



MÉMO : 6
DATE : 24 octobre 2018
DE : Isabelle McCann et Johanne Boivin
À : Athlètes participant à la sélection des Jeux du Canada
Entraîneurs des athlètes participant à la sélection des Jeux du Canada
Objet : **Phase 4 – Sélection des Jeux du Canada 2019**

Le présent mémo vise à vous communiquer des informations importantes au sujet de l'horaire, du déroulement et des modes d'évaluation des épreuves de la phase 4 de la sélection de l'équipe du Québec qui participera aux Jeux d'hiver du Canada 2019.

DATE ET LIEU DE LA SÉLECTION

Dimanche le 4 novembre 2018
De 8h00 à 16h00
Au Centre aquatique de Dollard-des-Ormeaux
12001, boul. De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A7

OBJECTIF DE LA PHASE 4 DE LA SÉLECTION

Au terme de la phase 4, un groupe de 10 athlètes seront sélectionnés pour participer aux Jeux du Canada.

LAISSEZ-PASSER

Les athlètes doivent participer à la phase 4 de la sélection pour les Jeux du Canada. Nous vous confirmons donc qu'aucune demande de laissez-passer ne sera acceptée.

HORAIRE

L'horaire final vous sera transmis d'ici la fin de la semaine avec les ordres de passage des épreuves. Nous confirmons l'ordre des épreuves apparaissant à l'horaire préliminaire :

Échauffement de natation
Échauffement des éléments d'équipe Junior
Épreuve – Éléments d'équipe Junior
Landrill de la routine d'équipe technique
Échauffement de la routine d'équipe technique avec musique
Épreuve – Équipe technique
PAUSE
Landrill de la routine d'équipe libre
Échauffement de la routine d'équipe libre avec musique
Épreuve – Équipe libre

Contrairement à une compétition, les heures qui seront identifiées à l'horaire le seront à titre indicatif seulement afin de nous permettre de nous assurer la tenue de toutes les épreuves dans la période allouée pour ce faire. Si jamais une épreuve se terminait à l'avance, nous n'attendrons pas pour rien et enchaînerons avec la prochaine épreuve.

ENTRAÎNEUR RESPONSABLE

Les athlètes participant à la phase 4 de la sélection doivent être accompagnés de leur entraîneur. Ce ne sont pas les entraîneurs de l'équipe du Québec qui superviseront les échauffements des athlètes.

TENUE VESTIMENTAIRE

Les athlètes devront porter un maillot de bain noir et un casque de bain noir pour toutes les épreuves. Les lunettes de natation seront permises pour l'épreuve d'éléments d'équipe Junior. Les lunettes de natation ne sont pas permises pour les épreuves de routine d'équipe technique et libre.

ÉPREUVE 1 – ÉLÉMENTS D'ÉQUIPE JUNIOR (20%)

Échauffement

Une période de 10 minutes d'échauffement de natation est prévue qui sera suivi d'une période de 20 minutes d'échauffement des éléments avec le métronome.

Exécution des éléments

- Afin d'assurer une certaine homogénéité d'exécution des éléments, les athlètes ont reçu des directives claires en septembre quant au sens d'exécution des éléments de même que des entrées et sorties de chacun des éléments. Un fichier Google Drive contenant 5 fichiers vidéo a également été partagé le 28 août dernier.
- La vitesse du métronome sera fixée au rythme de la musique de la routine technique (130) et les comptes de la routine technique pour chacun des 5 éléments doivent être respectés.

Déroulement de l'épreuve

Les éléments seront performés individuellement devant l'atelier de juges.

*Référence processus de sélection 2018, pour le mode d'évaluation.
Équipe Québec Junior –Annexe 4*

Élément 1	Débute avec l'athlète no 1
Élément 2	Débute avec l'athlète no 4
Élément 3	Débute avec l'athlète no 7
Élément 4	Débute avec l'athlète no 10
Élément 5	Débute avec l'athlète no 13

ÉPREUVE 2 – ROUTINE D'ÉQUIPE TECHNIQUE (40%)

Échauffement

- Les athlètes seront divisés en **4 groupes**.
- Sur place, les entraîneurs pourront s'entendre pour faire des échanges afin de répartir leurs athlètes dans différents groupes.
- Chacun des groupes aura l'opportunité de nager **2 fois** avec la musique.
- Un landrill sera effectué tout juste avant le début de l'échauffement avec musique.

Déroulement de l'épreuve

La routine d'équipe technique sera performée individuellement et en entier.

L'expression souhaitée pour la routine d'équipe technique est « sourire ».

La synchronisation sera évaluée en fonction du document « de comptes » produit par l'entraîneur-chef.

L'athlète devra marcher jusqu'au point de départ identifié puis plonger – la musique débutera lors de la sortie en mouvement giratoire suite au plongeon.

Ajustements du mode d'évaluation afin d'adapter à la réalité de la routine technique

- Évaluation de la hauteur : la hauteur sera évaluée pendant toute la durée de la routine technique.
- Évaluation de la hauteur : la hauteur en jambes sera priorisée sur la hauteur en bras. De ce fait, le coefficient de difficulté des éléments de bras sera de 1,0 alors que le coefficient de difficulté des éléments de jambes sera de 1,5.

ÉPREUVE 3 – ROUTINE D'ÉQUIPE LIBRE (40%)

Échauffement

- Les athlètes seront divisés en **4 groupes**.
- Sur place, les entraîneurs pourront s'entendre pour faire des échanges afin de répartir leurs athlètes dans différents groupes.
- Chacun des groupes aura l'opportunité de nager **2 fois** avec la musique.
- Un landrill sera effectué tout juste avant le début de l'échauffement avec musique.

Déroulement de l'épreuve

La routine d'équipe libre sera performée individuellement et en entier.

L'expression souhaitée pour la routine d'équipe libre est « fâché ».

La synchronisation sera évaluée en fonction du document « de comptes » produit par l'entraîneur-chef.

L'athlète devra marcher jusqu'au point de départ identifié puis plonger – la musique débutera lors de la sortie en mouvement giratoire suite au plongeon.

Ajustements du mode d'évaluation afin d'adapter à la réalité de la routine libre

- Évaluation de la hauteur : la hauteur sera évaluée pendant toute la durée de la routine libre.
- Évaluation de la hauteur : la hauteur en jambes sera priorisée sur la hauteur en bras. De ce fait, le coefficient de difficulté des éléments de bras sera de 1,0 alors que le coefficient de difficulté des éléments de jambes sera de 1,5.

CALCUL DU RÉSULTAT FINAL ET DIVULGATION DES RÉSULTATS

La compilation des résultats sera effectuée suite à la tenue des épreuves de la phase 4 du processus de sélection et seront vérifiés par le comité de sélection. Les athlètes recevront une correspondance écrite les informant de leur résultat dans la semaine du 5 novembre 2018.