

Processus d'identification des athlètes 2026 (pour 2026-2027)

Contenu des évaluations - PHASE 2

6-7 juin 2026

#	Facteur	Description	Evaluation
III. Capacités athlétiques			
1	Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)	<p>À partir de la position allongée sur le dos, les jambes en extension et les mains près des hanches, élever le corps et les jambes simultanément afin d'atteindre un angle minimal de 45 degrés. Les mains doivent demeurer au-dessus du niveau du sol, parallèle à celui-ci, en tout temps. Les jambes doivent demeurer collées et en extension. Lors de la reprise de la position dorsale, les talons, les mains et la tête ne touchent pas au sol. Le rythme imposé est de 60 bpm. Une répétition COMPLÈTE doit être effectuée à chaque battement. Effectuer 12 répétitions.</p> 	<p>Note sur 6 (1 point accordé par critère réussi) Qualité de l'exécution maintenue pendant les 12 répétitions Respect du rythme Extension des jambes maintenue tout au long de l'exercice Extension du tronc maintenue tout au long de l'exercice Capacité à atteindre un angle de 45 degrés ou moins à chaque répétition 12 répétitions complètes effectuées (sans que les talons, les mains et la tête ne soient déposés au sol)</p>
2	Vitesse Endurance : 200m contre-la-montre	L'objectif est de compléter une distance de 200m le plus rapidement possible. Les temps sera arrêté lorsque l'athlète posera la main au mur après avoir complété la distance. Le temps total sera celui utilisé pour le classement. Les virages sont obligatoires.	<p>Envoi vidéo : date limite 5 juin 2026 via un Google Drive à l'adresse gnarvaez@natationartistiquequebec.ca Chaque athlète doit être visible sur la vidéo (individuellement ou en groupe / corridors). Procédure : voir le visage de l'athlète et se nommer. Se placer pour le signal de départ, 1 main au mur l'autre à la surface, parallèle au corridor. Donner le signal de départ et débiter le chronomètre (doit être visible dans l'écran). Filmer l'entiereté de la distance et au toucher du mur lorsque les 200m sont complétés, l'arrêt du chronomètre et le temps final doivent être visibles à l'écran.</p>
IV. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)			
1	Rotation Ariane & Sortie promenade avant (dans l'eau)	<p>Se placer en position cavalier droit. Maintenir la position pendant 8 mouvements de godille de soutien. Ramener les jambes ensemble, à la surface de l'eau et effectuer un demi-tour afin de regarder de l'autre côté. Prendre la position du grand écart gauche et effectuer une rotation ariane suivi d'une sortie promenade avant. (Cette transition est effectuée en contrôle, à la vitesse «figure imposée».) Exécuter la séquence conformément à la vidéo.</p>	<p>Évaluation par les juges Mode de jugement de figures imposées (2 notes, en échelle de 0,1) Notes pour : Position cavalier et transition (à partir de la position grand écart à la fin de la sortie promenade avant) Panel 1 : Hauteur Panel 2 : Contrôle/Design</p>
2	Hauteur : Tenue verticale 20 secondes	<p>Se placer en position verticale, le corps bien gainé. Les jambes sont en extension, les pieds pointés et alignés. Le tronc reste droit, sans ondulation, et la tête est dans le prolongement de la colonne, le regard vers l'avant. Le maintien en position verticale doit être stable, sans déplacement ni perte de hauteur, pendant 20 secondes complètes.</p>	<p>Évaluation par les juges Mode de jugement de figures imposées (1 note globale, en échelle de 0,1)</p>
3	Puissance : 10 bodyboost 2 bras (enchaînés)	<p>Exécuter la séquence conformément à la vidéo, face aux évaluateurs. Vitesse du métronome : 140 BPM Préparation : 1 série de 8 temps Temps 7 : préparation Temps 1 : body boost — bras collés le long du corps Temps 2 : lever les bras avec un fouetté — les bras montent fléchis par l'avant et se tendent lorsqu'ils atteignent la position verticale, en ligne avec les épaules — paumes vers l'intérieur Temps 4 : tirer les mains vers le bas et sous l'eau Temps 5-6 : sous l'eau Temps 7 : revenir en position de préparation Répéter la séquence ci-dessus 9 fois de plus (pour un total de 10 répétitions) Objectif : constance entre les répétitions</p>	<p>Évaluation par les juges Mode de jugement d'une transition de figures imposées (1 note globale, en échelle de 0,1) La note sera accordée sur la hauteur moyenne et l'exécution moyenne des 10 répétitions</p>
I. Séquence de routine - Equipe Technique (50%)			
1	Routine technique	<p>Précisions relatives à la routine de sélection La routine de sélection correspond à la routine « Céline Dion » de l'équipe nationale canadienne. La version de référence officielle est celle présentée dans le landrill. La vidéo dans l'eau est fournie à titre indicatif seulement et sert d'exemple visuel. L'évaluation de la routine sera effectuée jusqu'à l'élément TREA (« Hybride du papillon »). Conformément au landrill, certaines transitions comprennent des rétro-pédalage sans utilisation des bras, afin de permettre aux nageuses de se reposer (voir le landrill). De plus, l'hybride comporte des modifications importantes, qui peuvent être observées dans la vidéo intitulée « hybride » ainsi que dans le landrill.</p>	<p>Évaluation d'une routine selon les composantes habituelles Note Éléments (1 note par hybride / TRE) Note Impression Artistique Les BM seront appliqués Aucune évaluation de la synchronisation ne sera considérée</p>

#	Facteur	Description	Evaluation
II. Enchaînement de composantes - Charte de difficulté (25%)			
1	5 Éléments à exécuter : T6c // S6 // RU2 // A8 // FB F7 F8a	Il s'agit de 5 éléments / codes enchaînés, exécutés consécutivement l'un après l'autre, selon l'ordre décrit, avec la hanche gauche vers les juges/ contrôleurs techniques. Un repos maximal de 12 secondes est autorisé entre chaque élément, ce qui correspond à 3 comptes de 8 pour respirer et 1 compte de 8 pour se préparer à l'élément suivant	Évaluation par les juges Mode de jugement routine - composante Éléments (1 note par composante) La note sera accordée sur la hauteur et l'exécution Les BM seront appliqués
	1.T6c (Poussée du poisson volant vrille de 360°)	Exécuter le T6c conformément à sa description officielle d'AQUA et à la description visuelle de la vidéo. Description officielle d'AQUA : Poussée du poisson volant vrille de 360° . Note : Le T6c doit être exécuté exactement comme dans la vidéo disponible sur le lien Drive.	
	2.S6 (Vrille de 2160° à deux jambes)	Exécuter le S6 conformément à sa description officielle d'AQUA et à la description visuelle de la vidéo. Description officielle d'AQUA : Vrille de 2160° à deux jambes. Note : Le S6 doit être exécuté exactement comme dans la vidéo disponible sur le lien Drive.	
	3.RU2 (Deux tours (720°) en position verticale débalancée)	Exécuter le RU2 conformément à sa description officielle d'AQUA et à la description visuelle de la vidéo. Description officielle d'AQUA : Deux tours (720°) en position verticale débalancée. Note : Le RU2 doit être exécuté exactement comme dans la vidéo disponible sur le lien Drive.	
	4.A8 (Position verticale soutenue)	Exécuter le A8 conformément à sa description officielle d'AQUA et à la description visuelle de la vidéo. Description officielle d'AQUA: Hauteur soutenue démontrée pour une durée égale ou supérieure à 3 secondes en position verticale débalancée Note: Le A8 doit être exécuté exactement comme dans la vidéo disponible sur le lien Drive.	
	5.FB - F7 - F8a (Enchaînement de positions cambrés et de cavaliers)	Exécuter l'enchaînement FB, F7 et F8a conformément à leur description officielle d'AQUA et à la description visuelle de la vidéo. Description officielle d'AQUA: FB: Position dorsale à position cambrée de surface ou cambrée de surface jambe pliée F7: Position cambrée de surface à position verticale F8a: Position cavalier à position verticale en rotation de 360° Note: Le FB - F7 - F8a doit être exécuté exactement comme dans la vidéo disponible sur le lien Drive.	