



Bénévolat 101

L'implication des parents des nageurs du club compétitif est essentielle à la tenue des activités du NSH, particulièrement dans l'organisation d'événements et de compétitions. Les compétitions sont une source de revenu importante pour le club et aident à maintenir au plus bas la tarification.

- Les parents doivent accomplir des sessions de bénévolat qui sont déterminées par le niveau de compétition du nageur.
 - Régional : 5 sessions de bénévolat
 - Développement : 8 sessions de bénévolat
- Les sessions de bénévolat doivent être réalisées lors des compétitions et événements organisés par le NSH. Plusieurs tâches peuvent être accomplies :
 - Chronométrateur
 - Officiel
 - Préparation de nourriture
 - Participation aux activités reliées à l'hospitalité (distribution de nourriture, tenue du casse-croûte, accueil, etc.).
 - La recherche et l'obtention de commandites
 - L'assistance lors des entraînements
 - La contribution comme parent accompagnateur lors des compétitions à l'extérieur
 - La participation aux formations d'officiel de même qu'aux différents comités
 - Toutes autres tâches autorisées au préalable ou à la demande du CA.
- La participation aux sessions sera comptabilisée par le responsable des officiels au cours de l'année. La mise à jour des sessions à faire sera disponible au cours de l'année sur le compte utilisé lors de l'inscription du nageur (« Section privée » / « Votre répertoire personnel » dans le menu déroulant sur la droite, une fois connecté).
- Pour les familles ayant plusieurs nageurs, le nombre de sessions ne s'additionne pas. Seules les sessions du nageur le plus avancé seront à effectuer.
- Pour tous les nageurs qui changent de niveau en cours d'année (école de natation à compétitif ou Régional à Provincial), le nombre initial de sessions de bénévolat est maintenu.
- Pour toute nouvelle inscriptions au NSH en cours d'année, un prorata de sessions sera demandé :
 - Session hiver : 2 sessions
 - Session printemps : 2 sessions
 - Session hiver et printemps : 4 sessions
- À défaut de remplir ces exigences, le bénévolat non réalisé sera facturé en fin d'année au taux de 50 \$/session.

Un nageur est considéré comme faisant partie du *Développement* s'il a atteint 3 standards dans deux styles différents selon le tableau de la page suivante.

Paul Bourassa

Responsable des officiels

officiels@natation-nsh.com



TEMPS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2018-2019

Hommes - Bassin court (25m)

Niveau Événement	Développement				Provincial 11-12 ans		Provincial AA				Provincial AAA				Coupe du Québec
	Festival Développement				Championnat provincial 11-12 ans		Championnat Provincial groupe d'âge AA				Championnat Provincial groupe d'âge AAA				
	Âge	9 ans et -	10 ans	11-12 ans	13-14 ans	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans +	13 ans et -	14 ans	15 ans	
50m Libre	55,00	50,00	45,00	40,00	35,00	33,00	30,30	29,09	28,50	27,93	27,05	26,38	25,85	25,59	25,33
100m Libre	1:55,00	1:45,00	1:35,00	1:25,00	1:25,00	1:20,00	1:08,63	1:05,88	1:02,96	1:01,07	59,68	58,18	57,02	56,45	55,89
200m Libre	4:00,00	3:45,00	3:30,00	3:15,00	2:50,00	2:45,00	2:27,37	2:24,43	2:21,54	2:18,71	2:11,58	2:08,29	2:05,73	2:04,47	2:03,23
400m Libre			7:15,00	6:45,00	6:20,00	5:50,00	5:22,54	5:16,09	5:09,77	5:06,67	4:40,47	4:30,65	4:23,21	4:17,95	4:15,37
800m Libre					13:30,00	13:00,00	11:31,78	11:17,35	11:10,28	11:03,27	10:11,64	9:50,23	9:34,00	9:22,52	9:16,89
1500m Libre							21:00,00	20:40,00	20:20,00	20:00,00	19:12,43	18:32,90	18:01,51	17:39,88	17:29,28
50m Dos	1:00,00	55,00	50,00	45,00											28,14
100m Dos	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:40,00	1:35,00	1:28,00	1:19,48	1:17,89	1:16,34	1:15,57	1:09,12	1:07,39	1:06,04	1:05,38	1:04,73
200m Dos			3:50,00	3:40,00	3:20,00	3:10,00	2:52,87	2:49,41	2:46,02	2:44,36	2:30,32	2:26,56	2:23,63	2:20,76	2:19,35
50m Brasse	1:05,00	1:00,00	55,00	50,00											30,94
100m Brasse	2:20,00	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:45,00	1:38,00	1:29,72	1:27,92	1:26,17	1:25,30	1:16,03	1:13,75	1:11,91	1:10,47	1:09,77
200m Brasse			4:10,00	4:00,00	3:45,00	3:40,00	3:21,51	3:17,48	3:13,53	3:11,60	2:47,93	2:42,05	2:37,59	2:34,44	2:32,90
50m Papillon	1:00,00	55,00	50,00	45,00											26,29
100m Papillon	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:40,00	1:40,00	1:32,00	1:22,04	1:20,40	1:18,79	1:18,01	1:08,37	1:06,32	1:04,66	1:03,37	1:02,73
200m Papillon			3:50,00	3:40,00	3:30,00	3:24,00	3:11,48	3:07,65	3:03,90	3:02,06	2:39,57	2:33,98	2:29,75	2:26,76	2:25,29
100m QNI	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:40,00											
200m QNI	4:25,00	4:05,00	3:45,00	3:25,00	3:30,00	3:16,00	2:46,05	2:42,73	2:39,47	2:37,88	2:28,26	2:23,07	2:19,13	2:16,35	2:14,99
400m QNI			7:45,00	7:30,00	7:15,00	7:00,00	6:00,00	6:00,00	5:45,00	5:45,00	5:22,51	5:11,22	5:02,66	4:56,61	4:53,64

TEMPS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2018-2019
Femmes-Bassin court (25m)

Niveau Événement	Développement				Provincial 11-12 ans		Provincial AA				Provincial AAA				Coupe du Québec
	Festival Développement				Championnat provincial 11-12 ans		Championnat Provincial groupe d'âge AA				Championnat Provincial groupe d'âge AAA				
	Âge	9 ans et -	10 ans	11-12 ans	13-14 ans	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans +	13 ans et -	14 ans	15 ans	
50m Libre	55,00	50,00	45,00	40,00	35,00	33,00	31,40	30,45	29,84	29,25	29,07	28,42	27,85	27,57	27,29
100m Libre	1:55,00	1:45,00	1:35,00	1:25,00	1:22,00	1:16,00	1:09,35	1:07,27	1:05,93	1:04,61	1:04,21	1:02,77	1:01,51	1:00,90	1:00,29
200m Libre	4:00,00	3:45,00	3:30,00	3:15,00	2:45,00	2:40,00	2:31,72	2:28,68	2:25,71	2:22,79	2:20,48	2:17,32	2:14,57	2:13,22	2:11,89
400m Libre			7:15,00	6:45,00	6:20,00	5:50,00	5:20,51	5:14,10	5:07,81	5:04,74	4:51,37	4:45,54	4:41,97	4:39,15	4:36,36
800m Libre					13:30,00	13:00,00	11:03,03	10:59,17	10:52,38	10:45,56	10:14,03	10:01,75	9:54,23	9:48,29	9:42,40
1500m Libre							21:00,00	20:40,00	20:20,00	20:00,00	20:52,09	20:27,05	20:11,71	19:59,59	19:47,60
50m Dos	1:00,00	55,00	50,00	45,00											31,48
100m Dos	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:40,00	1:35,00	1:28,00	1:20,63	1:19,02	1:17,44	1:16,66	1:11,99	1:10,55	1:09,49	1:08,80	1:08,11
200m Dos			3:50,00	3:40,00	3:20,00	3:10,00	2:53,77	2:50,30	2:46,89	2:45,22	2:35,15	2:32,05	2:30,15	2:28,65	2:27,16
50m Brasse	1:05,00	1:00,00	55,00	50,00											35,59
100m Brasse	2:20,00	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:45,00	1:42,00	1:32,14	1:30,29	1:28,49	1:27,60	1:22,27	1:20,62	1:19,41	1:18,62	1:17,83
200m Brasse			4:10,00	4:00,00	3:42,00	3:35,00	3:22,85	3:18,79	3:14,81	3:12,86	3:01,11	2:57,49	2:55,27	2:53,52	2:51,78
50m Papillon	1:00,00	55,00	50,00	45,00											29,86
100m Papillon	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:40,00	1:40,00	1:32,00	1:21,33	1:19,70	1:18,11	1:17,32	1:12,61	1:11,16	1:10,09	1:09,39	1:08,70
200m Papillon			3:50,00	3:40,00	3:30,00	3:24,00	3:08,61	3:04,84	3:01,14	2:59,33	2:44,01	2:37,70	2:35,73	2:34,17	2:32,63
100m QNI	2:10,00	2:00,00	1:50,00	1:40,00											
200m QNI	4:25,00	4:05,00	3:45,00	3:25,00	3:30,00	3:16,00	2:52,49	2:49,04	2:45,66	2:44,00	2:36,81	2:33,67	2:31,36	2:29,85	2:28,35
400m QNI			7:45,00	7:30,00	7:15,00	7:00,00	6:15,00	6:15,00	6:00,00	6:00,00	5:36,99	5:30,25	5:26,12	5:22,86	5:19,63