

NATATION AU SÉMINAIRE SAINT-FRANÇOIS



PLONGER DANS L'ACTION



EXIGENCES DU CLUB DE NATATION

DURÉE DE LA SAISON (SEPTEMBRE À JUIN/JUILLET)

La saison de natation débute la première semaine du mois de septembre et se termine soit fin juin, début juillet ou fin juillet selon les niveaux de compétition. Tous les nageurs doivent participer aux championnats de leur niveau respectif qui ont lieu au printemps et à l'été.

HORAIRE DE LA SEMAINE

- 🌻 Les nageurs doivent nager au minimum une fois par jour (du lundi au vendredi) afin de respecter l'exigence minimale fixée par le Ministère pour un Sport-études.
- 🌻 Un entraînement d'équipe a lieu tous les samedis matin.
- 🌻 Un ajout d'entraînement est possible selon la période dans l'année. Il peut donc avoir lieu le matin avant l'école et en après-midi sur les heures de cours réservées au sport.
- 🌻 Une plage horaire de musculation et/ou conditionnement physique (à sec) est à prévoir selon la période d'entraînement. Les nageurs en seront avisés.

HORAIRE DES ENTRAÎNEMENTS

POUR TOUS LES NIVEAUX

Du lundi au jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

Vendredi de 14 h jusqu'à 16 h (dépendamment de l'heure d'arrivée avec transport)

Samedi matin : entraînement au PEPS selon les groupes suivants

ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI MATIN AU PEPS

Groupe	15 ans et +	11-14 ans de niveau AA 13 ans et +	11-14 ans de niveau AA 13 ans et -
Horaire	7 h à 9 h 00	9 h à 10 h 30	10 h 30 à 12 h

ENTRAÎNEMENT DU MATIN AU CNDF (EN PISCINE) – DE 6 H 15 À 8 H

Une plage horaire d'entraînement est à prévoir le matin pour les élèves de la 2^e à la 5^e secondaire selon la période dans l'année. Le premier bloc commencera dans la 3^e ou la 4^e semaine de septembre. Tous les entraînements lors des journées scolaires auront lieu au Campus Notre-Dame-De-Foy (CNDF) de 6 h 15 à 8 h (dans l'eau).

1^{re} secondaire

Aucun matin n'est prévu à l'horaire scolaire

2^e secondaire

Un matin par semaine soit le mardi (information à confirmer dans les premières semaines)

3^e à 5^e secondaire

Deux à trois matins par semaine (à confirmer selon le niveau et la période de l'année)

HORAIRE DES ENTRAINEMENTS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE/MUSCULATION

Une plage horaire de musculation et/ou conditionnement physique à sec est à prévoir selon la période d'entraînement. Il est donc possible que l'horaire indiqué ci-haut varie quelque peu en fonction de ces ajouts. Les nageurs en seront avisés.

- 🔴 De la 1^{re} à la 2^e secondaire, les périodes de conditionnement physique seront incluses à même celles des entraînements en piscine
- 🔴 À partir de la 3^e secondaire, il y aura ajout d'une plage horaire de musculation en salle d'entraînement selon la période de l'année
- 🔴 Pour avoir accès à la salle d'entraînement Sport-études du PEPS, les nageurs devront payer un abonnement annuel de 120 \$. Par contre, comme il engendre des coûts supplémentaires, cet ajout au programme d'entraînement n'est pas obligatoire, mais il est fortement recommandé pour le développement de l'athlète et l'optimisation de l'entraînement.



TRANSPORT

Voici l'horaire des transports et quelques informations importantes :

Du lundi au jeudi, le départ du SSF est à 12 h 35

Le vendredi, le départ du SSF est à 13 h 30

Nous prévoyons environ 20-25 minutes pour le déplacement.

Il est important que les jeunes soient à l'heure, car il n'y a qu'un seul et unique transport vers le PEPS. Si les nageurs manquent l'autobus, ils auront une absence à la natation.

Pour les entraînements du matin au CNDF, un autobus attendra les jeunes à la porte du complexe sportif pour les ramener au SSF avant le début des cours.

ÉQUIPEMENT DE NATATION

La micro-boutique web est accessible via notre site Internet sous les onglets **Club/Équipements**.

- 🔴 Le fonctionnement de la micro-boutique et le matériel requis sont expliqués sur notre site Internet

IMPORTANT

Les nageurs sont responsables d'avoir leur matériel d'entraînement en tout temps. En cas de perte ou de vol, votre collaboration est demandée afin de commander les items manquants dans les plus brefs délais.

Pour consulter le calendrier de compétitions, la tarification, la procédure pour se procurer de l'équipement ainsi que toutes autres informations pertinentes, vous pouvez consulter notre site Internet **cnq.club**.

Si vous avez des questions sur certains de ces éléments, vous pouvez contacter notre coordonnatrice administrative, Myriam Desroches au 418 656-5837 ou à l'adresse courriel : **administration@cnq.club** .

RESPONSABLE DU PROGRAMME AU SSF



Nicholas Perron

Entraîneur CNQ

Responsable Sport-Études SSF
Club de Natation région de Québec

Entraîneur CNQ groupe d'âge et senior

Entraîneur-chef du Rouge et Or université Laval depuis 15 ans

Présences en équipe nationale :

- Camp de développement relais junior | Vancouver 2017
- Universiades | Corée 2015
- Jeux du Commonwealth | Écosse 2014
- Pan Pacifique | Australie 2014
- US Open | Indianapolis 2012
- Championnats du monde | Chine 2011
- Jeux du Commonwealth | Inde 2010
- Pan Pacifique | Californie 2010
- Coupe des trois Nations | Angleterre 2009
- Entraîneur-chef | Coupe des trois Nations | Québec 2008
- Pan AM | Brésil 2007
- Championnats du monde eau libre | Roberval 2007
- Championnats du monde eau libre | Montréal 2005
- Entraîneur-chef de l'équipe féminine | Pan Pacifique | Victoria 2005