotions par la danse	Atelier sur la gestion saine des émotions par la danse	Atelier sur la gestion saine des émotions par la danse

PRÉCISIONS :

ROTATIONS

Détails et exercices pour la famille des rotations dans la charte de difficulté, selon chacun des groupes d'âges.

POUSSÉES

Exercices d'exécution et d'efficacité pour l'intégration en routine des poussées (selon la famille des poussées de la charte de difficulté).

FLEXIBILITÉ (dans l'eau)

Exercices de développement et de perfectionnement des positions exigeant une flexibilité de dos dans la charte de difficulté : position cavalier, position cambré (et ses variantes.)

ATELIER SPÉCIFIQUE

Selon chacun des groupes d'âges, un atelier spécifique sera donné sur le contenu utile au développement des athlètes et de leurs entraîneur·es pour ls saison 2024-2025.
Pour le programme 9-10 ans : l'atelier portera sur les éléments imposés dans les routines.
Pour le programme 11-12 ans : l'atelier portera sur les figures imposées obligatoires (Barracuda et Jambe de ballet tendue).
Pour les programmes Jeunesse et Junior : l'atelier portera sur les vrilles (exécution, technique et pénalités).

ROUTINE DE TRANSITIONS

Cet atelier sera basé sur l'apprentissage d'une séquence de routine spécifique simple nagée sur un métronome, dans laquelle des composantes générales et de la charte de difficulté seront introduites. L'objectif sera de travailler sur des moyens de faire des transitions efficaces entre chacun des éléments composant la séquence à l'aide des comptes précis et d'exercices variés.

**Les comptes de la routine de transition seront également utilisés pour les ateliers de rotation, poussées et flexibilité.

La routine sera disponible à la mi-octobre via un Google Drive accessible sur les pages des événements.

LANDRILL

Cet atelier sera basé l'exécution à l'extérieur de l'eau de la séquence de routine apprise. L'objectif sera de travailler sur la précision des mouvements à sec.

GYMNASTIQUE DE BASE / FLEXIBILITÉ

Cet atelier à sec sera axé sur des bases d'entraînement de gymnastique, alliant du travail de gainage et de flexibilité.

ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ

Se référer à l'annexe 7 du Manuel des règlements.

Guide de flexibilité : https://natationartistiquequebec.ca/app/uploads/2024/08/GuideDeFlexibilite2024.pdf

Tenue vestimentaire : section 5.10.1.7 du Manuel des règlements.

Grilles d'évaluation :

CRITÈRES	POSITION DU CARPÉ ARRIÈRE DEBOUT		
Tronc droit 1x8 temps	0	2	
1 point : Tronc est droit et dos est plat pendant 1x8 temps *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*			
La tête et la poitrine touchent aux jambes	0	2	4
4 points : La tête et la poitrine touchent aux jambes *2 points : La tête touche aux jambes* *0 point : La tête ne touche pas aux jambes*			
Jambes collées	0	2	
2 points : Les deux pieds collés (+rot. interne pour que toute les jambes soient collées) *0 point : Les pieds ne sont pas collés*			
Jambes à la verticale	0	2	
2 points : Les hanches sont alignées avec les genoux et les chevilles *0 point : Les hanches ne sont pas alignées verticalement*			
Deux genoux en extension	0	2	
1 point : Les deux genoux en extension *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*			
Mains au sol derrière les chevilles	0	1	2
2 points : Les mains sont au sol et sont loin derrière les chevilles, bras en extension *1 point : Les mains sont au sol* *0 point : Les mains ne touchent pas au sol*			
TOTAL	**/14**		

CRITÈRES	AIGUILLE GAUCHE			AIGUILLE DROITE		
Tronc droit 1x8 temps *1 point : Tronc est droit et dos est plat pendant 1x8 temps* *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*	0	1		0	1	
Les jambes sont alignés verticale *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Un des éléments n'est pas alignés à la verticale*	0	1		0	1	
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	0	1		0	1	
Le pied est pointé *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Orteils pas en flexion et/ou cheville pas activée*	0	1		0	1	
L'aiguille est à 180 degrés et hanché *3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché* *1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché* *0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)*	0	1	3	0	1	3
TOTAL		***/7***			***/7***	

SIMULATION DE FIGURES

Voir le document à cet effet sur les pages des événements.

Tenue vestimentaire : section 5.10.1.4 du Manuel des règlements.

ATELIER SUR LA GESTION SAINE DES ÉMOTIONS PAR LA DANSE

À travers un atelier de danse et mouvement corporel adapté pour nos athlètes des différents groupes d'âge et donné par des spécialistes en intervention sociale et spécialistes de la danse, les athlètes apprendront des outils et exercices permettant de mieux réguler et contrôler leurs émotions, d'optimiser leur confiance et de gérer l'anxiété de performance.