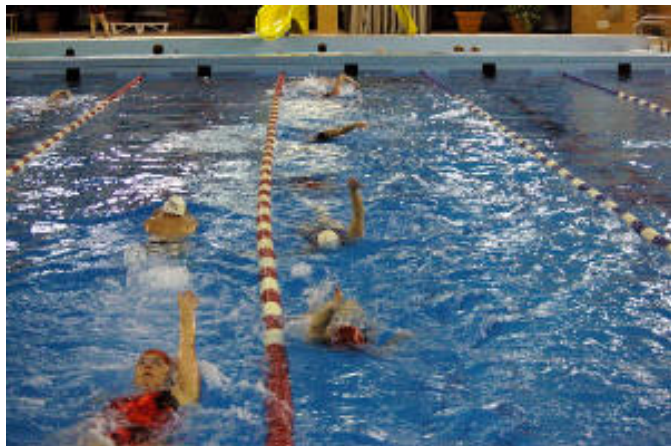


Le **Défi du Million de mètres** est un programme conçu par Maitres nageurs du Canada dans le but de promouvoir la natation comme moyen de maintenir la santé et la forme physique. Son principe consiste à encourager une participation régulière grâce au suivi cumulatif des distances nagées et à l'attribution de prix pour souligner l'atteinte des différentes étapes. Il y a eu plus de 2,950 participants depuis le début du programme en 2005.



Une fois inscrits, les nageurs peuvent enregistrer après chacune de leurs séances d'entraînement la distance qu'ils ont nagé. Le système se charge du suivi de leur progression, tout en calculant diverses statistiques. Quand un jalon est atteint, l'athlète reçoit la récompense qui y correspond.

Les récompenses de base sont les suivantes: il y aura un bonnet de bain à la marque des 100 000 m, un bonnet de bain et un badge aux marques des 250 000 m, et 500 000 m. À l'atteinte de la marque du 1 000 000 m, il y aura une plaque, un insigne, un badge et un bonnet de bain.

Plutôt que de poster les récompenses directement aux nageurs lorsqu'ils atteignent une marque, Maîtres nageurs du Canada envoie les récompenses aux clubs qui seront responsables de les attribuer. Germain Bilodeau, le président du club, est responsable de la distribution pour le club des Maitres NSH.

Le **Défi du Million de Mètres** est conçu de manière à vous inciter à venir à la piscine et à y revenir. Nombreux sont les membres qui considèrent le Défi comme un excellent outil, car il leur permet de structurer leurs entraînements et de progresser vers un but précis. L'idée est de vous fixer un but à la fois réaliste et réalisable, et puis de vous mettre à la tâche. Si vous trouvez le chiffre d'un million un peu intimidant, pourquoi ne pas commencer par 100 000 ? En saisissant votre métrage après

chaque entraînement, vous prendrez vite le rythme et vous serez surpris de la vitesse à laquelle les mètres s'accablent.

Servez-vous du journal de bord en ligne pour saisir le nombre de mètres nagés et suivre vos entraînements d'un mois à l'autre, d'une



season à l'autre. Si vous le souhaitez, vous pouvez même comparer vos mètres nagés à ceux de vos coéquipiers ou d'autres nageurs ailleurs au pays.

À chaque étape clé du Défi, vous recevrez de petites récompenses de la part de MNC pour souligner vos progrès. Une fois que vous aurez franchi la barre d'un million de mètres pour la première fois, MNC affichera votre nom ainsi que votre photo en ligne. De plus, tout au cours du Défi, vous aiderez votre équipe à se hisser de plus en plus haut dans le classement national, car MNC suit en continu le métrage global de chaque club.