

Sport-Études Natation Artistique



La Natation artistique – Un sport complet – Une expérience unique



Ce sport se pratique en équipe, en solo et en duo



La natation artistique combine des aspects de plusieurs sports:

- ▶ **La natation**
- ▶ **Le conditionnement physique**
- ▶ **La flexibilité**
- ▶ **La créativité**
- ▶ **La gymnastique**
- ▶ **La danse**



La Natation Artistique – Personnes éligibles

Ce programme sport-études demande certaines qualifications.

- ▶ **Ce programme s'adresse aux nageuses du réseau Intermédiaire et plus, il compte 15 heures d'entraînement par semaine . Pour cette raison de l'expérience en natation artistique comme athlète récréative ou compétitive est souhaitable.**

Pendant les routines, les athlètes ne peuvent pas toucher au fond de la piscine, donc c'est important d'être à l'aise dans l'eau !



La Natation Artistique – Niveau compétitif

Les athlètes participent à plusieurs compétitions provinciales (niveau Intermédiaire) et / ou nationales (niveau Performance) qui sont sélectionnées en début d'année. (voici un exemple pour l'année 2019-2020)

Date	Date limite d'inscription	COMPÉTITION	LIEU	PISCINE	RÉSEAUX
NOVEMBRE					
2-3		Compétition de figures			Performance
16-17		Compétition de figures - Division 1-3	Est du Québec		Aspirant / Intermédiaire
16-17		Compétition de figures - Division 2-4	Ouest du Québec		Aspirant / Intermédiaire
DÉCEMBRE					
6-7-8		Compétition préparatoire de routines			Performance
JANVIER					
jusqu'au 31		Finale régionale des Jeux du Québec			Selon les régions
FÉVRIER					
7-8-9		Championnat de sélection			Performance
15-16 ou 22-23		Compétition d'équipe			Inter / Défi
MARS					
14-15 ou 21-22		Compétition de qualification - Division 1			Inter / Défi / Apprenti
14-15 ou 21-22		Compétition de qualification - Division 2			Inter / Défi / Apprenti
14-15 ou 21-22		Compétition de qualification - Division 3			Inter / Défi / Apprenti
14-15 ou 21-22		Compétition de qualification - Division 4			Inter / Défi / Apprenti
23-29		Championnat de Qualification	Markham (On)		compétition nationale
AVRIL					
4-5		Coupe jeunesse			Aspirant
18-19 ou 25-26		Championnat provincial des Maîtres			Maîtres
MAI					
2-3		Jeux de Natation Artistique Québec			Défi
3-10		Championnats canadiens	Québec (Qc)		compétition nationale
16-17-18		Championnat Québécois			Intermédiaire
23-24		Coupe du Président			Apprenti / Aspirant

Lieu d'entraînement

Piscine de l'Université de Sherbrooke



Exemple d'horaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30	Musculation	Yoga	Musculation	Flexibilité	Musculation et relaxation
8h00	Natation	Natation	Natation	Natation	Natation
8h45	Routines et Techniques	Routines et Techniques	Routines et Techniques	Routines et Techniques	Routines et Techniques
9h55	Flexibilité	Flexibilité	Flexibilité	Flexibilité	Flexibilité
10h15	Douche	Douche	Douche	Douche	Douche
10h50	Autobus - retour au Triolet				

Questions ?

Pour plus d'informations

Diane Turgeon

Améthystes de Sherbrooke

amethystes14@gmail.com