Contenu
Évènements de développement – 2025

	SAMEDI POUR LES ENTRAÎNEUR.ES
ATELIERS (en piscine)	Mouvements acrobatiques
	Démystifier la charte de difficulté
	Transitions et impression artistique
	Biomécanique (techniques de mains et exercices)
	Stratégies de routine
ATELIERS (en salle)	Atelier à sec
	Période de questions avec un TC + entraîneur de haute performance

	DIMANCHE POUR LES ATHLÈTES
ATELIERS	Simulation de figures (4 transitions par groupe d'âge)
	Évaluation de la flexibilité (9-10 ans, 11-12 ans et Jeunesse)

SIMULATION DE FIGURES

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

ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ

Se référer à l'annexe 7 du Manuel des règlements. Les détails ainsi que les grilles d'évaluation y sont disponibles.

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