



Réunion d'informations Équipe du Québec Jeunesse/ Junior 2026

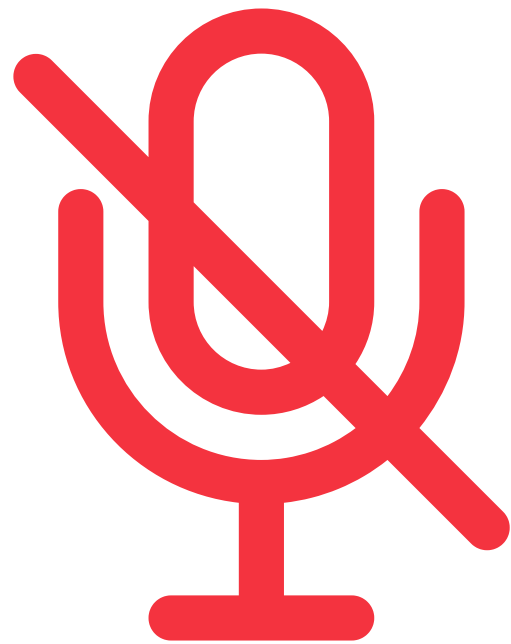
12 mai 2026



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 **boîte 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 DU QUÉBEC JUNIOR



VALÉRIE WELSH

COMP-DEV,
ENTRAÎNEURE
NATIONAL,
OLYMPIENNE



ANDRÉANNE CORMIER

COMP-DEV,
ENTRAÎNEURE
NATIONAL



1. Présentations

Équipe d'entraîneur.es

ÉQUIPE DU QUÉBEC JEUNESSE



MELINA CURTIS

COMP-DEV,
ENTRAÎNEURE
NATIONAL



VIVIANE LADOUCEUR

COMP-DEV, ENTRAÎNEURE
INTERNATIONAL, BACC EN
INTERVENTION SPORTIVE

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 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'UPE, 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

Les Équipes du Québec 2026 proposent 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

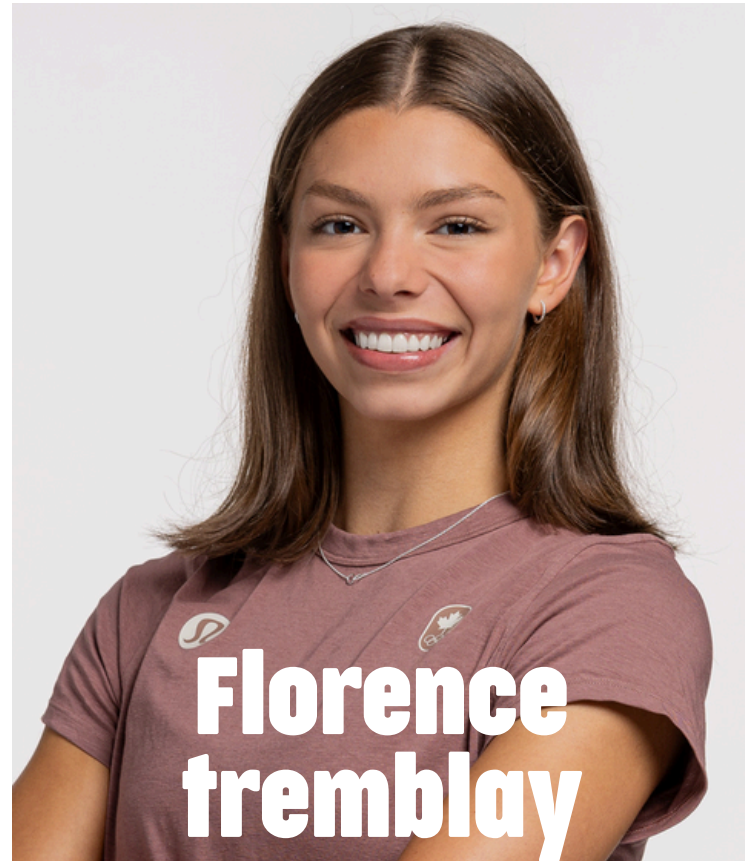
Préparer la relève québécoise

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'Équipe du Québec 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



2. Programme et objectifs

Équipes du Québec Jeunesse et Junior

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

Subventionné en partie

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 du Québec Junior 2026

Phase	Événement	Type d'évaluation	Date importante	Lieu
Phase 1	Camp d'évaluation et de sélection 2026	5 composantes à exécuter et Routine imposée d'équipe	6 juin 2026	Québec

2. Programme et objectifs

Équipe du Québec Jeunesse 2026

Phase	Événement	Type d'évaluation	Date importante	Lieu
Phase 1	Championnat provincial du programme National 2026	Figures imposées jeunesse		
Phase 2	Championnat national de qualification 2026	Figures imposées jeunesse		
Phase 3	Championnat Canadien 2026	Figures imposées jeunesse		
Phase 4	Camp d'évaluation et de sélection 2026	Figures et Routine imposées jeunesse	24 mai 2026	Cégep du Vieux-Montréal, Montréal

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

2. Programme et objectifs

COMPÉTITION INTERNATIONALE

I OPEN LIMA 2026
DU 1ER AU 4 NOVEMBRE

Centro Acuático, VIDENA, Av. Del Aire cdra 8 s/n, Puerta 1, San Luis, Lima. Peru.

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 Équipe du Québec Jeunesse et Junior

JEUNESSE

CAMP PRÉPARATOIRE OBLIGATOIRE

23 mai 2026

9h00 à 13h30

Cégep du Vieux-Montréal
255 Rue Ontario E, Montréal

4. Calendrier Équipe du Québec Jeunesse et Junior

Semaine	Ville	Piscine / lieu
27 juillet au 2 août 2026	Québec	Piscine Lucien-Flamand - 7, rue Robert-Rumilly, Québec
3 au 9 août 2026	Québec	Piscine Lucien-Flamand - 7, rue Robert-Rumilly, Québec
10 au 16 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
17 au 23 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 Équipe du Québec Jeunesse et Junior

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	28 Qc JUN NAT JEU NAT	29 Qc JUN NAT JEU NAT	30 Qc JUN NAT JEU NAT	31 Qc JUN NAT JEU NAT	1 Qc JUN NAT JEU NAT
2 Qc	3 Qc	4 Qc JUN NAT JEU NAT	5 Qc JUN NAT JEU NAT	6 Qc JUN NAT JEU NAT	7 Qc JUN NAT JEU NAT	8 Qc JUN NAT JEU NAT
9 MTL	10 MTL	11 MTL JUN NAT JEU NAT	12 MTL JUN NAT JEU NAT	13 MTL JUN NAT JEU NAT	14 MTL JUN NAT JEU NAT	15 MTL JUN NAT JEU NAT
16 MTL	17 MTL	18 MTL JUN NAT JEU NAT	19 MTL JUN NAT JEU NAT	20 MTL JUN NAT JEU NAT	21 MTL JUN NAT JEU NAT	22 MTL JUN NAT JEU NAT
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				

<https://www.vertex42.com/calendars/>

L'horaire des journées sera déposé dans le Classroom

À CONFIRMER

4. Calendrier Équipe du Québec Jeunesse et Junior

Date	Lieu	Événement	Note
12-13 septembre 2026	QC	Camp	Samedi-Dimanche
26-27 septembre 2026	QC	Camp	Samedi-Dimanche
10-11 octobre 2026	MTL	Camp	Samedi-Dimanche
24-25 octobre 2026	MTL	Camp	Samedi-Dimanche
29 oct. 2026	MTL - Lima	Voyage	Avant le Lima Open
30 octobre-4 novembre 2026	Lima	Lima Open	Compétition indiquée
6 nov. 2026	Lima - MTL	Voyage	Retour / déplacement après le Lima Open

4. Calendrier Équipe du Québec Jeunesse et Junior

Piscine / lieu

Québec: Piscine Lucien-Flamand

Montréal: 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

*Pour la compétition internationale, cette mesure ne s'applique pas, puisque l'encadrement des athlètes est entièrement sous la responsabilité de Natation Artistique Québec.

7. Coûts et financement

Équipe / option	Frais de sélection	Frais de participation	Total estimé
Équipe du Québec Jeunesse	90 \$	3000 \$	3090 \$
Équipe du Québec Junior	90 \$	3000 \$	3090 \$

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

7. Coûts et financement

Ce qui est compris :

28 jours de camp d'entraînement (pour un total de 196 heures d'entraînement)

Camp préparatoire pour l'équipe jeunesse

2 entraîneur.es de haut niveau par équipe

Coordonnatrice technique

Une équipe de spécialistes :

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

2 Compétitions (hébergement, nourriture, déplacement, maillots de compétition, inscriptions)

Matériel Natation Artistique Québec :

- 2 casques de bain
- 1 t-shirt
- 2 camisoles
- 1 hoodie
- 1 veste
- 1 sac
- 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

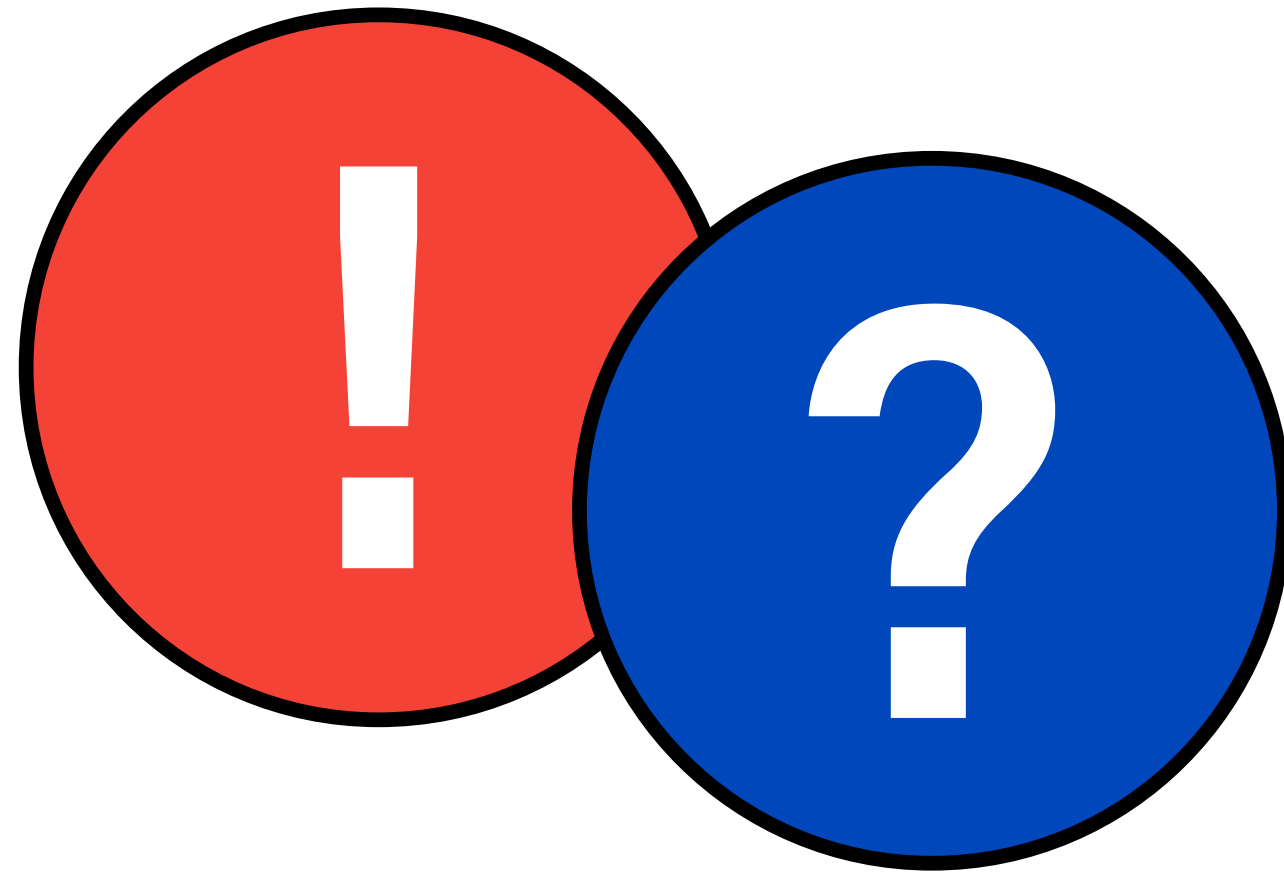
- Heure début / fin des entraînements
- Adresse piscine chaque jour
- Activités spéciales à l'extérieur de la piscine

Autorisations de voyage et autres documents nécessaires au déplacement à l'international

- 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