

## Services ESI pour athlètes Athlete IST Services

Tous les membres du Club de natation  
Pointe-Claire reçoivent :

All members of the Pointe-Claire  
Swim Club receive:

### Consultations professionnelles Professional Consultations

**1 séance gratuit** avec nos thérapeutes du sport, consultants en performance mentale et/ou nutritionnistes.

**1 free session** with our athletic therapists, mental performance consultants, and/or nutritionists.

### Yoga

**Un programme de yoga** axé sur la flexibilité, la force, la coordination et plus.

**A yoga program** focusing on flexibility, strength, coordination, and more.

### Application Trainwave App (Beta)

**Trainwave** est une application conçue par des consultants experts en santé mentale et en performance du sport olympique, paralympique et professionnel.

**Trainwave** is an application built by expert mental health and performance consultants from Olympic, Paralympic, and pro sport.

### Sport'Aide

**Sport'Aide** offre des ressources pour renforcer le leadership et assurer la mise en œuvre d'initiatives favorisant un environnement sportif sain, sécuritaire et harmonieux pour les jeunes athlètes.

**Sport'Aide** offers resources to build leadership and ensure the implementation of initiatives favouring a healthy, safe, and harmonious sporting environment for young athletes.

## PLUS D'INFORMATION



## MORE INFORMATION



## Nos Partenaires Our Partners



Équipe de support intégrée  
Integrated Support Team  
2024

## INFORMATION DES PARENTS

Informations sur l'équipe de soutien intégrée aux athlètes du Club de natation Pointe-Claire

PARENT INFORMATION  
Information on Pointe-Claire  
Swim Club's Integrated Support  
Team for athletes



Centre aquatique de Pointe-Claire  
Pointe-Claire Aquatic Centre  
60, avenue Maywood, Pointe-Claire

## Processus d'application

Pour vous inscrire aux services, parlez-en à l'entraîneur de votre enfant (les athlètes de 15 ans et plus peuvent parler directement à leur entraîneur). Votre coach démarrera le processus et vous aidera à planifier le service souhaité.

## Nos professionnels ESI

- Arielle Rousseau** (thérapeute du sport)
- Gabriela Padvaiskas** (thérapeute du sport)
- Jillian Pauletto** (thérapeute du sport)
- Heidi Malo** (Consultante en performance mentale)
- Roxane Carrière** (Consultante en performance mentale)
- Cristina Bove** (Consultante en performance mentale)
- Ariane Lavigne** (Nutritionniste/Diététiste)

## Application Process

In order to sign up for services, talk to the coach of your child (athletes 15 years old and over can speak directly to their coach). Your coach will start the process and help schedule you the desired service.

## Our IST Professionals

- Arielle Rousseau** (Athletic Therapist)
- Gabriela Padvaiskas** (Athletic Therapist)
- Jillian Pauletto** (Athletic Therapist)
- Heidi Malo** (Mental Performance Consultant)
- Roxane Carrière** (Mental Performance Consultant)
- Cristina Bove** (Mental Performance Consultant)
- Ariane Lavigne** (Nutritionist/Dietician)

## Services de performances supplémentaires Additional Performance Services

### Programme de Performances

#### Performance Program

*National Performance, Jr. National Performance, Sport-Etudes Performance*

***Des services supplémentaires sont disponibles pour nos athlètes de performance, rendus possibles grâce à des subventions de performance sportive.***

***Additional services are available to our Performance athletes, made possible from athletic performance grants***

#### Consultations professionnelles Professional Consultations

**Séances gratuites illimitées** avec nos professionnels du support.

**Unlimited free sessions** with our support professionals.

#### Yoga

Un programme de yoga **hebdomadaire** axé sur la flexibilité, la force, la coordination et plus.

A **weekly** yoga program focusing on flexibility, strength, coordination, and more.

#### Performance Vald Performance

L'équipement et le logiciel d'analyse **Vald Performance** fournissent un aperçu inégalé de la performance, du risque de blessure et de la réadaptation, une première dans la natation canadienne.

**Vald Performance** equipment and analysis software provides an unparalleled insight into performance, injury risk, and rehabilitation, a first in Canadian swimming.

## Qu'est-ce que l'équipe de support intégrée

L'équipe de soutien intégrée (IST) comprend une équipe de professionnels qui utilisent une approche fondée sur des preuves pour l'évaluation et la préparation systématiques des athlètes.

### Services offerts

- La performance mentale
- Nutrition sportive
- Thérapie du sport

### Accès et disponibilité

Tous les athlètes du PCSC ont accès à nos services IST. La disponibilité est limitée à l'horaire des services offerts; des séances supplémentaires sont disponibles mais devront être couvertes par l'assurance familiale ou par paiement.

## What is the Integrated Support Team

The Integrated Support Team (IST) comprises of a team of professionals that employ an evidence-based approach to the systematic evaluation and preparation of athletes.

### Services Offered

- Mental Performance
- Sports Nutrition
- Athletic Therapy

### Access and Availability

All PCSC athletes have access to our IST services. Availability is limited to the schedule of services offered; additional sessions are available but will need to be covered through the family's insurance or by payment.