



# Réunion d'informations UPE 11-12 ans 2026

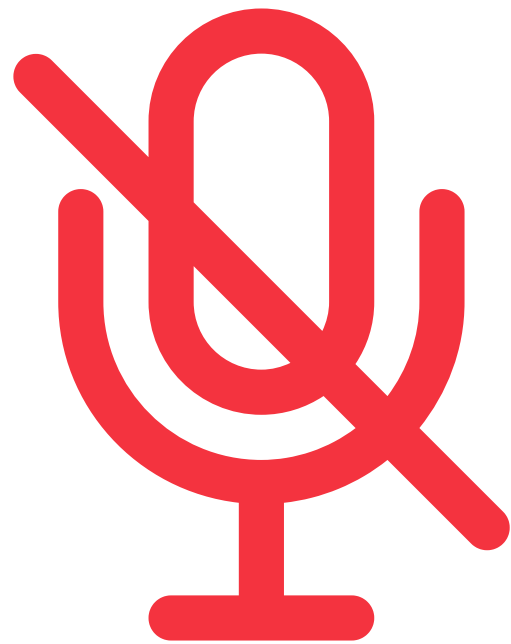
7 mai 2026



# 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 **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 UPE 11-12 COMPÉ



**JENNA BENNETT**

**ENTRAÎNEURE NATIONAL,  
COMP-DEV**



**ROXANE ROSS**

**COMP-DEV**

# 1. Présentations

Équipe d'entraîneur.es

## ÉQUIPE UPE 11-12 CAMP



MARIANE SAMSON

ENTRAÎNEURE  
NATIONAL, COMP-  
DEV, KINÉSIOLOGUE



EMY BELLAVANCE

ENTRAÎNEURE  
NATIONAL, COMP-DEV,  
BAC EN INTERVENTION  
SPORTIVE



ANNABELLE MARCHESSEULT

ENTRAÎNEURE ET  
ATHLÈTE

# 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

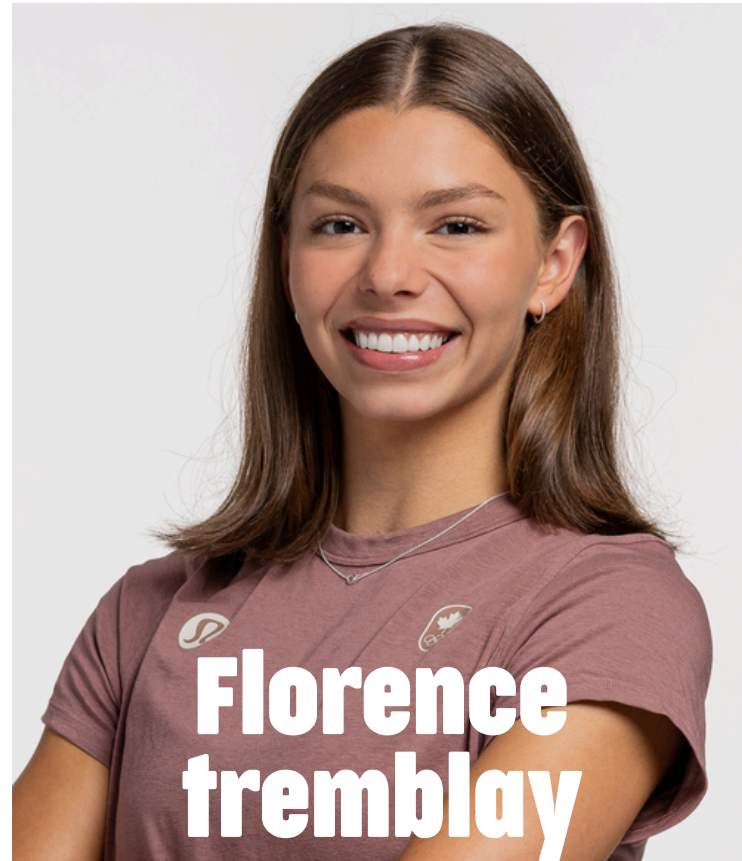
## **Préparer la relève québécoise**

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



# 2. Programme et objectifs

## **UPE (12 ans et moins)**

- Rassembler, apprendre, s'amuser
- Développement et perfectionnement des athlètes
- Alignement et développement du programme québécois
- UPE compé 11-12 ans : offrir une expérience de compétition nationale

**Non-subventionné**

# 2. Programme et objectifs

Aspect	UPE 11-12 ans — CAMP	UPE 11-12 ans — COMPÉ
<b>Objectif principal</b>	Offrir un camp d'entraînement et de développement	Offrir un camp d'entraînement en vue d'une compétition
<b>Structure générale</b>	Bloc d'entraînement à Québec + bloc d'entraînement à Montréal	Bloc d'entraînement à Québec + bloc d'entraînement à Montréal + participation à une compétition
<b>Période à Québec</b>	2 au 7 août 2026	27 juillet au 7 août 2026
<b>Période à Montréal</b>	9 au 23 août 2026	9 au 23 août 2026
<b>Compétition</b>	Aucune compétition prévue	Compétition du 24 au 30 août 2026 (dates exactes à confirmer)

# 2. Programme et objectifs

## **UPE 11-12 ans — COMPÉ**

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

## Processus de sélection

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

	Phase	Évaluation	Date importante	Lieu	Pondération
1	Phase 1 – Championnat de qualification 2026	Figures imposées 11-12 ans	Selon la division	Selon la division	10%
2	Phase 2 – Évaluation et sélection 2026	Routine imposée d'équipe	29 mai 2026	Terrebonne	50%
3	Phase 3 – Championnat provincial 12 ans et moins 2026	Figures imposées 11-12 ans	Dans le cadre du Championnat provincial	Terrebonne	25%
4	Phase 4 – Évaluation des capacités athlétiques au sol 2026	Évaluation virtuelle	Vidéos individuelles à envoyer avant le 4 mai 2026	Virtuel	15%

# 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

# 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](mailto:upe@natationartistiquequebec.ca)

# 4. Calendrier UPE 11-12 ans

Semaine	Ville	Piscine / lieu
27 au 30 juillet 2026	Québec	<b>Piscine Lucien-Flamand</b> - 7, rue Robert-Rumilly, Québec <b>Parc Dollard-Des Ormeaux</b> - 380, rue de Verdun La Cité-Limoilou
2 au 6 août 2026	Québec	<b>Piscine Lucien-Flamand</b> - 7, rue Robert-Rumilly, Québec <b>Parc Dollard-Des Ormeaux</b> - 380, rue de Verdun La Cité-Limoilou
9 au 12 août 2026	Montréal	<b>Complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau</b> — 130, chemin du Tour-de-l'Isle <b>INS Québec</b> — 4141, av. Pierre-De-Coubertin, Montréal, QC H1V 3N7
16 au 20 août 2026	Montréal	<b>Complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau</b> — 130, chemin du Tour-de-l'Isle <b>INS Québec</b> — 4141, av. Pierre-De-Coubertin, Montréal, QC H1V 3N7
24 au 30 août 2026	Montréal	<b>Complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau</b> — 130, chemin du Tour-de-l'Isle <b>Compétition</b> , dates exactes à confirmer

# 4. Calendrier UPE 11-12 ans

## août 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	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
26	27	28	29	30	31											

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
26	27 Qc 11-12 COMP	28 Qc 11-12 COMP	29 Qc 11-12 COMP	30 Qc 11-12 COMP	31 Qc	1 Qc
2 Qc 11-12 COMP 11-12 CAMP	3 Qc 11-12 COMP 11-12 CAMP	4 Qc 11-12 COMP 11-12 CAMP	5 Qc 11-12 COMP 11-12 CAMP	6 Qc 11-12 COMP	7 Qc	8 Qc
9 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	10 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	11 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	12 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	13 MTL	14 MTL	15 MTL
16 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	17 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	18 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	19 MTL 11-12 COMP 11-12 CAMP	20 MTL 11-12 COMP	21 MTL	22 MTL
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

L'horaire des journées sera déposée 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.

# 6. Bénévoles

Pour les autres parents qui souhaitent venir voir leur enfant en compétition:

- En aucun cas il sera possible de venir dans les vestiaires OU sur le bord de la piscine
- Si vous souhaitez voir votre enfant suite à la journée de compétition, nous vous demandons de nous écrire pour que nous amenions votre enfant au lobby de l'hôtel

# 7. Coûts et financement

Équipe / option	Frais de sélection	Frais de participation	Total estimé
UPE 11-12 ans CAMP	60 \$	975 \$	1035 \$
UPE 11-12 ans COMPÉ	60 \$	2800 \$	2860 \$

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

# 7. Coûts et financement

## Ce qui est compris - CAMP

12 jours de camp d'entraînement (6h ou 7h par jour - total de 77 heures d'entraînement)

2 entraîneur.es de haut niveau

Coordonnatrice technique

Une équipe de spécialistes :

- Spécialiste technique
- Préparation mentale
- Kinésiologues
- Mouvements acrobatiques (Biomécanicien)
- Danse

Matériel Natation Artistique Québec :

- 1 casque de bain
- 1 t-shirt
- 1 maillot

# 7. Coûts et financement

## Ce qui est compris - COMPÉ

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

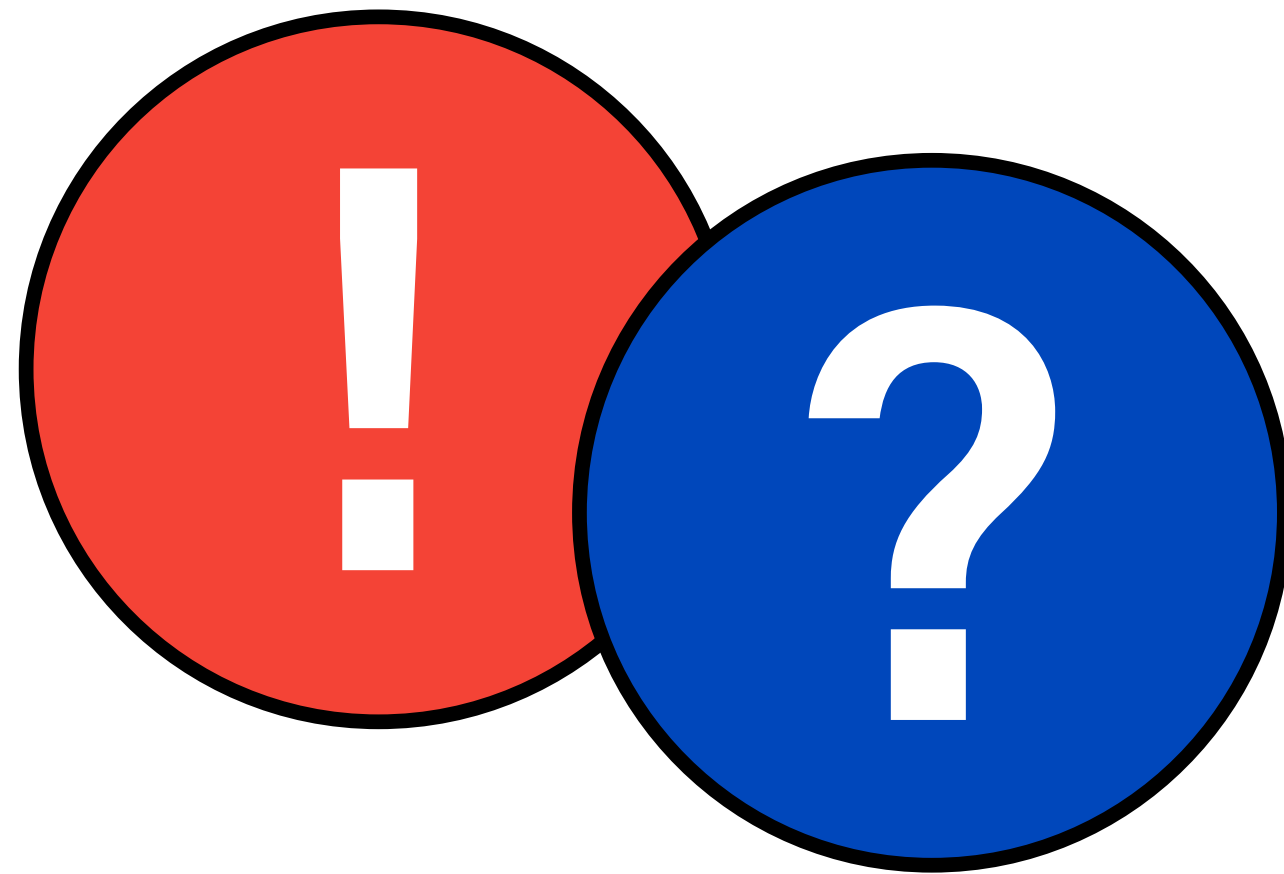
Routine : vidéos, musique et comptes

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](mailto:info@natationartistiquequebec.ca)

## Téléphone

514-252-3087

## Site web

[natationartistiquequebec.ca](http://natationartistiquequebec.ca)

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec