



Camp de développement de l'Excellence 2025

Contenu des ateliers

Samedi 29 novembre 2025

Atelier Hybrides & transitions	
<p>Hybride choisi : Batman (Essais – Jeux du Canada)</p> <p>Animé par Melina Curtis, Samantha Da Costa et Marie-Hélène Morneau.</p>	
<p>Format et durée</p> <p>Durée totale : 30 min 10 min marquage à sec (landrill) 20 min dans l'eau en binômes</p>	
<p>Objectifs de l'atelier</p> <ul style="list-style-type: none"><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 Geraldine Narvaez et Laura Swift, avec le soutien de 2 nageuses de l'équipe nationale.	Animé par Karine Doré, avec le soutien de 2 nageuses de l'équipe nationale.
<p>Format et durée</p> <p>Durée totale : 45 min Stations de 10 minutes</p>	<p>Format et durée</p> <p>Durée totale : 45 min Stations de 10 minutes</p>
<p>440d Ipanema Spinning 180°</p> <p>Objectif : Travailler le contrôle de la transition verticale-carpé-verticale.</p>	<p>Flying Fish Hybrid Spinning 180°</p> <p>Objectif : Gagner en explosivité et en précision du mouvement.</p>
<p>140j Flamingo Bent Knee Combined Spin 360° + 360°</p> <p>Objectif : Exécuter avec contrôle le spin combiné de 360°.</p>	<p>Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical - Open 180° - Walkout</p> <p>Objectif : Transfert fluide du genou plié à ouverture 180° puis walkout.</p>
<p>352 Venus</p> <p>Objectif : Rotation en queue de poisson fluide et stable.</p>	<p>Fouetté rotations – vertical</p> <p>Objectif : Conserver une hauteur maximale et constante pendant deux fouettés consécutifs.</p>
<p>308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180°</p> <p>Objectif : Trajectoire nette et sortie contrôlée, hauteur et technique.</p>	<p>Butterfly Hybrid</p> <p>Objectif : Améliorer la stabilité, la pression d'appui des bras et le contrôle de la rotation en position verticale.</p>

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

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 Habiléte s 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 : Travaillez 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.

Habil t s artistiques de routine (20 min)

Objectifs : D閩velopper 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 structur e.