

# Rencontre d'information avec les parents DEV

29 septembre 2018

8 h 30 - 9 h HSC

9 h 30 - 10 h SF

Myriam Plante, Entraîneur-Chef



# Présentation



- Myriam Plante – Entraîneur-chef du NSH
- Alexandre Blais – Entraîneur-adjoint du NSH
- Anne-Renée Beaulieu – Présidente du club
- Paul Bourassa – Responsable des officiels (inscriptions, autres!)

# Programmation du NSH



- Même programmation que lors des années précédentes
- **Club école** (Bronze : entre 4 et 8 ans, Argent : entre 6 et 10 ans, Or : entre 8 et 11 ans).
- **Groupe Développement** (8 ans et plus, 3x 1h30 par semaine)
- **Groupe Provincial** (11 ans et plus, natation compétitive 4 à 7x par semaine)
- Progression entre le club école, le groupe Développement et le groupe Provincial
- **Maîtres-nageurs** (adultes de 18 ans et plus, Compétitifs ou non. 1x, 2x ou 3x et plus par semaine)
- **Triathlon** (adultes de 18 ans et plus, 2 entraînements en piscine par semaine adaptés aux triathlètes, entraînement de spinning et de course)

# Changements apportés au C-É



- **Groupe Bronze** : Cours de 60 minutes = deux cours de 30 minutes. Les parents peuvent décider de faire les 60 minutes de suite au complet, de ne faire que 30 minutes dans leur semaine ou de faire 2x30 minutes lors de journées différentes.
- **Feuille d'évaluation** : À la fin de chaque session, une feuille d'évaluation sera remise aux enfants. L'entraîneur aura indiqué les aspects réussis par votre enfant et ceux à améliorer pour réussir le niveau. Le moniteur indiquera également dans quel niveau inscrire l'enfant la session suivante.
- **Bracelets** : Lorsqu'un enfant passera d'un niveau à l'autre (Bronze à Argent, Argent à Or ou Or à Dev), il recevra un bracelet en silicone aux couleurs du club.

# Compétitions



- Les compétitions sont pour les groupes Argent et plus âgés. Un avis de compétition ainsi qu'un Google Forms sont envoyés aux parents.
- Pour les groupes Argent et les groupes Or, les compétitions ne sont pas obligatoires. Groupe Développement : l'entraîneur commencera à 'insister' un peu plus.
- Toutes les compétitions sont sur notre site Web. Sur la page d'accueil, dans le calendrier à gauche. En jaune : pour les adultes, en vert : pour les jeunes. Le calendrier de compétition est préliminaire, et est modifié au besoin.
- Pour les plus jeunes ou ceux qui commencent, ce sont les compétitions Développement (4-5 par année), pour les plus âgés et les plus avancés, il y a une compétition par mois.

# Intra-club et Nage-o-don



- **Intra-club** : une mini-compétition amicale pour les nageurs du club. Tout le monde est invité (du club école au Provincial). On divise les nageurs en trois et on fait une mini-compétition de 25m et de 50m. Façon moins stressante pour un jeune nageur d'essayer une première expérience de compétition.
- Le premier est le samedi 15 décembre à la piscine Sylvie-Bernier.
- **Nage-o-don** : Nous avons prévu le faire le 12 mai, mais la piscine n'est pas disponible. Nous cherchons présentement une autre date. Il s'agit de notre plus importante activité de financement.

# Bénévolat lors de compétitions



- Pour plus d'information à propos du bénévolat lors des compétitions, veuillez communiquer avec [inscriptions@natation-nsh.com](mailto:inscriptions@natation-nsh.com).

# Équipement aux couleurs du club



- Pour favoriser l'esprit d'équipe, nous vendons plusieurs items aux couleurs du club. Pour les nageurs non compétitifs, vous pouvez vous procurer casque de bain, maillot de bain, bouteille d'eau, etc.
- Pour les nageurs compétitifs, nous demandons à tous d'avoir les trois items suivants : casque, maillot, t-shirt.
- La commande et le paiement d'équipement peuvent être faits en ligne à partir de notre site Web :  
<https://squareup.com/store/natation-sainte-foy-haute-saint-charles/>.



**BONNE SAISON 2018-2019!**



*Natation Sainte-Foy  
Haute-Saint-Charles*