



Réunion d'informations Équipe Jeunesse/ Junior Provinciale 2026

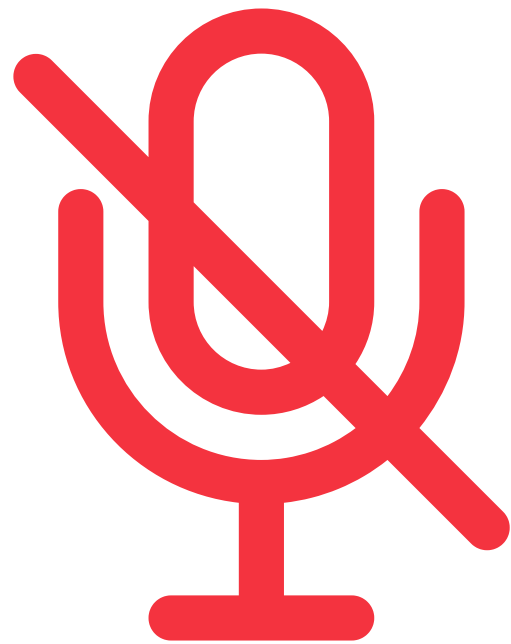
7 mai 2026



ODRE DU JOUR

1. Bonjour et présentations
2. Présentation du programme et des objectifs
3. Mode de fonctionnement
4. Calendrier
5. Modalités d'hébergement, de déplacement et d'alimentation
6. Bénévoles
7. Coûts
8. Documents
9. Varias

1. Balises de rencontre



Gardez votre
micro muet

pour éviter la cacophonie et la perte
d'informations importantes!



Allumez votre
caméra

pour rendre la rencontre plus agréable
pour tous!



Demandez le
droit de parole

pour pouvoir interagir et poser vos
questions!

1. Balises de rencontre



Écrivez vos questions et commentaires dans la **boite de clavardage** tout au long de la séance. Nous y répondrons directement, ou encore vous octroierons le droit de parole.

1. Présentations

Équipe d'entraîneur.es

ÉQUIPE PROVINCIALE JUNIOR



MARIANNE CABANA

ENTRAÎNEURE
NATIONAL, DAE,
KINÉSIOLOGUE



GENÈVE DESAUTELS

COMP-DEV,
KINÉSIOLOGUE

1. Présentations

Équipe d'entraîneur.es

ÉQUIPE PROVINCIALE JEUNESSE



LAURENCE ST-HILAIRE

DAE,
KINÉSIOLOGUE



INGRID TESSIER

COMP-DEV

1. Présentations

Rôles

Toutes les communications doivent être adressées à **Geraldine Narvaez**
(upe@natationartistiquequebec.ca)

1. Présentations

DÉVELOPPER DES ATHLÈTES

LE PROGRAMME ÉQUIPE DU QUÉBEC/UPE 2026 A ÉTÉ CRÉÉ POUR DÉVELOPPER DES ATHLÈTES DANS UN ENVIRONNEMENT STRUCTURÉ ET INSPIRANT. NOTRE OBJECTIF EST D'ACCOMPAGNER LES ATHLÈTES DANS LEUR PROGRESSION VERS LA PERFORMANCE PROVINCIALE, NATIONALE ET INTERNATIONALE.

UN ENVIRONNEMENT DE HAUTE PERFORMANCE

LES ATHLÈTES AURONT ACCÈS À DES ENTRAÎNEMENTS SPÉCIALISÉS, DES ÉVALUATIONS TECHNIQUES ET UN ENCADREMENT DE QUALITÉ AFIN DE FAVORISER LEUR PROGRESSION VERS LES NIVEAUX PROVINCIAL, NATIONAL ET INTERNATIONAL.

TRAVAILLER ENSEMBLE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

LE PROGRAMME FAVORISE LA COLLABORATION ENTRE LES CLUBS, LES ENTRAÎNEUR·ES ET NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC AFIN DE CRÉER UN RÉSEAU PROVINCIAL SOLIDE ET COHÉRENT AU SERVICE DES ATHLÈTES.

UNE EXPÉRIENCE QUI VA AU-DELÀ DU SPORT

PARTICIPER À L'ÉQUIPE DU QUÉBEC, C'EST DÉVELOPPER LA CONFIANCE, L'AUTONOMIE, LE LEADERSHIP ET L'ESPRIT D'ÉQUIPE TOUT EN CRÉANT DES SOUVENIRS ET DES EXPÉRIENCES INOUBLIABLES.

1. Présentations

Le retour des équipes provinciales

Le retour des équipes provinciales jeunesse et junior marque une étape importante pour le développement de la natation artistique au Québec. Ces équipes permettront aux athlètes de vivre des expériences de haut niveau et de représenter fièrement le Québec.

Une vision moderne du développement

L'UPE 2026 propose une approche progressive et adaptée à chaque catégorie d'âge afin d'assurer un développement sain, motivant et performant des athlètes.

Une communauté unie

Athlètes, entraîneur·es, clubs et familles travaillent ensemble pour faire rayonner la natation artistique québécoise et créer une culture d'excellence à travers toute la province.

1. Présentations

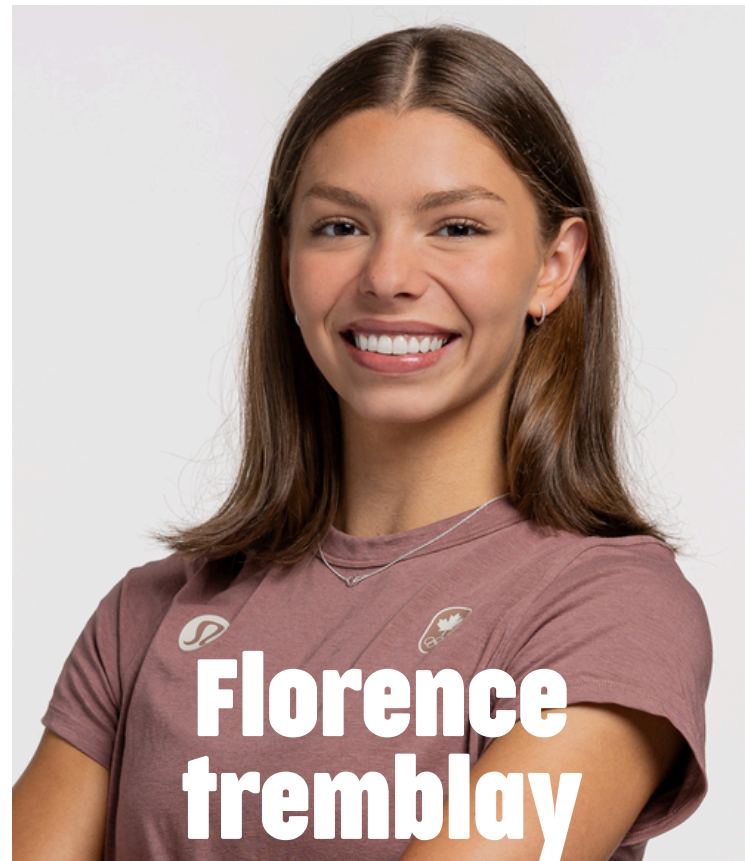
Préparer la relève québécoise

Le programme vise à bâtir une relève forte et durable en accompagnant les athlètes dans leur progression à long terme et en les préparant aux exigences des compétitions.

Représenter le Québec avec fierté

L'UPE est bien plus qu'un programme : c'est une occasion unique de grandir, performer et vivre une expérience provinciale enrichissante dans un environnement inspirant et ambitieux.

1. Présentations



1. Présentations



**LILY
BERNIER**

**CHARLIE
BREault**

**ANDREA
ESCOBAR**

**MYA
FORTIN**

2. Programme et objectifs

Équipes provinciales (Jeunesse et Junior)

Dernière édition : 2017

- Développement vers la haute performance
- Expérience positive
- Développement et perfectionnement des athlètes
- Alignement et développement du programme québécois

Non-subventionné

2. Programme et objectifs

Processus de sélection

Le processus de sélection a été transmis aux clubs, ainsi que le contenu, la description et les critères.

Équipe provinciale Junior 2026

Phase	Événement	Date	Lieu
Phase 1	Évaluation des composantes + routine	7 juin 2026	Québec

2. Programme et objectifs

Équipe provinciale Jeunesse 2026

Phase	Événement	Date	Lieu
Phase 1	Championnat de qualification — figures imposées	Selon la division	Selon la division
Phase 2	Championnat provincial Jeunesse & Junior 2026 — figures imposées	Pendant le championnat provincial	Saint-Eustache
Phase 3	Évaluation et sélection — routine imposée d'équipe	15 mai 2026	Saint-Eustache

2. Programme et objectifs

COMPÉTITION

2026 Canada Artistic Swimming Age Group Competition & Camp

Compétition : du 24 au 30 août 2026

Parc Jean-Drapeau, Montréal

Dates exactes à confirmer

3. Mode de fonctionnement

Un Classroom sera envoyé aux parents pour les communications

- Vidéos
- Documents
- Codes d'éthique et de conduites
- Fiche de l'athlète
- Photos entraînement et compétition
- Autres documents importants
- Messages des entraîneur.es ou de NAQ

*Ajouter les athlètes sur le groupe pour faciliter la communication!

3. Mode de fonctionnement

- La communication entre les parents, les athlètes et les entraîneur.es doit passer par le Classroom attribué à chaque groupe.

Pour les communications personnelles, vous devez communiquer à l'adresse UPE. Le message sera transmis aux entraîneur.es upe@natationartistiquequebec.ca

4. Calendrier Jeunesse et Junior Provincial

Semaine	Ville	Piscine / lieu
27 juillet au 1 août 2026	Québec	Piscine Lucien-Flamand - 7, rue Robert-Rumilly, Québec Parc Dollard-Des Ormeaux - 380, rue de Verdun La Cité-Limoilou
3 au 8 août 2026	Québec	Piscine Lucien-Flamand - 7, rue Robert-Rumilly, Québec Parc Dollard-Des Ormeaux - 380, rue de Verdun La Cité-Limoilou
9 au 15 août 2026	Montréal	Complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau — 130, chemin du Tour-de-l'Isle INS Québec — 4141, av. Pierre-De-Coubertin, Montréal, QC H1V 3N7
16 au 22 août 2026	Montréal	Complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau — 130, chemin du Tour-de-l'Isle INS Québec — 4141, av. Pierre-De-Coubertin, Montréal, QC H1V 3N7
24 au 30 août 2026	Montréal	Complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau — 130, chemin du Tour-de-l'Isle Compétition , dates exactes à confirmer

4. Calendrier Jeunesse et Junior Provincial

août 2026

juillet, 2026							septembre, 2026									
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S			
				1	2	3	4					1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11		6	7	8	9	10	11	12		
12	13	14	15	16	17	18		13	14	15	16	17	18	19		
19	20	21	22	23	24	25		20	21	22	23	24	25	26		
26	27	28	29	30	31			27	28	29	30					

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
26	27 Qc JUN PROV	28 Qc JUN PROV JEU PROV	29 Qc JUN PROV JEU PROV	30 Qc JUN PROV JEU PROV	31 Qc JUN PROV JEU PROV	1 Qc JEU PROV
2 Qc	3 Qc JUN PROV	4 Qc JUN PROV	5 Qc JUN PROV JEU PROV	6 Qc JUN PROV JEU PROV	7 Qc JEU PROV	8 Qc JEU PROV
9 MTL JUN PROV	10 MTL JUN PROV	11 MTL JUN PROV	12 MTL JUN PROV JEU PROV	13 MTL JEU PROV	14 MTL JEU PROV	15 MTL JEU PROV
16 MTL JUN PROV	17 MTL JUN PROV	18 MTL JUN PROV JEU PROV	19 MTL JUN PROV JEU PROV	20 MTL JUN PROV JEU PROV	21 MTL JEU PROV	22 MTL JEU PROV
23	24 MTL - CAS compe PJD	25 MTL - CAS compe PJD	26 MTL - CAS compe PJD	27 MTL - CAS compe PJD	28 MTL - CAS compe PJD	29 MTL - CAS compe PJD
30 MTL - CAS compe PJD	31	Notes				

Modèles de calendrier par Vertex42
<https://www.vertex42.com/calendars/>

L'horaire des journées sera déposé dans le Classroom

À CONFIRMER

5. Modalités d'hébergement

Hébergement :

Camps d'entraînement

- L'hébergement des athlètes est sous la responsabilité et aux frais de leur famille.

NOTE : si vous avez de la famille ou amis, c'est permis aussi de trouver votre propre hébergement pour l'athlète. Aussi possible de partager chambre (2 athlètes pour 1 parent par exemple).

- La famille est responsable de la supervision hors des heures d'entraînement ou activités encadrées des athlètes.

Compétition

- L'hébergement des athlètes est sous la responsabilité de Natation Artistique Québec lors des compétitions (3 à 4 athlètes par chambre).
- Natation Artistique Québec est responsable de la supervision hors des heures d'entraînement ou activités encadrées des athlètes en compétition.

5. Modalités de déplacement

Déplacement :

Camps d'entraînement

- Le transport des athlètes est sous la responsabilité et aux frais de leur famille.

NOTE : il est fortement recommandé de faire du covoiturage entre les athlètes

Compétition

- Le transport des athlètes est sous la responsabilité de Natation Artistique Québec en compétition.

5. Modalités nourriture

Nourriture :

Camps d'entraînement

- L'alimentation des athlètes est sous la responsabilité et aux frais de leur famille.

Compétition

- L'alimentation des athlètes est sous la responsabilité de Natation Artistique Québec en compétition.

6. Bénévoles

Plusieurs postes de bénévolat :

- Parents chaperons
- Transport activités

Transport : preuve d'assurances et permis de conduire

Chaperons : vérification antécédents judiciaires et affiliation bénévole (sur plateforme RAMP - affiliation gratuite)

6. Bénévoles

Chaperons compétition:

- Accompagner l'équipe en compétition
- Repas et collations des athlètes (suivre horaire de compétition)
- Organiser une activité d'équipe (si le temps le permet)

Parent intéressé.e?

Écris un courriel

*Le parent accompagnateur ne peut pas accéder à la chambre des athlètes.

*Le parent accompagnateur ne peut en aucun cas entrer dans les vestiaires ou sur le bord de la piscine

7. Coûts et financement

Équipe / option	Frais de sélection	Frais de participation	Total estimé
Équipe Provinciale Jeunesse	60 \$	2800 \$	2860 \$
Équipe Provinciale Junior	60 \$	2800 \$	2860 \$

Payable en entières avant le début du premier camp d'entraînement

7. Coûts et financement

Ce qui est compris :

18 jours de camp d'entraînement (7h par jour - total de 126 heures d'entraînement)

2 entraîneur.es de haut niveau

Coordonnatrice technique

Une équipe de spécialistes :

- Spécialiste technique
- Préparation mentale
- Kinésiologues
- Mouvements acrobatiques (Biomécanicien)
- Danse
- Conférencière motivationnelle en haute performance

Compétition (hébergement, nourriture, déplacement, maillots de compétition, inscriptions)

Matériel Natation Artistique Québec :

- 2 casques de bain
- 1 t-shirt
- 1 camisole
- 1 hoodie
- 1 veste
- 1 serviette
- 1 maillot

8. Documents

Code de conduite de l'athlète

Fiche athlète / Carnet santé

Plan d'entraînement et de flexibilité (été)

Liste de matériel

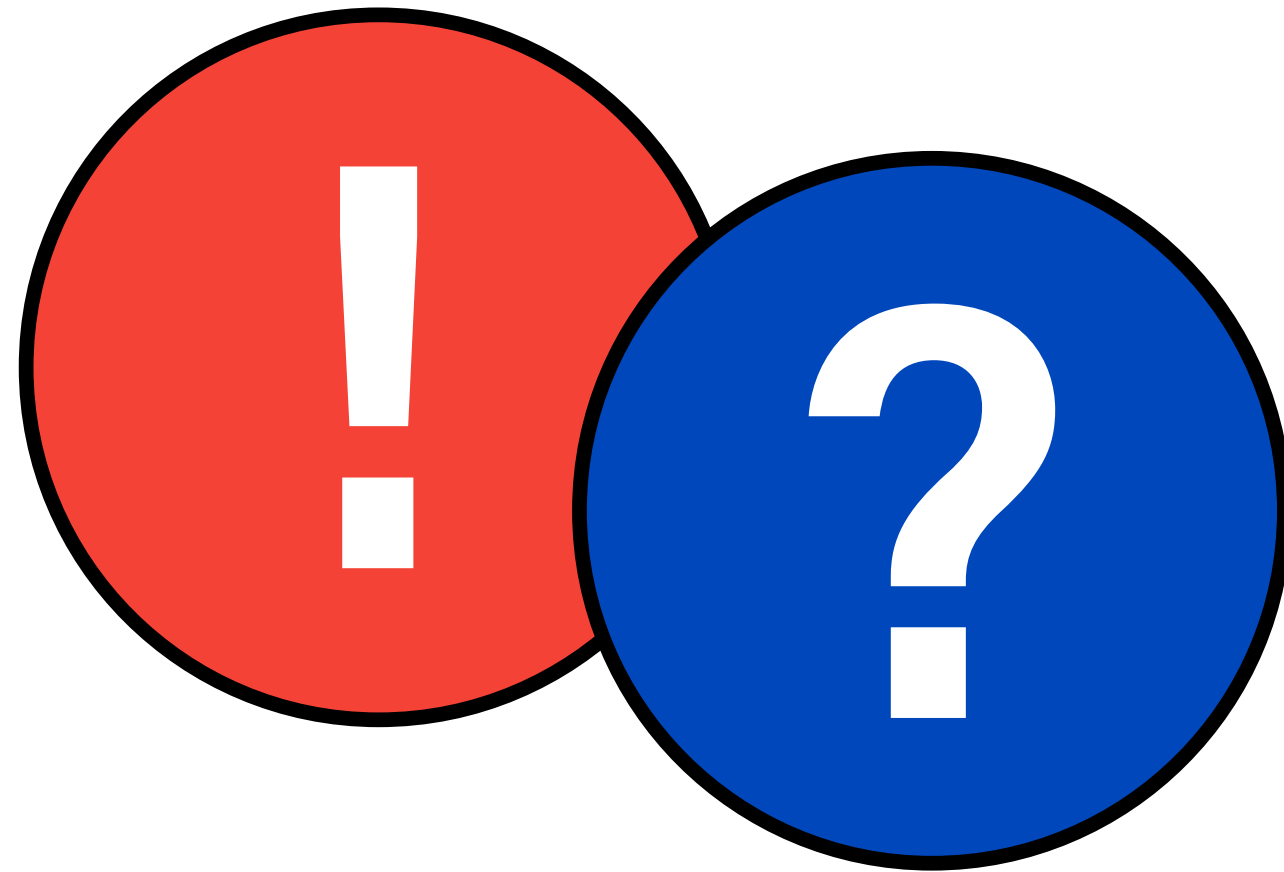
Routine : vidéos, musique et comptes

Horaires spécifiques

- Heure début / fin des entraînements
- Adresse piscine chaque jour
- Activités spéciales à l'extérieur de la piscine
- Autres documents nécessaire

9. Varias

Commentaires? Questions?



NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

7665 Boulevard Lacordaire
Montréal, H1S 2A7

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3000 #3803

Site web

natationartistiquequebec.ca

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec