



MÉMO : 10
DATE : 10 décembre 2018
DE : Isabelle McCann
À : Clubs, entraîneurs et officiels
Objet : **Contenu des finales régionales des Jeux du Québec – Hiver 2019**

Le présent mémo vise à communiquer le contenu des finales régionales des Jeux du Québec – Hiver 2019.

Épreuves de figures imposées

Réseau Intermédiaire

Pour le réseau Intermédiaire, la tenue de l'épreuve complète de figures imposées est obligatoire.
Ce sont les mêmes figures pour les 13-15 ans et les 16-20 ans et elles doivent être exécutées en entier.

Figures obligatoires

FINA 423 Ariane
FINA 143 Rio (fin modifiée 180°)

Figures optionnelles – Groupe 2

FINA 240a Albatros ½ tour
FINA 403 Queue d'espadon (*Swordtail*)

Ce sont ces mêmes figures qui seront au programme de la Finale provinciale des Jeux du Québec – Hiver 2019.

Réseau Défi

Pour le réseau Défi, la tenue d'une épreuve de figures imposées est optionnelle.

Ce sont les mêmes figures pour les 13-15 ans et les 16-20 ans.

Les clubs de chacune des régions doivent s'entendre sur le nombre de portions de figures à exécuter et choisir parmi les figures de la liste suivante :

Figure		Portion de figure à exécuter
	Flamant Jambe de ballet double	Début de la figure : → jusqu'à la position jambe de ballet
FINA 301	Barracuda	Figure en entier.
FINA 361 FINA 360	Crevette Promenade avant	Début de la figure : → Jusqu'à la position du grand-écart
FINA 318 FINA 311	Kip genou plié Kip	Fin de la figure : → à partir de la position verticale

Réseau Aspirant

Pour le réseau Aspirant, la tenue d'une épreuve de figures imposées est optionnelle.

Les clubs de chacune des régions doivent s'entendre sur le nombre de portions de figures à exécuter et choisir parmi les figures de la liste suivante :

Figure		Portion de figure à exécuter
FINA 106	Jambe de ballet tendue	Fin de la figure : → à partir de la position jambe de ballet
FINA 226	Cygne	Fin de la figure : → à partir de la position queue de poisson
FINA 363	Goutte d'eau	Début de la figure : → jusqu'à la position verticale jambe pliée
FINA 420	Promenade arrière	Début de la figure : → jusqu'à la position du grand-écart

Réseau Apprenti

Pour le réseau Apprenti, la tenue d'une épreuve de figures imposées est optionnelle.
Les clubs de chacune des régions doivent s'entendre sur le nombre de portions de figures à exécuter et choisir parmi les figures de la liste suivante :

Figure		Portion de figure à exécuter
FINA 101	Jambe de ballet	Début de la figure : → jusqu'à la position jambe de ballet
FINA 302	Bourgeon	Fin de la figure : → à partir de la position du grand-écart
FINA 324	Saut périlleux sous-marin	Début de la figure : → jusqu'à la position jambe de ballet double sous-marine
FINA 344	Neptune	Fin de la figure : → à partir de la position verticale jambe pliée

Épreuves de routines

Pour les épreuves du réseau Intermédiaire, la sélection des routines pour la Finale Provinciale des Jeux du Québec 2019 doit être effectuée avec la performance des routines exécutées en entier.

Pour tous les autres réseaux, considérant la période de l'année – mois de janvier – de même que le temps disponible pour la tenue de vos finales régionales, vous pouvez prévoir de faire nager des routines complètes (en entier) ou encore prévoir seulement une durée de routine plus courte.

Épreuves d'habiletés au sol et en piscine

Dans les réseaux Apprenti et Aspirant, une évaluation obligatoire des habiletés au sol et en piscine est prévue pour la période « janvier-début février ».

Les évaluations peuvent être planifiées lors de vos finales régionales ou encore dans chacun de vos clubs.

Les documents nécessaires aux évaluations et à la compilation des résultats seront disponibles sur le site web de la fédération.

Les résultats **devront être transmis directement à l'attention de Claire Stempin** via l'adresse dta@synchroquebec.qc.ca au plus tard le vendredi 9 février 2019.

Réseau Apprenti

HABILETÉS AU SOL

9-10 ans	11-12 ans
Position dorsale sur rouleaux	Carpé fermé
Carpé fermé	Carpé à 90°
Jambe de ballet	Vitesse jambe de ballet
Pont	Pont
Hyper flexion des épaules	Hyper flexion des épaules
Aiguille	Aiguille
Ariane	Ariane

HABILETÉS EN PISCINE

9-10 ans	11-12 ans
12,5m kick	25m kick
12,5m hélice	25m hélice
	25m Nage libre

Réseau Aspirant

HABILETÉS AU SOL

10-12 ans
Position du carpé arrière debout (Barracuda)
Position du carpé avant (90°) au sol
Position du pont
Extension des épaules avec le bâton
Aiguille : jambe droite et jambe gauche
Rotation ariane

HABILETÉS EN PISCINE

10-12 ans
25m battement sur le ventre
25m hélice
100m 4 nages