



Camp de développement de l'Excellence 2025

Contenu des ateliers

Samedi 29 novembre 2025

Atelier Hybrides & transitions
Hybride choisi : <i>Batman (Essais - Jeux du Canada)</i> Animé par <i>Melina Curtis, Samantha Da Costa et Marie-Hélène Morneau.</i>
Format et durée Durée totale : 30 min 10 min marquage à sec (landrill) 20 min dans l'eau en binômes
Objectifs de l'atelier <input type="checkbox"/> Mémoriser les comptes <input type="checkbox"/> Préciser les mouvements <input type="checkbox"/> Unifier la nomenclature

Atelier Figures et Éléments techniques	
Jeunesse	Junior / Senior
Animé par <i>Geraldine Narvaez et Laura Swift, avec le soutien de 2 nageuses de l'équipe nationale.</i>	Animé par <i>Karine Doré, avec le soutien de 2 nageuses de l'équipe nationale.</i>
Format et durée Durée totale : 45 min Stations de 10 minutes	Format et durée Durée totale : 45 min Stations de 10 minutes
440d Ipanema Spinning 180° Objectif : Travailler le contrôle de la transition verticale-carpé-verticale. 140j Flamingo Bent Knee Combined Spin 360° + 360° Objectif : Exécuter avec contrôle le spin combiné de 360°. 352 Venus Objectif : Rotation en queue de poisson fluide et stable. 308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180° Objectif : Trajectoire nette et sortie contrôlée, hauteur et technique.	Flying Fish Hybrid Spinning 180° Objectif : Gagner en explosivité et en précision du mouvement. Vertical – Full Twist to Bent Knee – Full Twist to Vertical – Open 180° – Walkout Objectif : Transfert fluide du genou plié à ouverture 180° puis walkout. Fouetté rotations – vertical Objectif : Conserver une hauteur maximale et constante pendant deux fouettés consécutifs. Butterfly Hybrid Objectif : Améliorer la stabilité, la pression d'appui des bras et le contrôle de la rotation en position verticale.

Atelier Difficulté
Animé par <i>Karine Doré, avec le soutien de 4 nageuses de l'équipe nationale.</i>
Format et durée Durée totale : 45 min Stations de 10 minutes
Twirl unbalance Objectif : Développer le contrôle d'axe, hauteur en spire avec appuis déséquilibrés, ainsi que développer la vitesse maximale. Twist unbalance Objectif : Développer le contrôle d'axe et de hauteur en rotation avec appuis déséquilibrés. Création de twist et de twirl unbalance Objectif : Créer un vaste répertoire de mouvements de spires et rotations en déséquilibre. Flexibilité Objectif : Vérifier la bonne exécution des F7, F9 et F10.

Atelier Acro

Animé par Mickael Begon, avec le soutien de 4 nageuses de l'équipe nationale.

Format et durée

Durée totale : 60 min

Stations de 15 minutes

Group A (Airbone) - Jump from square ("basket")

Objectif : Avoir une base solide et améliorer les rotations des voltigeuses

Group B (Balance)

Objectif : Enseigner comment réaliser un équilibre sur une ou deux main(s) et/ou sur un ou deux pied(s).

Group C (Combine)

Objectif : Enseigner comment réaliser des poussées par les pieds.

Group P (Platform)

Objectif : Enseigner le maintien et le rôle des voltigeuses.

Atelier Habilités de routines

Animé par Geraldine Narvaez, avec la collaboration de Salma El Baba

Format et durée

Durée totale : 60 min

Activation dans l'eau spécifique à la routine

Objectif : Introduire la musicalité et le contrôle de la posture de base avec des appuis propres et contrôlés, sans éclaboussures.

Entrées et préparations

Objectif : Travailler les entrées, la préparation de barracuda et le début des hybrides en gardant mêmes profondeur, temps et lignes pour tout le groupe.

Connexions entre éléments

Objectif : Apprendre à sortir d'une figure et entrer dans un hybride sans casser la ligne ni créer de "trous" dans la routine.

Habilités artistiques de routine (20 min)

Objectifs : Développer la musicalité, la qualité de mouvement et la connexion entre les nageuses pour enrichir l'interprétation de la routine.

Intégrer technique, connexions et expression artistique dans une courte séquence structurée.