

Club de natation Pointe-Claire

“Swim Squad”

Manuel des parents 2025-2026



Version 1.2 (date de révision : 3 octobre 2025)

Table des matières

Section 1: Swim Squad.....	2
Section 2: Centre sportif Olive Urquhart.....	6
Section 3: Activités et commodités environnantes.....	12
Section 3: Politiques et codes de conduites.....	15

Section 1: Swim Squad

Veillez noter que l'équipe de natation de Pointe-Claire n'a aucune affiliation avec le Centre Olive Urquhart. Veuillez envoyer un courriel à Fernanda Parente à fernanda.parente@pointe-claire.ca si vous avez des questions ou des commentaires au sujet du programme.

Le « Swim Squad » de Pointe-Claire est un programme de natation non compétitif visant à mieux préparer les athlètes désireux d'améliorer leurs habiletés et de se joindre un jour à un programme de natation compétitif. **Nos sessions de 11 semaines visent principalement à enseigner aux athlètes à nager efficacement en mettant l'accent sur l'amélioration de leur technique.** Notre programme n'est pas seulement un programme d'entraînement. Nous pensons que c'est la façon la plus importante et la meilleure de préparer quelqu'un à réussir dans ce sport.

Information sur le programme

Niveaux

Le “swim squad” a 4 niveaux: **Blanc**, **Rouge**, **Bleu**, et **Violet**. Les niveaux **Blanc**, **Rouge**, et **Bleu** ont 2 pratiques de 45 minutes par semaine et le niveau **Violet** a 3 pratiques de 1 heure par semaine.

Blancs

Le groupe blanc est destiné aux athlètes généralement âgés de 6 à 7 ans. Les athlètes de ce groupe doivent être capables de nager 25 mètres d'une piscine sans assistance et comprendre comment nager en nage libre. La nage libre et le dos sont introduits et enseignés à ce niveau.

Rouge

Le groupe rouge est destiné aux athlètes généralement âgés de 8 à 9 ans. Les athlètes de ce groupe doivent être capables de nager 50 mètres d'une piscine sans assistance en nage libre ou dos. La nage libre et le dos sont développés dans ce niveau avec une introduction à la brasse.

Bleu

Le groupe bleu est destiné aux athlètes généralement âgés de 10 à 11 ans. Les athlètes de ce groupe doivent être capables de nager confortablement 75 mètres d'une piscine sans assistance en nage libre et en dos, avec une capacité à nager la brasse. La nage libre, le dos et la brasse sont développés dans ce niveau avec une introduction au papillon.

Violet

Le groupe violet est destiné aux athlètes généralement âgés de 12 ans et plus. Les athlètes de ce groupe doivent être capables de nager confortablement 100 mètres d'une piscine sans assistance en nage libre, en dos et en brasse avec une capacité à nager le papillon. Les 4 nages sont développées dans ce niveau.

Placement

Le placement dans les niveaux se fera sur la base d'un essai avant l'entrée dans le programme ou d'une évaluation à la fin de la session précédente du Swim Squad si l'athlète poursuit le programme.

Horaire

<i>Lundi/Monday</i>				
<i>17h30-18h15</i>	Blanc/White 1.1	Blanc/White 1.2	Rouge/Red 1.1	
<i>18h15-19h00</i>	Blanc/White 2.1	Blanc/White 2.2	Blanc/White 3.1	
<i>19h00 - 19h45</i>	Violet/Purple 19h-20h	Rouge/Red 1.2	Bleu/Blue 1.1	
<i>Jeudi/Thursday</i>				
<i>17h30-18h15</i>	Blanc/White 1.1	Blanc/White 1.2	Rouge/Red 1.1	Blanc/White 3.1
<i>18h15-19h00</i>	Bleu/Blue 2.1	Rouge/Red 2.1	Rouge/Red 2.2	Rouge/Red 2.3
<i>19h00 - 19h45</i>	Violet/Purple 19h-20h	Rouge/Red 1.2		
<i>Vendredi/Friday</i>				
<i>17h30-18h15</i>	Bleu/Blue 2.1	Rouge/Red 2.1	Rouge/Red 2.2	Rouge/Red 2.3
<i>18h15-19h00</i>	Blanc/White 2.1	Blanc/White 2.2	Bleu/Blue 1.1	
<i>19h00 - 19h45</i>	Violet/Purple 19h-20h			

Dates de la première session

La première session est une session de 11 semaines qui se déroule de la semaine du 22 septembre à la semaine du 5 décembre (incluse). **Le CSOU est fermé le lundi 13 octobre et les cours sont annulés ce jour-là.**

Dates de la session #2

La deuxième session est une session de 11 semaines qui se déroule de la semaine du 5 janvier à la semaine du 27 mars 2025 (incluse). *Il y a une semaine de congé du 2 au 6 mars 2025.*

Dates de la session #3

La troisième session dure 11 semaines, du lundi 6 avril au lundi 19 juin inclus. **Le CSOU sera fermé le lundi 6 avril pour le lundi de Pâques et le lundi 18 mai ; les cours seront annulés ces jours-là.**

Les prix

Les prix pour participer au programme sont indiqués ci-dessous. Veuillez noter que tous les frais doivent être payés à l'avance avant la date limite pour garantir la participation. Les places dans le programme sont les premières arrivées, les premières servies et une fois que nous avons fait le plein, le programme est complet. Si un athlète n'a pas payé son programme, il ne pourra pas y participer.

Section 2: Centre sportif Olive Urquhart

Le “Swim Squad” se déroule au Centre sportif Olive Urquhart situé au [230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Quebec H9R 5N5.](#)

Veuillez prendre note des règles suivantes du Centre Olive Urquhart :

- Les parents peuvent regarder depuis le couloir ou attendre dans l'aire d'attente du hall (avant de passer les tourniquets). Aucun spectateur n'est autorisé sur le bord de la piscine.
- Les parents sont invités à rester dans les installations pendant l'entraînement, mais nous demandons de limiter le nombre de membres de la famille présents par respect pour les autres familles qui utilisent les lieux.
- Les enfants âgés de 12 ans et moins doivent être surveillés en permanence lorsqu'ils se trouvent dans le centre.
- Les enfants qui ne participent pas au Swim Squad doivent rester avec leurs parents en permanence et ne peuvent pas explorer les installations seuls.
- Des tables peuvent être utilisées dans le hall d'entrée, près du restaurant. Les tables situées après les tourniquets ne sont pas destinées aux parents qui attendent.
- Les chaussures d'extérieur ne sont pas autorisées sur le bord de la piscine.
- Les parents qui visitent l'installation sont priés de ne pas explorer l'installation et ne peuvent pas utiliser la salle de musculation sans une carte journalière.
- Les parents et les athlètes devront s'enregistrer à la réception du Centre sportif Olive Urquhart à leur arrivée et à leur départ.

Vestiaires

Les athlètes et les parents sont priés d'utiliser le vestiaire des **HOMMES et des FAMILLES**. Ce vestiaire est équipé de vestiaires et de casiers et sera mis à la disposition de toutes les familles du Swim Squad. Les autres membres du CSOU peuvent toujours utiliser ce vestiaire. Veuillez apporter votre propre cadenas car il y a déjà eu des vols dans des casiers non verrouillés.

Chemin vers les vestiaires et la piscine

Le chemin vers les vestiaires et la zone d'attente pour entrer dans la piscine est indiqué dans la vidéo ci-dessous. Des instructions écrites suivent.

Video du chemin vers la zone d'attente de la piscine

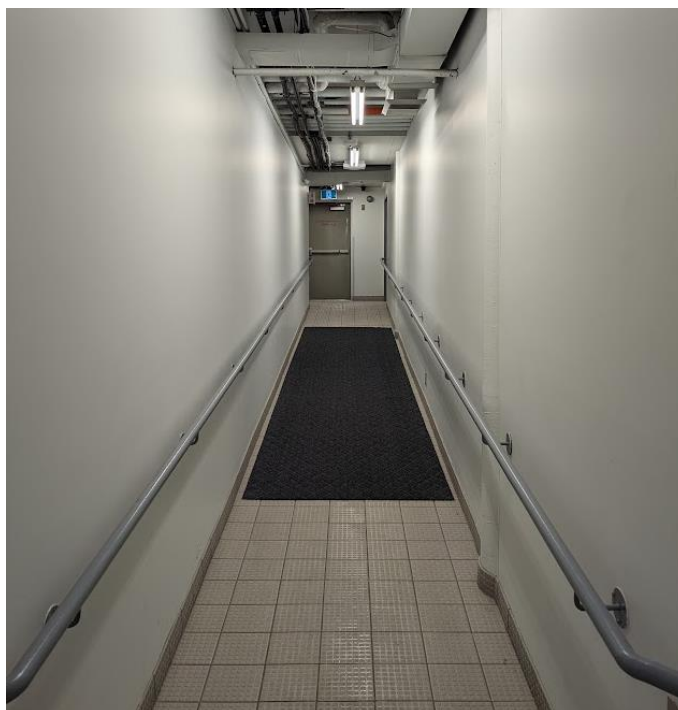
Pour accéder à ce vestiaire, vous devez d'abord vous enregistrer à la réception, puis passer les tourniquets dans le hall d'entrée. Vous tournerez ensuite à gauche pour descendre l'escalier principal. Lorsque vous arrivez en bas de l'escalier, tournez à nouveau à gauche et continuez jusqu'au bout du couloir. Une porte portant la mention MEN & FAMILIES se trouve à cet endroit. Il s'agit de notre vestiaire pour les activités de l'équipe de natation.



Une fois changé, nous demandons aux athlètes de continuer dans le vestiaire en suivant le long couloir jusqu'à la porte d'accès à la piscine située à l'intérieur du vestiaire.



Une fois la porte franchie, il y aura un long couloir avec des rampes de chaque côté. C'est dans ce couloir que nous demandons aux parents et aux athlètes d'attendre qu'un entraîneur les fasse monter sur le bord de la piscine. La piscine se trouve au bout de ce couloir.



Bord de la piscine - places assises et sécurité

Les parents peuvent assister aux entraînements à partir de deux emplacements désignés sur le bord de la piscine, un de chaque côté de la piscine, comme illustré ci-dessous.



Le bord de la piscine comporte deux sorties de secours, illustrées ci-dessous. **Il est impératif de ne pas utiliser ces sorties pour quitter l'établissement après une leçon.** Nous demandons à tous les parents et enfants de sortir par la même porte d'où il sont entrés lorsqu'un entraîneur le leur indique pendant la période de transition.



Temps de transition et d'arrivée

Afin de garantir un environnement sûr pendant les entraînements, nous prévoyons un temps de transition de 5 minutes pour chaque leçon. Les entraînements peuvent se terminer quelques minutes plus tôt afin de garantir un environnement sécuritaire pour tous les athlètes et les parents présents sur le bord de la piscine.

Nous demandons aux participants d'arriver et d'attendre dans le couloir menant à l'entrée de la piscine au maximum 5 minutes à l'avance. Les entraîneurs viendront laisser les parents et les athlètes sur le bord de la piscine pour leur entraînement.

Si nous parvenons tous à créer une transition facile et sécuritaire, nous essaierons de faire entrer les athlètes dans l'eau quelques minutes plus tôt afin de maximiser le temps passé dans la piscine.

Leçons commençant à 17h30

Un entraîneur viendra accueillir tous les participants et parents à 17h25.

L'entraînement se déroulera de 17h30 à 18h10. *Les athlètes seront ensuite invités à quitter les lieux par la même porte et le même couloir qu'à leur arrivée.*

Leçons commençant à 18h15

Un entraîneur viendra accueillir tous les participants et parents à 18h10.

L'entraînement se déroulera de 18h15 à 18h55. *Les athlètes seront ensuite invités à quitter les lieux par la même porte et le même couloir qu'à leur arrivée.*

Leçons commencent à 19 heures.

Un entraîneur viendra accueillir tous les participants et parents à 18h55.

L'entraînement se déroulera de 19h00 à 19h55. *Les athlètes seront ensuite invités à quitter les lieux par la même porte et le même couloir qu'à leur arrivée.*

Section 3: Activités et commodités environnantes

Le Centre sportif Olive Urquhart se trouve dans un quartier prospère de la ville, avec de nombreux restaurants, magasins et commodités dans les environs immédiats.

Les établissements suivants, et bien d'autres encore, sont tous situés à moins de 5 minutes de l'établissement.

- Centre d'achat Fairview
- Costco
- Complexe Pointe-Claire
 - Maxi
 - Indigo
 - Toys "R" Us
 - McKibbon's Irish Pub
 - Subway
 - Quesada
 - Reitmans
 - Marshalls
 - Et plus encore!
- Tim Hortons
- Centre medical Brunswick
- Walmart
- Home Depot

Abonnement et carte journalière au Centre sportif Olive Urquhart

Nous encourageons vivement les parents à utiliser les installations en prenant un abonnement ou une carte journalière. Le centre dispose d'équipements de remise en forme et d'haltérophilie fantastiques. Les abonnements et les cartes journalières peuvent être achetés à la réception du centre.

Abonnement Journalier

	Enfant (2-13 ans)	14 ans et +	14 ans et + (avec squash et salle de musculature)	Famille*
Résident	\$ 3.00	\$ 5.00	\$ 9.00	\$ 14.00
Non-Résident	\$ 5.00	\$ 7.00	\$ 12.00	\$ 20.00

CENTRE SPORTIF OLIVE-URQUHART

ABONNEMENT 2025

230 Boulevard Brunswick, Pointe-Claire, QC, H9R 5N5

514-630-1210 www.pointe-claire.ca

Heures d'ouverture : lundi au vendredi 6 h à 21 h, samedi et dimanche 9 h à 21 h

ENFANTS (2-13 ans)

- **Pas d'accès aux salles de musculation et cardio**
- Ne peut pas réserver un terrain de squash.
- Doit être accompagné par un parent aux terrains de squash.

	Tarif mensuel	Tarif annuel
Résident	\$ 20.00	\$ 190.00
Non-résident	\$ 28.00	\$ 270.00

JEUNE (14 à 20 ans) & ÉTUDIANT 21 ans + (avec preuve)

	Tarif mensuel	Tarif annuel
Résident	\$ 33.00	\$ 320.00
Non-résident	\$ 47.00	\$ 450.00

ADULTE (21-59 ans)

	Tarif mensuel	Tarif annuel
Résident	\$ 42.00	\$ 400.00
Non-résident	\$ 58.00	\$ 560.00

AÎNÉ(E) (60 ans et plus)

	Tarif mensuel	Tarif annuel
Résident	\$ 28.00	\$ 270.00
Non-résident	\$ 40.00	\$ 400.00

NOTES

L'accès aux vestiaires 18 ans et plus est réservé aux membres d'âge majeur.

L'abonnement donne accès à toutes les aires publiques de l'édifice (à moins d'une restriction d'âge) et à toutes les activités en pratique libres.

Un abonnement n'est pas disponible pour une salle en particulier.

FAMILLE (2 adultes et tous les enfants de 20 ans et moins, de la même adresse*)

	Tarif mensuel	Tarif annuel
Résident	\$ 110.00	\$ 1,050.00
Non-résident	\$ 155.00	\$ 1,500.00

Abonnement Journalier

	Enfant (2-13 ans)	14 ans et +	14 ans et + (avec squash et salle de musculation)	Famille*
Résident	\$ 3.00	\$ 5.00	\$ 9.00	\$ 14.00
Non-Résident	\$ 5.00	\$ 7.00	\$ 12.00	\$ 20.00

*Une carte MULTI valide ou une preuve de résidence récente (moins de 3 mois) est requise lors de l'abonnement pour bénéficier du tarif résident.

Section 3: Politiques de code de conduite du Club de natation Pointe-Clarie

Engagement des entraîneurs

Tous les entraîneurs qui travaillent pour le Club de natation Pointe-Clarie et le Swim Squad :

- Assurer un environnement sécuritaire pour les nageurs. Choisir des activités adaptées à tous les âges, à toutes les capacités et à tous les niveaux de forme physique. S'abstenir d'utiliser des méthodes ou des techniques d'entraînement nuisibles aux athlètes.
- Promouvoir la natation de manière constructive et positive. Insister sur l'esprit sportif et la conduite éthique.
- Respecter la confidentialité du lien entre l'entraîneur et l'athlète.
- Respecter et promouvoir les droits de tous les participants au sport.
- Orienter les commentaires et/ou les critiques de manière appropriée et éviter de critiquer publiquement des individus.
- S'habiller proprement et de manière inoffensive. Porter la tenue d'entraîneur lorsqu'il est sur le bord de la piscine.
- Agir de manière professionnelle et éviter les distractions pendant l'entraînement.
- Respecter les athlètes et les entraîneurs des autres équipes.
- Répondre rapidement aux courriels des parents.
- Arriver préparé à l'entraînement, prêt à commencer à l'heure.
- Agir dans le meilleur intérêt du développement de l'athlète en tant que personne à part entière.

Code de conduite des athlètes

Le Centre sportif Olive Urquhart et le Club de natation Pointe-Clarie/Swim Squad s'engagent à offrir un environnement positif à tous leurs nageurs, parents et entraîneurs. La promesse d'une norme élevée de comportement et de conduite est nécessaire pour que cela se produise.

Le Club de natation Pointe-Claire/Swim Squad s'efforce d'offrir une expérience d'entraînement positive à ses nageurs en mettant l'accent sur le travail acharné, l'engagement et le plaisir du sport. Nous encourageons la croissance, le développement et le succès en compétition tout en respectant les procédures de sécurité appropriées. Pour que le club puisse remplir ce mandat, un code de conduite a été élaboré.

Tous les nageurs doivent respecter les règles suivantes :

1. S'engager pleinement dans le programme : maintenir un haut niveau d'effort pendant tous les entraînements, remplir les conditions d'assiduité et participer à toutes les compétitions obligatoires.
2. Adopter une attitude positive et solidaire à l'égard du programme, des entraîneurs et de leurs coéquipiers.
3. Faire preuve de respect, d'esprit sportif et de bonnes manières envers les coéquipiers, les concurrents, les entraîneurs, les officiels, les administrateurs et les parents.
4. Aider au montage et au démontage de tous les équipements d'entraînement, selon les besoins.
5. Respecter les biens publics et privés, y compris les plages de piscine, les vestiaires, les halls d'entrée, les véhicules de transport, les chambres d'hôtel et les autres installations.
6. Se comporter de manière appropriée lors de toute activité de l'équipe (entraînements, compétitions et activités sociales) ou en dehors de l'établissement de natation (domicile, école et médias sociaux). Les actions suivantes sont inacceptables et seront considérées comme des infractions graves:
 - Interdiction de boire ou de transporter des boissons alcoolisées
 - Interdiction de fumer
 - Interdiction de consommer des drogues
 - Pas de harcèlement sexuel ou autre comportement discriminatoire

- Pas de fraternisation sexuelle
- Pas d'intimidation (physique, verbale ou cybernétique).
L'intimidations sont l'utilisation de la force, de la menace ou de la coercition pour abuser, intimider ou dominer agressivement les autres. Le comportement est souvent répété et habituel. L'intimidation peuvent donc être définies comme un comportement agressif répété visant à blesser une autre personne physiquement, mentalement ou émotionnellement.

Le non-respect du code de conduite entraînera des mesures disciplinaires. Les incidents mineurs feront l'objet d'un avertissement verbal ou écrit. En cas de récidive ou d'infraction grave, les parents seront immédiatement contactés et l'incident sera consigné dans un rapport. Ces infractions entraîneront des répercussions plus graves. À la discrétion de l'entraîneur-chef, l'une des sanctions suivantes peut être appliquée :

- Le nageur peut être suspendu de l'équipe. Dans certains cas, le nageur et ses parents devront organiser une réunion avec l'entraîneur-chef avant de reprendre l'entraînement.
- Le nageur peut être demandé de rédiger une lettre d'excuse.
- Le nageur peut être suspendu d'une compétition ou compétitions ultérieures.
- L'adhésion du nageur peut être révoquée.

Tous les nageurs du club sont tenus de respecter le code de conduite, qu'ils soient d'accord ou non avec celui-ci. Tous les nageurs sont soumis aux mesures disciplinaires prévues par le code de conduite en cas d'infraction à l'une des règles.

Code de conduite des parents

Les parents jouent un rôle essentiel dans le développement des jeunes athlètes. Qu'ils soient assis dans les gradins ou qu'ils aident en tant que bénévoles, les parents doivent donner un exemple positif. Les parents et les adultes impliqués dans les sports de la jeunesse doivent être des modèles de bon esprit sportif et montrer l'exemple sur le terrain de jeu et en dehors.

Athlètes nagent

Entraîneurs entraînent

Officiels officient

Parents parentent

- Lorsque vous assistez à un entraînement, restez dans les gradins ou dans les autres zones d'observation désignées.
- Comprendre que les entraîneurs prendront des décisions disciplinaires en se basant sur le Manuel de Pointe-Claire, le Code de conduite des athlètes et le Code de conduite des parents. Si un parent a un problème avec la décision de l'entraîneur il peut demander une rencontre 24 heures après l'incident.
- Faire des critiques constructives aux entraîneurs pendant un moment privé, jamais devant d'autres parents, nageurs, officiels, spectateurs, etc.
- Veiller à ce que les communications (y compris les courriels) avec les entraîneurs, les administrateurs du club ou d'autres parents soient courtoises et non menaçantes.
- S'abstenir de dire du mal d'un entraîneur, d'un nageur, d'un officiel ou d'un parent (verbalement ou autrement).
- Soutenir votre entraîneur et s'abstenir de "coacher" depuis les gradins.
- S'abstenir de toute violence verbale, psychologique ou physique à l'égard des athlètes, des entraîneurs, des officiels et des autres parents.
- S'abstenir de blasphémer lorsqu'on s'adresse aux athlètes, aux entraîneurs, aux officiels et aux autres parents.
- Ne pas critiquer les équipes adverses, les nageurs, les parents, les officiels et les entraîneurs avec des mots ou des gestes.

- Soutenir les entraîneurs, les nageurs et les officiels et aider à enseigner les valeurs de l'engagement, de l'esprit sportif, de la conduite éthique et du fair-play,

Le non-respect des règlements mentionnés ci-dessus entraînera des mesures disciplinaires décidées par l'entraîneur-chef, le gérant de l'équipe et le directeur aquatique. Les punitions possibles comprennent un avertissement écrit, la révocation du privilège d'un parent de s'asseoir dans les gradins pendant les entraînements ou les compétitions de natation, et peuvent mener au retrait du nageur du Swim Squad.