



MONTRÉAL
Métro

Natation artistique

Saison 2025-2026

Les événements de natation artistique Montréal Métro Nart sont principalement destinés à fournir un réseau de compétition à vos athlètes de niveau municipal et régional. Les sportifs débutants ont l'opportunité de vivre une expérience positive et constructive dans le monde de la compétition.

Nous accueillons également les réseaux provincial, national et maître pour renforcer le réseau déjà existant.

1. Calendrier des Compétitions

Saison 2025-2026

Camp et simulation de figure Montréal Métro Nart	29 novembre 2025	Pierre-Lorange
Compétition de routines Montréal Métro Nart et FRJDQ	31-1 février 2026	Pierre-Lorange
Coupe Montréal Métro Nart	23-24 mai 2026	Pierre-Lorange

2. Trousse d'information de compétition

Vous trouverez les renseignements pertinentes tels que les troupes d'information de compétition Montréal Métro Nart sur le site de natation artistique Québec

Vous recevrez les troupes d'informations par courriel 45 jours avant la compétition

3. Réglementations générales

Nous respectons principalement les règlements de Natation Artistique Québec (NAQ).

Les membres de NAQ doivent être en conformité avec la Politique d'adhésion et d'affiliation.

4. Compétition du réseau Montréal Métro Natation Artistique

4.1 Camp et simulation de figures Montréal Métro Nart

Première rencontre de la saison, la simulation de figures Montréal Métro N-ART est un événement préparatoire pour tous·tes les athlètes. Séance de commentaires généraux des juges à la fin de l'événement.

Récréatif : Il n'y aura aucun classement. Il s'agit d'une simulation de compétition et d'une occasion de démontrer aux juges les acquis des positions et des techniques de base. Prix de présence pour tous·tes les athlètes.

Régional : Nous demandons aux athlètes d'exécuter des positions de base, transition de base ou une partie de la figure. Remise des rubans pour les 6 meilleurs résultats cumulatifs des 4 figures.

4.2 Compétition de routines Montréal Métro Nart et FRJDO 2026

Deuxième rencontre de la saison, la compétition de routine Montréal Métro N-ART est un événement préparatoire pour tous·tes les athlètes. Séance de commentaires généraux des juges à la fin de l'événement. Nous aurons une épreuve de figure mais les résultats seront indépendants.

Récréatif : Cet événement se veut préparatoire pour tous·tes les athlètes du réseau municipal (récréatif). Il n'y aura aucun classement. Il s'agit d'une simulation de compétition et d'une occasion de démontrer aux juges les acquis. Séance de commentaires généraux des juges et prix de présence pour tous·tes les athlètes.

Régional: Il s'agit de la première compétition de routines de l'année pour la plupart des athlètes. Nous demandons d'exécuter le **¾ de la routine à 5 secondes prêt**. Si vous le désirez, vous pouvez faire la routine au complet sans pénalité.

Si le temps minimum n'est pas respecté, un pénalité de 1 point sera accordé conformément à la réglementation de NAQ.

Temps minimum à respecter pour le $\frac{3}{4}$ de la routine à 5 secondes prêt

	10 ans et -	11-12 ans	13 ans et +
Solo Fille & Garçon	0:51 secondes	0:51 secondes	1:02 minute
Duo, Trio, Duo mixte	0:51 secondes	1:02 minute	1:13 minute
Équipe	1:02 minute	1:13 minute	1:25 minute

Il n'est pas nécessaire de couper votre musique. Juste avertir l'arbitre de quand la routine prend fin.

Provincial et Maîtres : Les athlètes ont l'option d'exécuter leur(s) routine(s) de compétition partielle ou complète. Les déductions s'ensuivront conformément à la politique de NAQ. Il y aura une remise de rubans pour le classement des positions 1 à 6 pour chaque catégorie.

4.3 Finale régionale des Jeux du Québec

Pour les années des finales provinciales des Jeux du Québec, cette compétition servira de sélection (Jeux Régionaux) pour les athlètes provinciaux. La procédure de sélection vous sera envoyé avant l'événement.

Récompenses :

Récréatif, Régional et Provincial

Figures : Rubans pour les 6 meilleurs résultats au combiné des figures

Combiné : Médailles pour les 3 premières positions et rubans pour les positions 4 à 6

- Il y aura un podium distinct du réseau provincial pour la Finale Régionale des Jeux du Québec Montréal-Concordia. Médailles pour les 3 premières positions au combiné dans les catégories des Jeux du Québec. Il y aura aussi 1 podium par région administrative qui participe à la finale régionale des jeux du québec.

4.4 Jeux de Montréal (2024-2026-2028-2030...)

Les Jeux de Montréal ont lieu une année sur deux, aux années paires.

Les Jeux de Montréal sont les premières compétitions sportives pour des milliers de jeunes de 6 à 12 ans de l'île de Montréal. Cet événement regroupe plus de 15 000 jeunes aux qualifications, 5 000 jeunes aux finales, 22 000 spectateurs et présente 27 sports sur 18 sites de compétition. Cette compétition est régie principalement par Sport Montréal et confronte les arrondissements de îles de Montréal. Seuls les clubs de Montréal peuvent prendre part à cette compétition.

La vision des Jeux de Montréal est d'inspirer les jeunes et de leur donner le goût de poursuivre la pratique de l'activité physique. Ses valeurs sont le respect, la participation, l'esprit sportif, la performance sportive et la persévérance.

Règlementation: La réglementation des Jeux de Montréal s'appuie sur le réseau MMNart. Vous recevrez les règlements officiels par l'intermédiaire de votre arrondissement.

4.6 Coupe Montréal Métro Nart

La coupe Montréal Métro Nart est le championnat de fin d'année pour le réseau Municipal et Régional.

La note du championnat est la somme du résultat pour chacune des épreuves est calculée comme suit :

	Catégorie	Figures	Routine
Municipale	Toutes	100%	100%
Régional	Solo, duo, duo mixte, Trio	40%	60%
	Équipe	-	100%
Provincial 9/10, 11/12 ans	Toutes	40%	60%
Provincial 13-15 ans	Toutes	40%	60%
	Catégorie	Tech	Libre
Provincial 16-20 ans	Toutes	100%	100%
Maître	Toutes	100%	100%

4.6.1 Bannière Coupe MMNart

Une bannière sera remise au club ayant obtenu le plus grand nombre de points dans les programmes municipal, régional, provincial et maîtres.

Le calcul sera effectué en procédant à l'addition de 50% participation et 50% performance.

POINTAGE POUR LA BANNIÈRE	
POINTAGE PARTICIPATION	POINTAGE PERFORMANCE
Chaque athlète = 3 point	1er = 6 points
Un bonus de 5 points sera accordé pour la participation de chaque garçon de la délégation.	2ème = 5 points
	3ème = 4 points
	4ème = 3 points
	5ème = 2 points
	7ème et + = 1 point

Réglementation du Réseau Municipal (Récréatif)

Routine (s) :

Un-e athlète du réseau municipal a le droit de compétitionner dans seulement **2** épreuves de routines.

Catégories d'âge :

	8 ans et -	9/10 ans	11/12 ans	Jeunesse	Junior
Figures (garçon)	x	x	X	x	X
Figures (fille)	x	x	X	x	X
Solo (fille)	x	x	X	x	X
Solo (garçon)	x	x	X	x	X
Duo / trio	x	x	X	x	X
Duo mixte	x	x	X	x	X

Équipe	x	x	X	x	X
--------	---	---	---	---	---

Moyenne d'âge :

L'âge atteint au 31 décembre de l'année compétitive en cours (2026) déterminera la catégorie d'âge de l'athlète (voir l'annexe 1 du manuel des règlements de Natation Artistique Québec pour les âges).

En solo, l'athlète doit obligatoirement participer à l'épreuve de sa catégorie d'âge.

En duo, duo mixte et trio, la catégorie d'âge est déterminée par l'athlète le/la plus âgé-e incluant le/la suppléant-e.

La catégorie d'âge d'une équipe est déterminée par la moyenne d'âge des athlètes incluant le/la/les suppléant-es.

Calcul de la moyenne d'âge :

La moyenne des âges des athlètes doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es) et en divisant par le nombre d'athlètes afin d'obtenir un résultat avec un dixième (un seul chiffre après la virgule). Le résultat obtenu doit ensuite être arrondi à l'unité : si le chiffre après la virgule est égal ou inférieur à 4, on arrondit à l'entier inférieur ; si le chiffre après la virgule est supérieur ou égal à 5, on arrondit à l'entier supérieur.

Exemple : si l'âge moyen d'une équipe est de 12,5, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie d'âge 13-15 ans. Si la moyenne d'âge de l'athlète est de 12,4, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie 12 ans et moins.

Temps de routines :

Aucun temps minimum requis.

La limite est de plus 15 secondes.

	10 ans et -	11-12 ans	13 ans et +
Solo Fille & Garçon	1:15 minute	1:15 minute	1:30 minute
Duo, Trio, Duo mixte	1:15 minute	1:45 minute	1:45 minute
Équipe	2:00 minute	2:00 minute	2:00 minute

Note Championnat:

La note du championnat est la somme du résultat pour chacune des épreuves est calculée comme suit :

	Catégorie	Figure	Routine
Municipale	Toutes	-	100%

Composantes des routines 10.1

Exigences spécifiques selon les catégories 10.1.1

Municipale

- a) Chaque routine du programme municipal devra contenir les quatre (4) éléments imposés de la liste ci-dessous;
- b) Aucun hybride supplémentaire ne peut être ajouté;
- c) Des mouvements supplémentaires de bras, de propulsion ou de transitions peuvent être ajoutés;
- d) Les éléments doivent être performés dans l'ordre indiqué ci-bas
- e) Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur-e;
- g) Les éléments doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous-tes les athlètes de l'équipe;
- h) La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement;
- i) La synchronisation ne sera pas évaluée au niveau municipal;
- j) Aucun mouvement acrobatique ou dyade acrobatique n'est permis (règlement 7.11.4);
- k) Tous les degrés de difficulté (DD) des éléments imposés ont été établis à 1.0;

Éléments imposés des routines pour toutes les catégories d'âges sont les mêmes que les figures imposées :

- 1- Position cuve, rotation de 180
- 2- Battement latérale durant 3 secondes
- 3- Mouvement giratoire en déplacement, 1 bras durant 3 secondes
- 4- Prendre la position du voilier

Figures de la saison 2025-2026

7.1 Figures de la compétition de figures Montréal Métro Nart

Récréatif / Municipale	
8 ans et - / 9-10 ans/11-12 ans / 13 ans et +	
PB1 - Position allongée sur le dos	
TB - Mouvement giratoire stationnaire	
PB15 - Position de la cuve	
Battement latéral de propulsion 5m	
Régional	
8-10 ans	11-12 ans / 13-17 ans
PB16 - Position du grand écart	Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée
PB10 - Position du carpé avant	PB10 - Position du carpé avant
PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée	PB7 - Position de la queue de poisson
Prendre la position de la cuve	TB16 - Rotation Ariane

7.2 Figure de la compétition de routine Montréal Métro Nart

Récréatif / Municipale		
8 ans et - / 9-10 ans /11-12 ans / 13 ans et +		
PB1 - Position allongée sur le dos, propulsion tête première de 5m		
Mouvement giratoire stationnaire 1 bras		
-Prendre la position de la cuve		
Battement latéral de propulsion 5m droit et 5m gauche		
Régional		
8-10 ans	11-12 ans	13-17 ans
PB16 - Position du grand écart	TB01 - Monté une jambe de ballet	101 -Jambe de ballet simple
TB03 - Prendre la position du carpé avant	PB17 - Position Cavalier	TB06a - Sortie promenade avant(à partir de la position cavalier
PB14b - Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée	344 - Neptune(jusqu'à la position verticale jambe plié)	363 - Goutte d'eau(jusqu'à la position verticale jambe plié)
310 - Saut périlleux arrière groupé	359 - Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)	359 - Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)

7.3 Compétition de la finale Régional des Jeux du Québec Montréal Concordia

Provincial
9-10 ans/11-12 ans/13-15 ans

7.4 Figure de la Coupe Montréal Métro Nart

Récréatif / Municipale		
8 ans et - / 9-10 ans / 11-12 ans / 13 ans et +		
Mouvement giratoire 3m, 1 bras		
Prendre la position du voilier		
- Prendre la position de la cuve, rotation 180		
Battement latéral de propulsion 5m, 1 bras à 90		
Régional		
8-10 ans	11-12 ans	13-17 ans
PB16 - Position du grand écart	TB01 - Montée une jambe de ballet	101-Jambe de ballet simple
TB03 - Prendre la position du carpe avant	PB17 - Position Cavalier	TB06a-Sortie promenade avant(à partir de la position cavalier)
PB14b - Prendre la position allongée sur le dos jambe plié	344 - Neptune(jusqu'à la position verticale jambe plié)	363-Goutte d'eau(jusqu'à la position verticale jambe plié)
310 - Saut périlleux arrière groupé	359 - Ariane avant(jusqu'au premier grand écart)	359-Ariane avant(jusqu'au dernier grand écart)
Provincial		
9-10 ans/11-12 ans/13-15 ans		
**Nous allons prendre les mêmes figures que lors du championnat provinciaux étant donné le court délai entre les 2 évènements		

8.0 Hôte de compétition

8.1.1 Tâches du club hôte en préparation

- Le club désirant recevoir une compétition doit envoyer un courriel de ses intentions au caem.synchro@gmail.com avant le 31 septembre de la saison en cours.
- Le club s'engage à négocier les heures de piscine et la location de locaux gratuitement (disponibilité minimale de 7h00 à 20h00 pour chacune des journées de l'événement).
- Le club s'engage à prévoir les sauveteurs pour la durée totale de l'événement.
- Le club s'engage à fournir les renseignements nécessaires à la trousse d'information de compétition et ce 90 jours avant la compétition afin de vous aider à le concevoir.
- Se rendre disponible pour une rencontre virtuelle environ 1 mois avant la tenue de l'événement (cette rencontre vise à planifier l'organisation et valider chaque aspect organisationnel).
- Recruter les bénévoles nécessaires au bon déroulement de l'événement
- Respecter les règles hôtes de compétition de la Fédération de natation Artistique Québec
- Doit fournir un bénévole pour la réception des équipements ainsi que la récupération
- Doit fournir le système de son et sous-marin
- Lire et prévoir la mise en application du Protocole de sauvetage en compétition.
- Transmettre le Protocole de sauvetage en compétition aux sauveteurs qui seront présent-es.
- Prévoir des vestiaires pour les deux sexes et/ou un vestiaire non genré.
- Prévoir une salle de repos pour les officiel·les et une autre pour les bénévoles.
- Prévoir les repas et collations nécessaire pour la durée totale de l'événement
- Prévoir une salle pour l'évaluation de la flexibilité et pour les habiletés au sol, s'il y a lieu.
- Établir l'horaire des bénévoles (selon l'horaire de l'événement) et assurer le suivi de ceux-ci.
- Prévoir des athlètes d'essai pour les figures imposées, et même routine si possible.
- Structurer un accueil cordial et chaleureux.
- Doit fournir du matériel de logistique.

8.1.2 Tâches du club hôtes à la veille de l'événement

- Installer la plage de l'événement selon les épreuves
- Faire un test sonore de toutes les musiques de la compétition
- Se rendre disponible pour une rencontre virtuelle afin d'établir les dernières recommandations

8.1.3 Tâches du club hôtes à la journée de l'événement

- Ouvrir les portes à l'heure prévue à l'horaire.
- Assister l'équipe de compétition.
- Planifier une réunion avec les bénévoles et le personnel de gestion de compétition.
- Planifier une réunion avec les sauveteurs pour mettre en application le plan d'intervention d'urgence ainsi que le protocole de sauvetage en compétition.
- S'assurer que l'équipement et les bénévoles sont en place à l'heure prévue.
- S'assurer que les règlements de sécurité sont respectés.
- Être en mesure de débiter la pratique avec musique ou l'échauffement tel que prévu à l'horaire (installations prêtes, sauveteurs et bénévoles en place).

- Sous la directive de l'arbitre, installer la plage de l'événement selon les épreuves.

8.2 Engagement de l'association régionale envers le club hôte

Réception des inscriptions

Réception des musiques et les placées en ordre

Commande de matériel auprès de Chauveau

Fournir le personnel de gestion

8.3 Engagement financier envers le club hôte

Défrayer la totalité des dépenses engendré par le repas des officiels à concurrence de 25\$ par personne/par jour (excluant le petit déjeuner)

Vous verser la totalité des frais d'accueil reçu lors des inscriptions

Octroi de la moitié des bénéfices nets générés

9. Paiements retardataire

Retard sur les paiements

Juge manquant

Bénévole manquant