



Réunion d'informations UPE 9-10 ans 2026

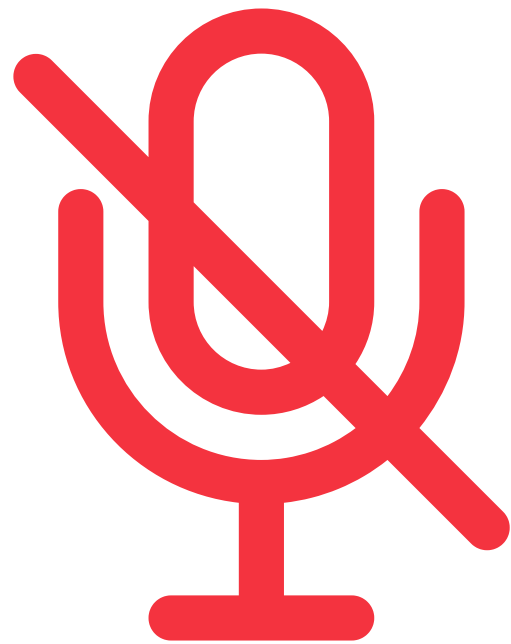
12 mai 2026



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. Coûts
7. Documents
8. 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 9-10 CAMP



EMY BELLAVANCE

ENTRAÎNEURE
NATIONAL, COMP-DEV,
BAC EN INTERVENTION
SPORTIVE



ANNABELLE MARCHESSEAU

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 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

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

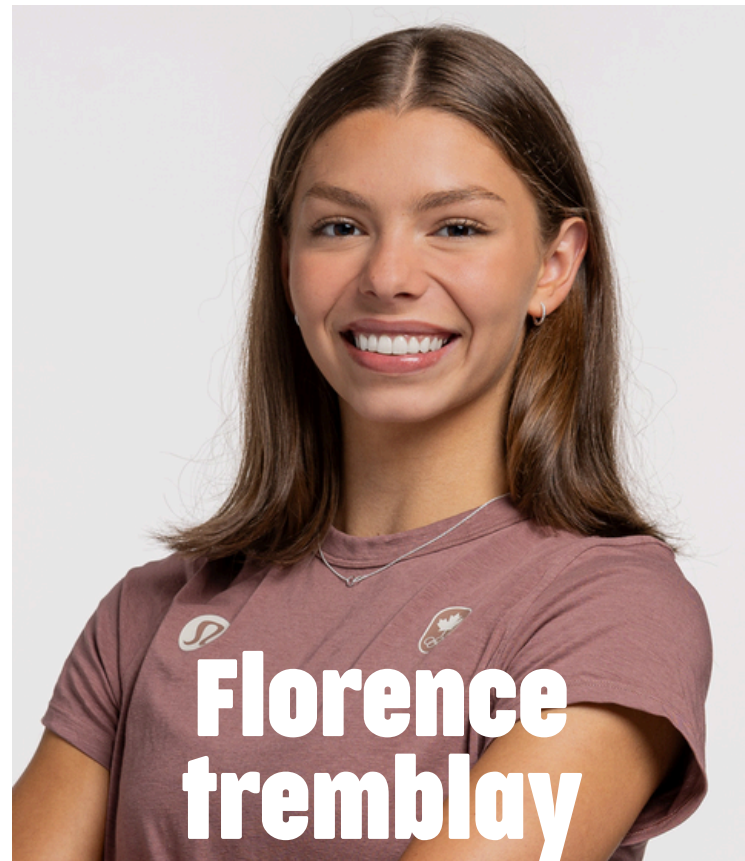
Préparer la relève québécoise

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 9-10 ans

- Rassembler, apprendre, s'amuser
- 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.

Phase	Événement d'évaluation	Élément évalué	Pondération	Date / échéance	Notes
Phase 1	Championnat de qualifications 2026 — Divisions	Figures imposées provincial 9-10 ans	30%	Selon calendrier des Divisions	Participation obligatoire
Phase 2	Championnat provincial 12 ans et moins 2026	Figures imposées provincial 9-10 ans	50%	Selon calendrier du Championnat provincial	Participation obligatoire
Phase 3	Évaluation des capacités athlétiques au sol	Évaluation virtuelle par vidéos individuelles	20%	Vidéos à envoyer avant le 4 mai 2026	Participation obligatoire

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
- 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

3. Mode de fonctionnement

En aucun cas il ne sera pas possible de venir dans les vestiaires OU sur le bord de la piscine.

4. Calendrier UPE 9-10 ans

Camp	Dates d'entraînement	Lieu	Adresse	Horaire approximatif
Camp dans la ville de Québec	3-4-5 juillet 2026	Piscine Lucien-Flamand	7, rue Robert-Rumilly, Québec, QC, G1K 2K5	Vendredi : 10h00 à 15h30 Samedi : 9h00 à 15h30 Dimanche : 9h00 à 15h00
Camp dans la région de Montréal	10-11-12 juillet 2026	Complexe aquatique de Laval	2205, avenue Terry-Fox, Laval, QC, H7T 0S4	Vendredi : 10h00 à 15h30 Samedi : 9h00 à 15h30 Dimanche : 9h00 à 15h00

4. Calendrier UPE 9-10 ans

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.

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

5. Modalités nourriture

Nourriture :

Camps d'entrainement

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

7. Coûts et financement

Équipe / option	Frais de sélection	Frais de participation	Total estimé
UPE 9-10 ans	30 \$	375 \$	405 \$

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

7. Coûts et financement

Ce qui est compris

3 jours de camp d'entraînement (total de 18 heures d'entraînement)

2 entraîneur.es de haut niveau

Coordonnatrice technique

Une équipe de spécialistes :

- Spécialiste technique
- Conférence motivationnelle
- Spécialistes en sports connexes (À confirmer. Exemples plongeon, gymnastique)

Matériel Natation Artistique Québec :

- 1 casque de bain
- 1 t-shirt

8. Documents

Code de conduite de l'athlète

Fiche athlète / Carnet santé

Plan d'entraînement et de flexibilité (outil personnel)

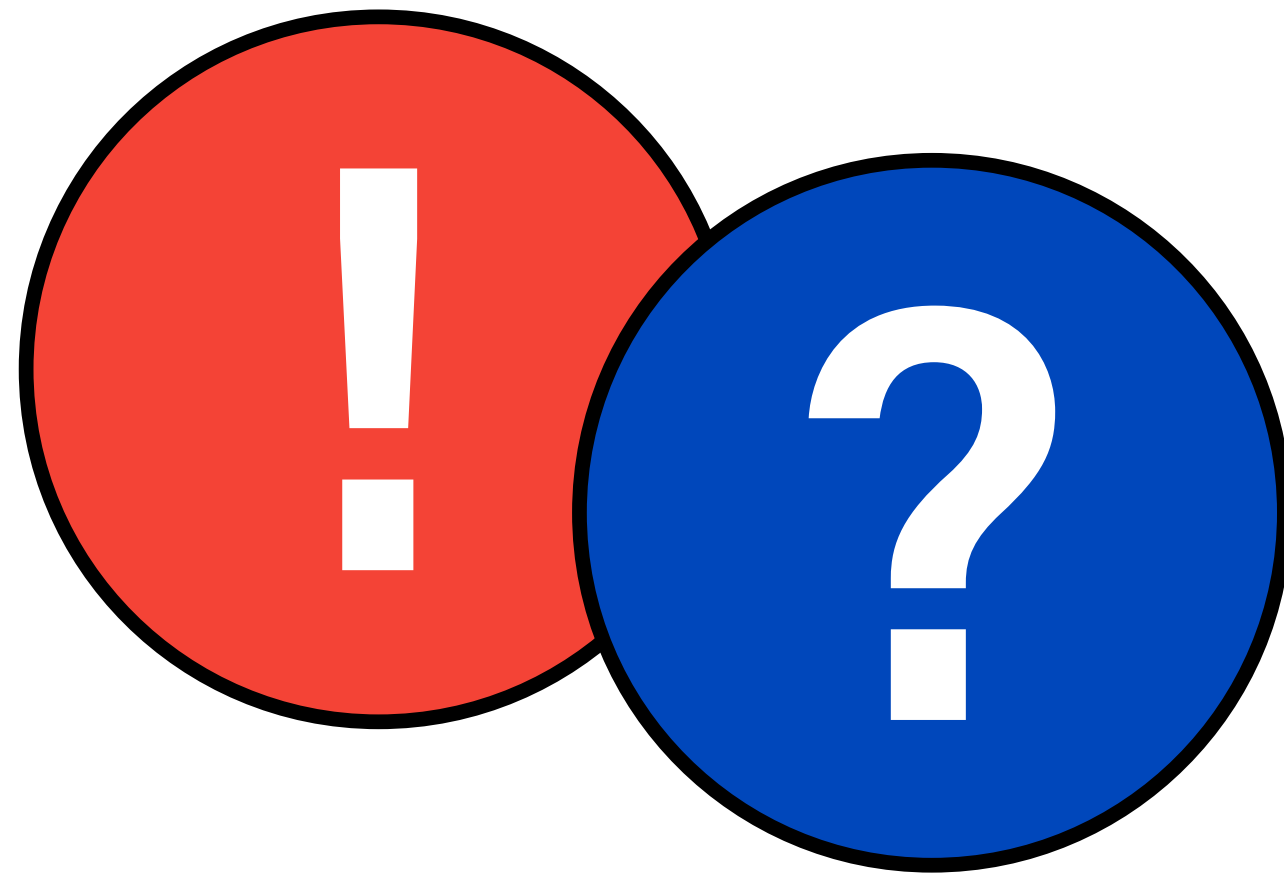
Liste de matériel

Horaires spécifiques

- Heure début / fin des entraînements
- Adresse piscine chaque jour
- Autres documents nécessaire

9. Varias

Commentaires? Questions?



NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

7665 Boulevard Lacordaire
Montréal, H1S 2A7

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3087

Site web

natationartistiquequebec.ca

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec