

## Jeux du Québec

### Disciplines : Para – Piscine – Eau libre

#### 1. Année impaire – Année hors-jeux de la Finale provinciale des Jeux du Québec d'été

##### **1.1. Finale régionale – Format de qualification des régions : Camp d'entraînement**

Les années où il n'y a pas de Finale provinciale des Jeux du Québec, les compétitions de type finales régionales seront remplacées par des **camps d'entraînement régionaux** pour qualifier les régions. Le camp doit être fait entre le 1 mai et le 31 octobre.

L'objectif est d'avoir un impact plus grand sur le développement des jeunes nageurs dans toutes les régions. Il est ainsi possible de qualifier toutes les clientèles en un seul camp de développement en créant un *camp groupe d'âge – eau libre – PARA*. Il sera possible de faire des camps différents et distincts selon les clientèles, et ce, à **deux ou plusieurs régions regroupées**.

<b>CAMP D'ENTRAÎNEMENT - FINALE RÉGIONALE DES JEUX DU QUÉBEC</b>			
<b>CATÉGORIES</b>	<b>ÂGE</b>	<b>SEXES</b>	<b>ÉPREUVES</b>
Générique	Tous	F+M	Tous
Paranageurs	Tous	F+M	Tous
Eau libre	14 ans et plus	F+M	Tous
Eau libre	12-13 ans	F+M	maximum 2 KM

Il est important de rappeler que l'association régionale ou répondant Jeux du Québec doit communiquer avec le mandataire régional (URLS ou commissions sportives) et remplir les formulaires d'approbation de finales régionales regroupées à [deux régions](#) ou à [plusieurs régions](#) tels que décrits dans les [normes PR-1](#) de *SPORTSQUEBEC*.

Pour les régions qui désirent participer à des Finales régionales des Jeux du Québec centralisé multisport, il sera possible de le faire. Cependant, il faudra faire un camp d'entraînement pour être qualifié.

##### **1.2. Cahier de charge des camps d'entraînements régionaux**

Afin d'optimiser le développement des jeunes nageurs, les camps d'entraînements régionaux devront respecter le cahier de charge suivant :

- ✚ Le camp d'entraînement doit être organisé sur deux (2) jours et doit comporter un minimum de trois (3) sessions d'entraînement en piscine et/ou en eau libre.
- ✚ Chacune des sessions doit être d'une durée minimale de 90 minutes.
  - ✓ Il est fortement recommandé d'y ajouter des sessions éducatives hors piscine. Ces sessions éducatives devraient être axées sur des sujets tels que l'entraînement à sec, la récupération, la nutrition et la préparation mentale.
  - ✓ Les sessions en piscine devront être axées sur le travail technique des quatre styles. Il est recommandé de mettre l'accent sur les virages, coulées et sorties de virages.

- ✚ Depuis plusieurs années, les meilleurs nageurs de tous les niveaux ont tous un point en commun : un excellent battement de jambes.
  - ✓ Tous les nageurs génériques devront être chronométrés sur un 50 m battement de jambes style libre et un 100 m battement de jambes style libre. Le 50 m battement de jambes style libre devra être fait après l'échauffement de la première session d'entraînement et le 100 m battement de jambes style libre devra être fait après l'échauffement de la deuxième session d'entraînement.
  - ✓ Afin de valider le camp d'entraînement régional, le responsable devra envoyer les résultats des 50 m battement de jambes style libre et du 100 m battement de jambes style libre par l'intermédiaire d'un fichier de résultats Splash, comme dans le cadre d'une compétition régionale, qui sera créée et transmise aux associations de natation par la FNQ.
- ✚ En ce qui concerne l'eau libre, il est possible de faire un camp d'entraînement en eau libre dans sa région ou jumelé avec d'autres régions ou l'inclure dans le camp d'entraînement en piscine. En piscine, pour le volet eau libre, un minimum de quatre (4) nageurs devra être chronométré sur une distance de 2km.

Afin de valider le camp d'entraînement régional, les informations suivantes devront être envoyées par courriel à [cchartrandjette@fnq.qc.ca](mailto:cchartrandjette@fnq.qc.ca)

- ✚ Date et lieu du camp régional;
- ✚ Horaire du camp d'entraînement et son contenu;
- ✚ Les tests de battement de jambes ;
- ✚ Les temps du 2000m chrono;
- ✚ Formulaire si les régions sont regroupées;
- ✚ Catégories des nageurs qui ont participé;
- ✚ La liste des nageurs qui ont participé.

Merci à tous les intervenants qui s'impliquent tous les jours pour des jeunes de toutes les régions du Québec.