

Camp d'évaluation 2026

06-07 juin 2026, Québec

Horaire FINAL (2)

Version - 2 juin 2026

Samedi 6 juin

SÉLECTION DES ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC JUNIOR (NATIONAL)

| | | | | |
|-------------|---|-----------------|----------------------------|---|
| 09h00 | Accès à la piscine | | 09h00 | Ouverture du bassin d'échauffement |
| 09h15 | Réunion des entraîneur.e.s | | | <i>Ouvert à tous.tes (Athlètes du programme national)</i> |
| | | GROUPE 1 | GROUPE 2 | |
| 09h30-09h35 | Échauffement de natation #1 | | Échauffement à sec | 09h30-11h15 |
| 09h35-09h50 | Échauffement de routine #1 (Musique 4x durant l'échauffement) | | Évaluation des V-Up | Ouvert à tous.tes (Athlètes du programme national) |
| 09h55-11h20 | Évaluation de la routine Technique | | | |
| | | GROUPE 2 | GROUPE 1 | |
| 11h30-11h35 | Échauffement de natation #2 | | Échauffement à sec | 11h30-13h15 |
| 11h35-11h50 | Échauffement de routine #2 (Musique 4x durant l'échauffement) | | Évaluation des V-Up | Ouvert à tous.tes (Athlètes du programme national) |
| 11h55-13h20 | Évaluation de la routine Technique | | | |
| 13h20-13h45 | PAUSE | | | |
| 13h45-14h00 | Échauffement technique (#1 à 26) | | | 13h20-16h25 |
| 14h05-15h05 | Évaluation de l'enchaînement de composantes (#1 à 26) T6c // S6 // RU2 // A8 // FB F7 F8a | | | Ouvert à tous.tes (Athlètes du programme national) |
| 15h05-15h20 | Échauffement technique (#27 à 54) | | | |
| 15h25-16h25 | Évaluation de l'enchaînement de composantes (#27 à 54) T6c // S6 // RU2 // A8 // FB F7 F8a | | | |

Dimanche 7 juin

| | | | | |
|---|--|--|-------------|---|
| 08h00 | Accès à la piscine | | 08h00 | Ouverture du bassin d'échauffement |
| 08h15 | Réunion des entraîneur.e.s | | | <i>Ouvert à tous.tes (Athlètes des programmes provincial et national)</i> |
| 08h30-08h35 | Échauffement de natation | | | |
| 08h35-08h45 | Échauffement technique | | | |
| 08h50-10h20 | Évaluation de l'élément de flexibilité | | 08h30-11h30 | Ouvert à tous.tes (Athlètes des programmes provincial et national) |
| 10h30-10h45 | Échauffement technique | | | |
| 10h50-11h30 | Évaluation de la séquence de hauteur et de la séquence de bodyboost (2 ateliers) | | | |
| SÉLECTION DE L'ÉQUIPE PROVINCIALE JUNIOR | | | | |
| 11h35 | Réunion des entraîneur.e.s - Programme provincial | | | |
| 11h45-11h55 | Échauffement de natation | | | |
| 11h55-12h15 | Échauffement technique | | | |
| 12h20-13h05 | Évaluation de l'enchaînement de composantes TRE2a // TRE4 // RU1 // A8 // FB F7 F8a | | 11h30-13h05 | Ouvert à tous.tes (Athlètes du programme provincial seulement) |
| 13h10-13h45 | DÎNER - PISCINE FERMÉE | | | |
| 14h00-14h20 | Échauffement de routine (Musique 4x durant l'échauffement) | | 13h50-14h00 | Échauffement de natation (Athlètes du programme provincial) |
| 14h25-15h25 | Évaluation de la routine Technique | | 14h00-16h00 | Ouvert à tous.tes (Athlètes du programme provincial seulement) |