



MÉMO : 1
DATE : 5 septembre 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 3 – 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 3 de la sélection de l'équipe du Québec qui participera aux Jeux du Canada 2019.

DATE ET LIEU DE LA SÉLECTION

Samedi le 15 septembre 2018

De midi à 18h00

À la piscine de l'INS – Institut national du sport au cœur du stade olympique
4141 avenue Pierre-De Coubertin, Montréal, (Québec) H1V 3N7

OBJECTIF DE LA PHASE 3 DE LA SÉLECTION

Au terme de la phase 3, un groupe de 14 athlètes seront sélectionnés pour participer à la phase 4, auquel s'ajouteront les athlètes bénéficiant d'un laissez-passer.

HORAIRE

L'horaire final vous sera transmis d'ici la fin de la semaine avec les ordres de passage des épreuves. Nous pouvons toutefois, vous faire part de l'ordre des épreuves :

Échauffement de natation
Échauffement des éléments d'équipe Junior
Épreuve – Éléments d'équipe Junior (1 atelier / 5 rondes)
Échauffement de la routine d'équipe technique avec musique
Épreuve – Équipe technique
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 enchaîneront avec la prochaine épreuve.

ENTRAÎNEUR RESPONSABLE

Les athlètes participant à la phase 3 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.

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

Échauffement

Une période de 15 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 lors de la dernière semaine de camp 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 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 de 4 (1-4, 5-8, 9-12, 13-16).
- 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.

Déroulement de l'épreuve

La routine d'équipe technique sera performée individuellement.

La synchronisation sera évaluée en fonction du document « de comptes » transmis par courriel le 2 septembre dernier.

*Référence processus de sélection 2018, pour le mode d'évaluation.
Équipe Québec Junior –Annexe 5*

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 de 4 (1-4, 5-8, 9-12, 13-16).
- 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.

Déroulement de l'épreuve

Les 2 premières longueurs de la routine d'équipe libre sera performée individuellement.

La synchronisation sera évaluée en fonction du document « de comptes » qui vous sera transmis par courriel sous peu.

*Référence processus de sélection 2018, pour le mode d'évaluation.
Équipe Québec Junior –Annexe 5*

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 3 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 17 septembre 2018.