
Le journal le **MOULIN**
The **WINDMILL**



Clubs d'excellence de Pointe-Claire / Pointe-Claire Competitive Clubs

Édition octobre 2025 October Edition



À PROPOS DE NOUS / ABOUT US

Les Clubs d'excellence de Pointe-Claire sont des organismes paramunicipaux soutenus par la Ville de Pointe-Claire. Ils regroupent le Club aquatique de Pointe-Claire, qui offre des programmes de natation, de plongeon et de maîtres-nageurs, ainsi que le Club de canoë-kayak de Pointe-Claire. Ensemble, ces clubs perpétuent une longue tradition d'excellence, d'engagement communautaire et de développement des athlètes au sein de la Ville de Pointe-Claire.

The Pointe-Claire Competitive Clubs are para-municipal organizations supported by the City of Pointe-Claire. They include the Pointe-Claire Aquatic Club, which offers swimming, diving, and masters programs, as well as the Pointe-Claire Canoe Kayak Club. Together, these clubs uphold a long tradition of excellence, community engagement, and athlete development within the City of Pointe-Claire.



Fondé en 1967, le Club de natation de Pointe-Claire est reconnu comme l'un des meilleurs clubs de natation au Canada. Forts d'une tradition d'excellence et de performance, nous avons formé des générations d'athlètes qui se sont illustrés aux niveaux provincial, national et international. Notre équipe d'entraîneurs dévoués et notre communauté passionnée offrent un environnement stimulant où le respect, la rigueur, le plaisir et la persévérance se côtoient chaque jour.

Founded in 1967, the Pointe-Claire Swim Club is recognized as one of the top swimming clubs in Canada. With a long-standing tradition of excellence and performance, we have developed generations of athletes who have achieved success at the provincial, national, and international levels. Supported by a dedicated coaching team and a passionate community, we provide a positive and challenging environment where respect, discipline, enjoyment, and perseverance come together every day.

Pointe-Claire Masters (MPC) vise à offrir un environnement sécuritaire, stimulant et agréable pour tous les nageurs, qu'ils recherchent une expérience sociale ou compétitive. L'équipe du MPC améliore continuellement ses méthodes d'entraînement, soutient ses membres et offre un programme de haut niveau. Nos valeurs de responsabilité, de respect, de persévérance et de plaisir guident chacune de nos actions. Nous aspirons à poursuivre notre croissance et à devenir une référence provinciale et nationale tout en renforçant notre rôle au sein de la communauté locale.

Pointe-Claire Masters (MPC) provides a safe, motivating, and enjoyable environment for all swimmers, whether their goals are social or competitive. The MPC coaching team continuously improves its training methods, supports its members, and offers a high-quality program. Our values of responsibility, respect, perseverance, and enjoyment guide everything we do. We strive to continue growing and to be recognized as a leader at both the provincial and national levels while strengthening our place within the local community.



À PROPOS DE NOUS / ABOUT US



Le Club de canoë kayak de Pointe-Claire invite les athlètes dès l'âge de 8 ans jusqu'aux adultes à découvrir et à perfectionner les sports de pagaie, qui combinent vitesse, endurance et technique sur l'eau. Chaque saison, plus d'une centaine de pagayeurs s'entraînent sérieusement pour représenter le club à des courses locales, provinciales, nationales et internationales. Pendant la période compétitive, les athlètes s'entraînent souvent deux fois par jour, cinq jours par semaine. L'encadrement est assuré par une équipe d'entraîneurs certifiés qui accompagnent chaque membre selon son niveau, qu'il vise la performance ou le plaisir de pagayer. Le club offre des programmes pour tous les niveaux, incluant l'initiation, la compétition, les camps d'été et les activités maîtres.

The Pointe-Claire Canoe Kayak Club welcomes athletes aged 8 through adults to discover and develop their skills in paddling sports, which combine speed, endurance, and technique on the water. Each season, more than a hundred paddlers train with dedication to represent the club at local, provincial, national, and international competitions. During the competitive season, athletes often train twice a day, five days a week. A team of certified coaches provides personalized guidance for every member, whether their goal is performance or the enjoyment of paddling. The club offers programs for all levels, including introduction, competition, summer camps, and masters paddling.

Le Club de plongeon de Pointe-Claire regroupe environ 140 membres de tous âges qui participent chaque année à une vingtaine de compétitions selon leur niveau. L'équipe d'entraîneurs qualifiés assure un encadrement sécuritaire et motivant, favorisant la progression et le plaisir à chaque étape. Reconnue comme l'un des meilleurs clubs de plongeon au Canada, l'organisation a formé plusieurs athlètes de haut niveau, y compris des Olympiens. Que votre objectif soit la performance ou simplement l'apprentissage, le club offre des programmes allant du niveau précompétitif au niveau national.

The Pointe-Claire Diving Club has about 140 members of all ages who take part in around twenty competitions each year, depending on their level. A team of certified coaches provides a safe and motivating environment that encourages progress and enjoyment at every stage. Recognized as one of the top diving clubs in Canada, the organization has developed many high-level athletes, including Olympians. Whether your goal is performance or learning for fun, the club offers programs ranging from pre-competitive to national levels.



RÉSULTATS DE NATATION / SWIMMING RESULTS

Jeux du Québec

(Trois-Rivières, Québec, 25 juillet au 2 août)

La délégation du Lac Saint-Louis, composée de 14 athlètes du Club de natation Pointe-Claire, a terminé à la première place avec un total de 40 médailles! Au total, 25 médailles ont été remportées par l'équipe des nageuses et nageurs de notre club.

Championnat canadien en petit bassin

(Sherbrooke, Québec, 7 au 10 août)

Le Club de natation Pointe-Claire s'est classé deuxième au classement général, et l'équipe féminine s'est classée première au classement général grâce aux excellentes performances d'Hugo Janvier, de Glen Omielan, de Zachary Parise, de Kamila Blanchard, et de Rebecca McGrath.

Jeux du Canada

(St. John's, Terre-Neuve, 10 au 15 août)

Dix-sept médailles ont été remportées par les athlètes du Club de natation Pointe-Claire. L'équipe était composée d'Oliver Blanchard, Claudia Boily, Oliver Carpenter, Adrian Cheung, Jadyn Dagsaan, Taylor Ferguson et Reilly Lefsrud.

Jeux du Québec

(Trois-Rivières, July 25 – August 2)

The Lac Saint-Louis delegation, made up of 14 Pointe-Claire Aquatic Club athletes, finished in first place with a total of 40 medals! 25 of the medals earned by the team were won by our Club's swimmers.

Canadian SC National Championships

(Sherbrooke, Québec, August 7–10)

The Pointe-Claire Swim Club placed second overall and the women's team placed first overall following strong performances from Hugo Janvier, Glen Omielan, Zachary Parise, Kamila Blanchard and Rebecca McGrath.

Canada Games

(St. John's, Newfoundland, August 10–15)

A combined seventeen medals were won by our Pointe-Claire Swim Club athletes, who proudly represented Team Quebec at the prestigious event, including Oliver Blanchard, Claudia Boily, Oliver Carpenter, Adrian Cheung, Jadyn Dagsaan, Taylor Ferguson and Reilly Lefsrud.

Championnats du monde juniors

(Otopeni, Roumanie, 19 au 24 août)

L'athlète de Pointe-Claire, Kamila Blanchard, a représenté l'équipe canadienne en terminant 11^e au 200 m quatre nages et 16^e au 200 m brasse, une performance remarquable sur une scène d'une telle envergure.

Jeux mondiaux universitaires FISU

(Berlin, Allemagne, 17 au 23 juillet)

Olympien Patrick Hussey, qui a représenté le Club de natation de Pointe-Claire et l'équipe canadienne, a réalisé d'excellentes performances, en se classant 7^e dans la finale du 200 m papillon, 11^e dans la demi-finale du 100 m papillon, et 10^e dans la demi-finale du 200 m nage libre.

Il a également établi un nouveau record provincial au 200 m papillon (hommes seniors).

Championnat du monde de nage en eau libre

(Singapour, Asie, 16 au 20 juillet)

Eric Brown, qui représentait l'équipe canadienne à cet événement, s'est classé 13^e au classement général de l'épreuve masculine de 5 km en eau libre, le meilleur résultat pour un Canadien; il s'est qualifié pour la demi-finale et s'est classé 11^e dans l'épreuve de 3 km en eau libre à élimination masculine.

World Junior Championships

(Otopeni, Romania, August 19–24)

Pointe-Claire athlete Kamila Blanchard represented Team Canada, finishing 11th overall in the 200 m Individual Medley and 16th overall in the 200 m Breaststroke, a remarkable achievement on such a large stage.

FISU World University Student Games

(Berlin, Germany, July 17–23)

Former Olympian Patrick Hussey, representing the Pointe-Claire Swim Club and Team Canada, delivered strong performances, placing 7th in the Men's 200 m Butterfly Final, 11th in the Men's 100 m Butterfly Semifinal, and 10th in the Men's 200 m Freestyle Semifinal.

He also set a new provincial record in the 200 m Butterfly (Senior Men).

World Championship – Open Water

(Singapore, Asia, July 16–20)

Eric Brown, who represented Team Canada at this event, placed 13th overall in the Men's 5 km open water race, the top result by a Canadian, and advanced to the semi-final and placed 11th in the Men's 3 km knockout sprint.



COMPÉTITIONS À VENIR / UPCOMING COMPETITIONS

Coupe PCSC 1 : Natation et MPC

Nous sommes ravis d'accueillir tout le monde à la première Coupe PCSC de la saison! Joignez-vous à nous pour une fin de semaine remplie de courses rapides et d'esprit d'équipe alors que nos nageurs s'attaquent aux quatre épreuves de 50 m: libre, dos, brasse et papillon. Les compétitions débiteront vendredi soir, **17 octobre**, avec nos nageurs de 10 ans et moins ewt MPC, puis se poursuivront samedi matin, **18 octobre** avec les 11 ans et plus. Cet événement est une excellente façon de lancer la saison avec énergie, enthousiasme et fierté envers notre équipe.

Championnats provinciaux de longue distance 2025 - Canoë et Kayak

Les Championnats provinciaux de longue distance 2025 en canoë et en kayak auront lieu le **samedi 18 octobre 2025** au bassin olympique de Montréal. Organisé par Canoë Kayak Québec (CKQ) avec le soutien du Club de canoë kayak de Pointe-Claire, cet événement réunira les meilleurs athlètes de la province pour des courses exigeantes qui mettront à l'épreuve leur endurance et leur stratégie.

En plus de couronner les champions provinciaux, la compétition servira d'évaluation pour l'équipe du Québec, offrant aux athlètes une belle occasion de démontrer leur talent en vue des prochaines sélections.

À noter que la course annuelle Fall Classic du PCCKC est annulée pour 2025, afin de permettre au club de concentrer ses efforts sur le soutien des championnats provinciaux.

PCSC Cup #1: Swimming and Masters

We're excited to welcome everyone to the first PCSC Cup of the season! Join us for a weekend of fast racing and great team spirit as our swimmers take on all four 50s: freestyle, backstroke, breaststroke, and butterfly. The action begins Friday evening, **October 17th**, with our 10 and under swimmers and masters, followed by the 11 and over session Saturday morning, **October 18th**. This event is a fantastic way to kick off the season with energy, excitement, and pride in our team.

2025 Provincial Long Distance Championships - Canoe Kayak

The 2025 Provincial Long Distance Championships for canoe and kayak will be held on Saturday, **October 18, 2025**, at the Olympic Basin in Montreal. Hosted by Canoe Kayak Quebec (CKQ) and supported by Canoe Kayak Pointe-Claire this exciting event will bring together athletes from across the province to compete over long-distance courses that test both endurance and strategy.

In addition to crowning the provincial champions, the event will also serve as an evaluation for the Quebec Team, giving top paddlers the opportunity to demonstrate their skills for future selections.

Please note that the CKPC's annual Fall Classic long-distance race will not take place in 2025, as the club focuses its efforts on supporting the provincial championship.

Anciens athlètes à l'honneur / Alumni Athlete Spotlight

Chaque mois, nous mettons fièrement en lumière deux de nos anciens athlètes qui continuent de représenter nos clubs au niveau universitaire ou au-delà.



Rebecca McGrath – Natation

Alors qu'une nouvelle saison approche, nous nous préparons à dire au revoir à certains de nos athlètes seniors qui entament de nouveaux chapitres passionnants au-delà de la piscine. Parmi eux se trouve Rebecca McGrath, acceptée à l'Université McGill pour poursuivre des études en psychologie scientifique.

Un moment marquant de son parcours de nageuse fut sa toute première participation aux Essais de 2022, où elle a atteint la finale junior dès sa première course. L'encouragement reçu ce jour-là de la part des nageurs seniors demeure l'un de ses souvenirs les plus significatifs avec le PCSC.

Andrew Xie – Natation

Membre de notre promotion 2025, nous sommes fiers de souligner Andrew Xie, qui poursuivra son parcours à la prestigieuse Université de Pennsylvanie à Philadelphie. Étudier et nager sur l'un des campus les plus renommés de la Ivy League représente une étape exceptionnelle dans sa trajectoire.

Parmi ses souvenirs marquants avec le PCSC, on retrouve le camp d'entraînement 2024 à Porto Rico — une semaine inoubliable de soleil, de travail acharné et de cohésion d'équipe qui a laissé une empreinte durable sur son parcours sportif.

Each month, we proudly shine the spotlight on two of our alumni athletes who continue to represent our clubs at the university level or beyond.

Rebecca McGrath—Swimming

As a new season approaches, we prepare to say goodbye to some of our senior athletes who are moving on to exciting new chapters beyond the pool. One of them is Rebecca McGrath, who has been accepted to McGill University to pursue studies in Science Psychology.

A highlight of Rebecca's swimming journey was her very first Trials in 2022, where she reached the Junior Final in her very first race. The encouragement she received from the senior swimmers that day remains one of her most meaningful memories with PCSC.

Andrew Xie – Swimming

As part of our 2025 graduating class, we are proud to recognize Andrew Xie, who will be heading to the historic University of Pennsylvania in Philadelphia. Competing and studying at one of the Ivy League's most renowned campuses is an incredible next step in his path.

One of Andrew's standout memories with PCSC was the 2024 Training Camp in Puerto Rico — an unforgettable week of sun, hard work, and team bonding that made a lasting impact on his swimming journey.



Septembre/September 2025

Senior A: **Jadyn Dagsaan**

Senior B: **Katarina Lindsay**

Sport-Études (Etienne): **Sarah Nelson**

Sport-Études (Stephanie): **Chase Miller**

Junior A: **Catherine Lapointe**

Junior B: **Yi Cui**

Junior C: **Hanna Bourbeau**

Groupe d'âge A | Age Group A: **Jacob Roberts and Olivia Hamilton**

Groupe d'âge B | Age Group B: **Florence Paquette and Kevin Wang**

Groupe d'âge C | Age Group C: **Dashiell Kabal-Baker**

BdC 1A: **Finn Forrest**

BdC 2E: **Ava Juneau**

BdC 1B: **Chloe Syvret**

BdC 2F: **Mathilda Felicitas Becerra**

BdC 1C: **Amelia Magee**

BdC 3A: **Cameron Giles**

BdC 1D: **Olivia Havas**

BdC 3B: **Teresa Yu**

BdC 2A: **Yixuan (Angel) Zhang**

BdC 3C: **Alycia Sansregret**

BdC 2B: **Eric Jiachen Pan**

BdC 3D: **Alice Xu**

BdC 2C: **Aurora Ji**

BdC 3E: **Mia Zheng**

BdC 2D: **Maïa Khlifi**

BdC 3F: **Wenxin Niu**

ÉVÉNEMENTS À VENIR / UPCOMING EVENTS

Calendrier du club PCSC

Le calendrier du Club de Pointe-Claire jusqu'en octobre 2025 est disponible sur notre site Web. Scannez ou cliquez sur le code QR pour voir notre calendrier.



PCSC Club Calendar

The Pointe-Claire Club Calendar up to October 2025 is available on our website. Scan or click on the QR code to see our calendar.

Journée d'Halloween Sleepy Hollow - Natation et Plongeon

Nous sommes ravis d'inviter tous les membres du club à notre Journée d'Halloween Sleepy Hollow le **jeudi 30 octobre, de 17h20 à 18h20!** Préparez-vous pour une soirée ensorcelante remplie d'activités amusantes, d'esprit d'équipe et de magie d'Halloween.

Venez déguisés pour notre défilé de costumes, participez à des activités thématiques amusantes et soyez à l'affût de quelques surprises tout au long de la soirée. C'est la façon idéale de célébrer l'Halloween entre coéquipiers dans une ambiance festive et conviviale.

Ne manquez pas cet événement – une soirée effrayamment amusante vous attend!

Halloween Fun Day - Swimming and Diving

We're thrilled to invite all swimming and diving club members to our Sleepy Hollow Halloween Fun Day on **Thursday, October 30, from 5:20 to 6:20 PM!** Get ready for a spooktacular evening filled with festive fun, team spirit, and plenty of Halloween magic.

Come dressed in your best costume for our parade, take part in fun themed activities, and keep an eye out for a few surprising treats along the way. It's the perfect way to celebrate the season with your teammates and enjoy some light-hearted Halloween excitement.

Don't miss out, it's going to be a frightfully fun evening for everyone!

Recette du Mois / Recipe of the Month

Quesadillas au poulet et aux légumes

Ingédients (pour environ 3 à 4 enfants)

2 poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 300 à 400 g)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé d'assaisonnement doux pour tacos (ou un mélange de poudre d'ail, paprika et sel)
1 poivron rouge, coupé en petits dés
1 petite courgette, coupée en petits dés
1 tasse (environ 100 g) de fromage cheddar râpé (ou autre fromage doux)
4 grandes tortillas de blé entier ou multigrains
Optionnel : salsa ou yogourt grec en accompagnement

Chicken & Veggie Quesadillas

Ingredients (serves ~3–4 kids)

2 boneless, skinless chicken breasts (approx. 300–400 g)
1 tbsp olive oil
1 tsp mild taco seasoning (or mix of garlic powder + paprika + salt)
1 red bell pepper, diced
1 small zucchini, diced
1 cup (approx. 100 g) shredded cheddar (or mild cheese)
4 large whole wheat or whole grain tortillas
Optional: salsa or Greek yogurt on the side

Recette du Mois / Recipe of the Month



Instructions

Préparation du poulet

1. Couper les poitrines de poulet en petits cubes.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer l'huile d'olive.
3. Ajouter le poulet, saupoudrer d'assaisonnement pour tacos et cuire environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (aucune chair rosée).
4. Retirer le poulet de la poêle et réserver.

Cuisson des légumes

1. Dans la même poêle, ajouter le poivron et la courgette.
2. Faire sauter environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.
3. Remettre le poulet dans la poêle et bien mélanger.

Assemblage des quesadillas

1. Déposer une tortilla sur une surface de travail.
2. Sur la moitié de la tortilla, ajouter une portion du mélange poulet-légumes, puis saupoudrer de fromage.
3. Replier la tortilla en deux (en demi-lune).
4. Répéter avec les autres tortillas.

Cuisson des quesadillas

1. Essuyer la poêle, puis la réchauffer à feu moyen.
2. Cuire chaque quesadilla environ 2 à 3 minutes de chaque côté, en pressant légèrement, jusqu'à ce que la tortilla soit dorée et que le fromage soit fondu.

Service

1. Couper les quesadillas en pointes.
2. Optionnel : servir avec de la salsa, du yogourt grec ou des crudités.

Instructions

Prep and cook the chicken

1. Cut chicken breasts into small bite-sized cubes.
2. In a skillet over medium heat, warm the olive oil.
3. Add chicken, sprinkle with taco seasoning, and cook ~5–7 minutes until cooked through (no pink inside).
4. Remove chicken from skillet and set aside.

Cook the veggies

1. In the same skillet, add the diced bell pepper and zucchini.
2. Sauté ~3–4 minutes until veggies are tender but still have a bite.
3. Mix the cooked chicken back in with the veggies.

Assemble quesadillas

1. Lay out a tortilla. On half of it, add a layer of the chicken-veggie mixture, then sprinkle with cheese.
2. Fold tortilla over (so it's a half-moon).
3. Repeat for remaining tortillas.

Cook the quesadillas

1. Wipe the skillet clean, then warm it over medium.
2. Cook each quesadilla ~2–3 minutes per side, pressing gently, until the tortilla is golden and the cheese melts.

Serve

1. Cut into wedges.
2. Optional: serve with salsa, Greek yogurt, or cut-up veggies on the side.

MAÎTRE-NAGEURS / MASTERS

Les nageuses du MPC brillent aux Championnats du monde des maîtres à Singapour

Du **7 au 14 août**, quatre nageuses du MPC ont fièrement représenté notre club sur la scène internationale lors des Championnats du monde aquatiques des maîtres à Singapour et leurs résultats ont été exceptionnels.

Hillary Hansen a pris la 4e place à l'épreuve de 3 km en eau libre, démontrant une endurance remarquable face à une compétition relevée.

Mae Waldie a offert une performance historique, remportant cinq médailles d'or aux épreuves de 50 m libre, 800 m libre, 50 m dos, 100 m dos et 200 m dos. Elle a établi le record du monde des maîtres dans chacune de ces épreuves, en plus de battre cinq records canadiens, incluant son passage au 400 m dans le 800 m libre.

Talia Brott s'est démarquée parmi les meilleures, terminant 8e au 50 m libre, 13e au 100 m libre, 5e au 100 m dos et 7e au 200 m dos. Elle a également remporté l'or au 50 m dos, établissant un record du Québec.

Helena Lui a brillé dans les épreuves de brasse, décrochant l'argent au 50 m, le bronze au 100 m, et le bronze au 200 m, tout en battant les records provinciaux dans chacune de ces courses.

Félicitations à nos quatre nageuses pour leurs performances exceptionnelles et pour avoir représenté le MPC et le Canada avec fierté, excellence et esprit sportif!

MPC Swimmers Shine at the World Masters Championships in Singapore

From **August 7–14**, four of our MPC swimmers proudly represented our club on the world stage at the World Masters Aquatic Championships in Singapore, and their results were nothing short of outstanding.

Hillary Hansen placed 4th in the 3 km open water event, showing impressive endurance against a highly competitive field.

Mae Waldie delivered a historic performance, earning five gold medals in the 50 m freestyle, 800 m freestyle, 50 m backstroke, 100 m backstroke, and 200 m backstroke. She broke the World Masters Championship Record in each event and set five new Canadian records, including her 400 m split during the 800 m freestyle.

Talia Brott achieved top international finishes, placing 8th in the 50 m freestyle, 13th in the 100 m freestyle, 5th in the 100 m backstroke, and 7th in the 200 m backstroke. She also captured gold in the 50 m backstroke, setting a new Quebec record.

Helena Lui impressed in the breaststroke events, taking silver in the 50 m, bronze in the 100 m, and bronze in the 200 m, while breaking provincial records in each race.

Congratulations to all four swimmers for their incredible achievements and for representing MPC and Canada with excellence, pride, and sportsmanship!

Site web des maître-nageurs

Cliquez ou balayez le lien pour visiter le site Web des maître-nageurs de Pointe-Claire.



Masters Website

Click or scan the link to visit the Masters Pointe-Claire website

MAÎTRE-NAGEURS / MASTERS

Réunion d'équipe

Le **23 septembre**, nous avons lancé la saison avec une réunion d'équipe réussie au cours de laquelle nous avons passé en revue toutes les dates et événements importants de l'année. Le calendrier regorge de nouvelles activités stimulantes ainsi que de classiques appréciés de notre club. Nous avons hâte de vivre une saison remplie d'esprit d'équipe, de progrès et de beaux moments partagés!

Clinique de brasse

Lors de notre clinique de brasse du **30 septembre**, les athlètes ont travaillé à raffiner leur technique grâce à une analyse vidéo et photo. Nous avons étudié des exemples de nageurs d'élite afin de mieux comprendre la position du corps, le synchronisme et les éléments techniques essentiels de la brasse. En observant des séquences vidéo et des images fixes, les nageurs ont pu identifier des points à améliorer et acquérir une compréhension plus claire des mouvements efficaces. Nous avons hâte de voir ces apprentissages se refléter dans l'eau au cours des prochaines séances!

Période de questions avec l'Olympienne Samantha Cheverton

Le **9 octobre**, nos athlètes auront la chance exceptionnelle de participer à une période de questions avec l'Olympienne Samantha Cheverton. Samantha partagera son parcours en tant que nageuse de haut niveau, ses expériences d'entraînement à l'échelle nationale, la façon dont elle a surmonté les défis et maintenu sa motivation tout au long de sa carrière. Nous sommes particulièrement heureux de la revoir à Pointe-Claire — sa mère est membre de notre groupe des Maîtres et sa nièce vient tout juste de se joindre à notre équipe! Ce sera assurément une séance inspirante et enrichissante, et nous remercions chaleureusement Samantha d'avoir accepté de partager son expérience avec nous.

Team Meeting

On **September 23**, we kicked off the season with a successful team meeting, where we reviewed all the key dates and upcoming events for the year. The schedule is packed with exciting new opportunities alongside our long-time club favourites. We're looking forward to a fantastic season filled with teamwork, growth, and great memories!

Breaststroke Clinic

Our Breaststroke Clinic on **September 30** focused on refining technique through video analysis and photo breakdowns. Athletes studied elite-level breaststroke examples to better understand body position, timing, and technical precision. By analyzing both footage and still images, swimmers identified areas for improvement and gained a clearer understanding of how to maximize efficiency in the water. We're excited to see these technical gains translate into faster, more effective swimming in the weeks ahead!

Q&A with Olympian Samantha Cheverton

On **October 9**, our athletes will have the exciting opportunity to take part in a Q&A session with Olympian Samantha Cheverton. Samantha will share insights from her journey as a high-performance swimmer, including her experiences training at the national level, overcoming challenges, and staying motivated through the highs and lows of competitive sport. We're especially thrilled to welcome her back to Pointe-Claire — her mother is one of our Masters swimmers, and her niece has just joined our team! It promises to be an inspiring and educational session, and we're so grateful to Samantha for taking the time to share her story with our athletes.

Site web des maître-nageurs

Cliquez ou balayez le lien pour visiter le site Web des maître-nageurs de Pointe-Claire.



Masters Website

Click or scan the link to visit the Masters Pointe-Claire website

CANOË KAYAK / CANOE KAYAK

Le Club de Canoë-Kayak brille aux Championnats Nationaux de Vitesse 2025

Plusieurs athlètes de notre Club de canoë-kayak ont participé aux Championnats nationaux de vitesse qui se sont tenus à Regina, en Saskatchewan, du 26 au 30 août 2025. Les athlètes qui ont fièrement représenté leur club de Pointe-Claire sont :

Elliot Arnautovitch, Émile Bouvier, Marcelo De Andrade, Vladimir Demishkevich, Cedric Liu, Émile Paquette, Samuel Jacobs, Théandre Legrand, Olive Archambault, Mia Forystek, Cédric Bourgeois, Édouard Pellerin, Tristan Buday, Sarah-Maude Barrette, Rowan Hardy-Kavanagh, Abigaëlle Legrand, Ophélie Legrand, Sophia Moïse Dos Santos, Justin Nadeau, Ilia Priadko, Kaiya Leah Schade, Bradley Creamer, Ryan Creamer, Jeremi Sauvé, Diego Padron-Corbeil, Benjamin Dubé, Patrick Forystek, Kevin Sun, Zhile Xu, Angus Yim, Nadia Drapeau, Jesse Marynowycz, ainsi que les entraîneurs Eric Mihalovic et Michael Thomas.

La compétition comprenait des épreuves de vitesse en canoë et en kayak allant de 200 à 6000 mètres.

Canoe Kayak Club Excels at 2025 Sprint National Championships

Several athletes from our Canoe Kayak Club competed at the Sprint National Championships held in Regina, Saskatchewan from August 26 to 30, 2025. The athletes that proudly represented their Pointe-Claire club were:

Elliot Arnautovitch, Émile Bouvier, Marcelo De Andrade, Vladimir Demishkevich, Cedric Liu, Émile Paquette, Samuel Jacobs, Théandre Legrand, Olive Archambault, Mia Forystek, Cédric Bourgeois, Édouard Pellerin, Tristan Buday, Sarah-Maude Barrette, Rowan Hardy-Kavanagh, Abigaëlle Legrand, Ophélie Legrand, Sophia Moïse Dos Santos, Justin Nadeau, Ilia Priadko, Kaiya Leah Schade, Bradley Creamer, Ryan Creamer, Jeremi Sauvé, Diego Padron-Corbeil, Benjamin Dubé, Patrick Forystek, Kevin Sun, Zhile Xu, Angus Yim, Nadia Drapeau, Jesse Marynowycz, as well as coaches Eric Mihalovic and Michael Thomas.

The competition included canoe and kayak sprints ranging from 200 to 6,000 meters.



Canoë Kayak Pointe-Claire

Cliquez sur le lien ou balayez le code QR pour visiter le site web de Canoë Kayak Pointe Claire.



Canoe Kayak Pointe-Claire

Click or scan the link to visit Canoe Kayak Pointe-Claire's website

PLONGEON / DIVING

Athlètes remarquables du Club de plongeon

Nous sommes également fiers de souligner Sonya Palkhivala, Adrian Insogna, Miles Nadeau, Alistair Nisbet, Sam McCaffrey et Dean Calfacacos pour leurs excellentes performances au cours de la dernière saison. Leur éthique de travail exemplaire et leur passion les ont menés à se démarquer dans plusieurs compétitions, dont les provinciales du Québec, les Nationales junior élite et les Nationales senior.

Bravo à toutes et tous nos athlètes pour ces performances remarquables. Votre engagement et votre détermination font rayonner toute notre communauté. C'est un plaisir de vous accompagner et de suivre vos performances à chaque étape de votre parcours.

Événements

Les Plongeurs de Pointe-Claire ont lancé la saison avec beaucoup d'énergie lors du BBQ d'ouverture le 16 septembre, en se joignant aux athlètes, entraîneurs et familles pour un après-midi amusant célébrant le début d'une nouvelle année.

Prochainement, l'équipe participera à la Journée d'Halloween Sleepy Hollow le 30 octobre de 17 h 20 à 18 h 20 au Centre aquatique de Pointe-Claire. Les plongeurs sont encouragés à venir déguisés et à profiter d'une heure d'activités thématiques, de rires et d'esprit communautaire dans le cadre de cette tradition festive d'Halloween.

Diving Club Standout Athletes

We are also proud to highlight Sonya Palkhivala, Adrian Insogna, Miles Nadeau, Alistair Nisbet, Sam McCaffrey and Dean Calfacacos for their strong performances over the last season. Their strong work ethic and passion have led them to excel in several competitions, including the Quebec provincials, Junior Elite Nationals and Senior Nationals.

Congratulations to our athletes on their outstanding seasons, we look forward to your continued success. You have the unwavering support of your community behind you!

Events

The Pointe-Claire Divers kicked off the season with great energy at the Opening Day BBQ on **September 16th**, joining athletes, coaches, and families for a fun afternoon celebrating the start of a new year.

Next up, the team will be taking part in the Sleepy Hollow Halloween Fun Day on **October 30th from 5:20 to 6:20 p**, at the Pointe-Claire Aquatic Centre. Divers are encouraged to come in costume and enjoy an hour of themed activities, laughter, and community spirit as part of this festive Halloween tradition.

Plongeon Pointe-Claire

Cliquez sur le lien ou balayez le code QR pour visiter le site web plongeon



Pointe-Claire Diving

Click or scan the link to visit Diving's website

Photos du Mois / Photos of the Month



Rebecca McGrath - Championnats canadiens en bassin court / Canadian Short Course Championships



Eric Brown - Championnats du monde en eau libre / Open Water World Championships



Oliver Blanchard - Photo de couverture / Cover photo



Kamila Blanchard - Championnats du monde juniors / World Junior Championships



Paul Biloserskyj - Gagnant du prix Entraîneur inspirant de la FNQ / Winner of FNQ Inspiring Coach award



Patrick Hussey - Jeux universitaires mondiaux de la FISU / FISU World University Student Games



BÉNÉVOLAT / VOLUNTEERING

Pourquoi le bénévolat est important

Le bénévolat est essentiel au succès du PCSC, car il nous permet d'offrir la meilleure expérience possible à nos athlètes, tant dans l'eau qu'à l'extérieur du bassin. Qu'il s'agisse d'aider lors des compétitions, d'organiser des événements ou de soutenir les activités de financement, les bénévoles rendent possible le bon déroulement et l'accessibilité de nos programmes. L'engagement de nos parents, familles et membres de la communauté assure non seulement le bon fonctionnement de l'équipe, mais contribue aussi à bâtir un environnement fort et bienveillant où chaque nageur peut s'épanouir. En résumé, sans les bénévoles, notre club ne pourrait pas fonctionner au niveau d'excellence qu'il atteint aujourd'hui.

Un immense travail a été réalisé par notre personnel afin de planifier un calendrier de compétitions complet qui réduit les coûts globaux, offre de nouvelles occasions de compétition amusantes tout en favorisant la performance, et permet un meilleur équilibre des fins de semaine pour les familles. Pour que cette saison soit une réussite, nous comptons sur le soutien de tous dans notre effort pour offrir le meilleur environnement possible aux athlètes du PCSC.

Bien que les entraîneurs et le personnel se surpassent pour offrir la meilleure expérience possible à nos athlètes, il est important de se rappeler que faire partie de ce club est une relation à double sens. Les parents partagent eux aussi la responsabilité de consacrer du temps et d'apporter leur soutien afin de contribuer à la vitalité et au succès de l'équipe.

Why Volunteering is Important

Volunteering is critical to the success of PCSC as it allows us to provide the best possible experience for our athletes, both in and out of the pool. From helping at competitions to organizing events and supporting fundraising efforts, volunteers make it possible for our programs to run smoothly and affordably. The commitment of our parents, families, and community members not only keeps the team operating efficiently, but also helps build a strong, supportive environment where every swimmer can thrive. Simply put, without volunteers, our team could not function at the high level we do today.

Massive effort has been put in by our staff to plan out a full competition calendar that reduces the overall cost of competition, offers new and fun competition opportunities while still allowing for high performances, and has a better weekend balance for families. For us to be successful we are counting on everyone's support in our effort to provide the best environment possible for the PCSC athletes.

While coaches and staff go above and beyond to provide the best possible experience for our athletes, it's important to remember that being part of this club is a two-way street; parents also share the responsibility to contribute their time and support to help the team thrive.

Devenir un bénévole

Le Club de natation de Pointe-Claire compte sur l'aide de bénévoles et d'officiels pour les compétitions. Scannez le code QR pour obtenir de l'information sur la façon d'aider !



Become a PCSC Volunteer

The Pointe-Claire Swim Club relies on the help of volunteers and officials for competitions. Scan the QR code for information on how to help out!

ARTICLE DU MOIS / ARTICLE OF THE MONTH

Résumé du PCSC SportCast

L'article de ce mois-ci est intitulé «Implication parentale dans le soccer jeunesse ». Scannez le code QR pour accéder à l'article et au résumé de notre PCSC SportCast.



PCSC SportCast Summary

This month's article entitled "Parental Involvement in Youth Soccer". Scan the QR code for the article and our PCSC SportCast summary.

Article : Participation parentale dans le soccer jeunesse : comportements perçus et souhaités

L'article examine la perception et les attentes de 80 jeunes joueurs de soccer masculins envers l'implication de leurs parents dans leur sport. À l'aide du questionnaire « Parental Involvement in Sport Questionnaire » (PISQ), les chercheurs ont constaté que les joueurs percevaient trop d'implication et de pression de la part des parents, mais pas assez d'encouragement et de compréhension. Les auteurs concluent qu'une implication parentale excessive peut créer du stress et que les jeunes athlètes préfèrent un soutien plus équilibré, axé sur l'encouragement et la compréhension, afin de prévenir l'épuisement et l'abandon.

« Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour. » — Robert Collier

Article: Parental Involvement in Youth Soccer: Perceived and Desired Behaviour

The article explores how 80 male youth soccer players perceive and desire parental involvement in their sport. Using the Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ), it found that players felt parents showed too much involvement and pressure but not enough praise and understanding. The authors conclude that excessive parental involvement can create stress, and athletes prefer balanced support focused on encouragement and understanding to prevent burnout and dropout.

“Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out.” — Robert Collier

Annulation des entraînements PCSC



PCSC Practice Cancellations

Publié par les Clubs d'excellence de Pointe-Claire
Published by the Pointe-Claire Competitive Clubs

