

Club de natation Pointe-Claire

Manuel des parents 2023-2024



Table des matières

Section 1: Natation Pointe-Claire	2
Section 2: Information du Programme.....	5
Section 3: Model de développement du CNPC.....	9
Section 4: Information financiers.....	10
Section 5: Communication.....	17
Section 6: Compétition.....	19
Section 7: Vêtements d'équipe.....	24
Section 8: Concentration Sport-Études.....	27
Section 9: Polices et codes de conduites.....	31
Section 10: Équipe de support intégré (IST).....	35
Section 11: Sport'Aide.....	36

Section 1: Natation Pointe-Claire

Énoncé de mission

En tant que membre des fédérations provinciale et nationale de natation (Fédération de Natation du Québec, F.N.Q / Natation Canada, S.N.C), PCSC cherche à stimuler le développement du potentiel OPTIMAL de chacun de ses athlètes en plus d'être à la recherche de l'EXCELLENCE dans l'exécution de ses processus.

Message de la présidente du Club aquatique Pointe-Claire

Au nom du conseil d'administration du CNPC, je suis heureuse de vous souhaiter la bienvenue pour la saison 2023/2024. Nous avons prévu toute une série d'événements pour cette saison et beaucoup de travail doit être fait pour rendre cette année encore meilleure que la précédente. L'un de nos objectifs sera d'ajouter des membres bénévoles pour soutenir nos comités et nos événements sociaux. Un club de natation prospère a besoin de nombreux officiels bien formés et d'un plan pour s'engager avec les familles et s'assurer que la prochaine génération de nageurs et de bénévoles est correctement préparée.



J'ai hâte de travailler avec vous, la meilleure place dans la maison est sur le pont !

Je vous remercie,

Catherine Battershill

Présidente du Club aquatique Pointe-Claire

Message du directeur des clubs sportifs de compétition

Afin de favoriser les bonnes habitudes de vie et d'avoir une population active, la Ville de Pointe-Claire est heureuse de soutenir les clubs sportifs d'excellence.

Le club de natation regroupe plus de 350 athlètes, de tous âges et niveaux. Ceux-ci peuvent compter sur l'expertise d'une trentaine d'entraîneurs chevronnés, pour soutenir les programmes et les athlètes. Le club de natation est reconnu aux niveaux provincial et national pour la qualité de l'organisation de leurs événements et l'engagement des bénévoles investit dans les différents volets de l'organisation.



C'est par une association paramunicipale avec le Club de natation que les ressources de la Ville et du Club sont au service des athlètes de la natation, de la communauté sportive et des citoyens pour développer une culture inclusive.

Pour la ville de Pointe-Claire et le club aquatique, un environnement sportif sain et sécuritaire est une priorité pour assurer une expérience enrichissante et positive pour tous. Pour renforcer ce volet, la Ville a développé un partenariat avec Sport'Aide. Cette entente permettra d'offrir des ressources, des formations et du soutien aux membres des clubs pour créer et favoriser un environnement bienveillant, autant au niveau compétitif que récréatif.

Au nom du service - Culture, Sports, Loisirs et Développement communautaire, je suis très enthousiaste en vue de cette nouvelle saison 2023-2024. C'est avec plaisir que nous allons appuyer le développement et les objectifs sportifs des athlètes du club de natation. Je me joins aux membres du comité administratif et membres de nos équipes et de nos partenaires, pour souhaiter la meilleure des chances pour cette nouvelle saison.

Jean-Paul Richard

Gestionnaire – Clubs sportifs d'excellence

Message de l'entraîneur Chef

La saison 2023-2024 est la saison la plus importante du cycle quadriennal car c'est l'année des OLYMPIQUES DE PARIS. Comme tous les nageurs canadiens, avec l'aide des entraîneurs, les athlètes qualifiés du PCSC mettront tout en œuvre pour atteindre la meilleure forme physique possible lors des épreuves de sélection et tenter de se qualifier pour l'équipe olympique !

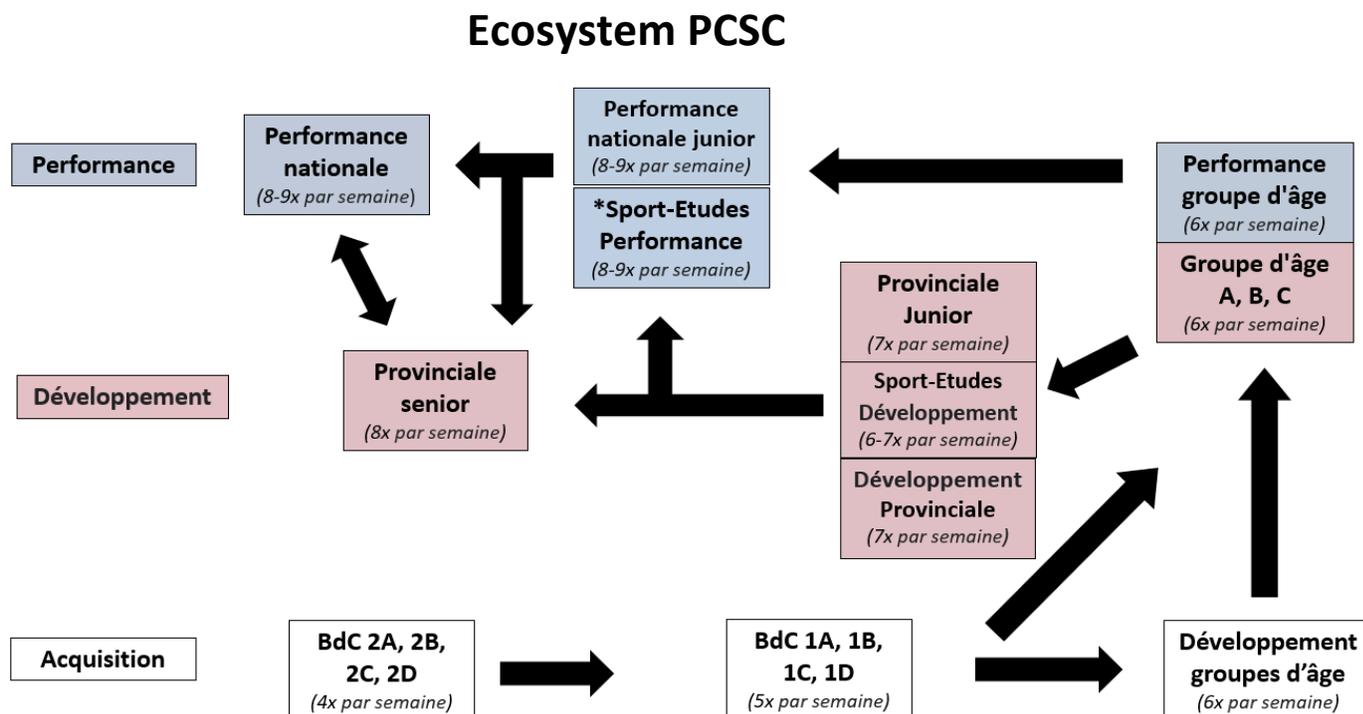
En plus des Jeux olympiques, la saison 2023-2024 s'annonce très excitante, car plusieurs athlètes se sont démarqués en fin de saison, et j'ai hâte de les voir dépasser leurs anciens records en compétition et à l'entraînement !

Martin Gingras

Entraîneur-chef – Club de natation Pointe-Claire



Section 2: Information du programme



Conseil d'administration CNPC

Présidente – Catherine Battershill

Vice-Président – Shaun McGrath

Trésorière – Sarah Hamelin

Membre – Craig Mcara

Membre – Emily Hamilton

Membre – Julia Reichert

Ancienne Présidente – Beth Hazel

Le conseil d'administration bénévole 2023/2024 est actuellement composé de parents de l'équipe de natation, de parents de l'équipe de plongeon, d'un athlète de niveau Maître-nageur et d'un entraîneur/compétiteur à la retraite. Le conseil se réunit environ six fois par an pour discuter des questions liées à notre organisation dans son ensemble. Collectivement, nous cherchons à favoriser un environnement de collaboration et à soutenir toutes les activités du club.

Parcours d'acquisition

Notre parcours d'acquisition comprend 9 groupes : Groupe d'âge Développement, BdC 1A, 1B, 1C, 1D, 2A, 2B, 2C, et 2D.

- **Le placement est basé sur la progression de l'athlète dans le modèle de développement de PCSC.**
- Les athlètes de ce parcours participent à des compétitions locales au niveau du développement régional.
- **Une participation de 80 % ou plus est recommandée pour la progression de l'athlète.**
- Notre objectif pour les athlètes de ce niveau est d'établir une base dans les quatre styles de nage, de développer et d'améliorer les habiletés techniques requises pour la natation de compétition et d'enseigner les aptitudes à la vie quotidienne dans une atmosphère de compétition et d'amusement.
- Les athlètes du parcours d'acquisition s'entraînent entre 4 et 6 fois par semaine pour un total de 5 à 10 heures par semaine, selon l'âge et le niveau d'habileté.

Ce parcours est important pour:

- Le développement de la technique de natation dans l'eau.
- Apprendre à s'amuser dans un environnement d'entraînement.
- Compétences de base en matière de mouvement : agilité, équilibre, coordination.
- Sécurité dans l'eau et compétences de mouvement.
- Développement de la force en utilisant le poids du corps.

Parcours de développement

Le parcours de développement du Club de natation Pointe-Claire comprend les groupes d'âge A, B, C, le développement provincial, le développement Sport-Études, le groupe provincial junior et le groupe provincial senior.

- **Le placement est basé sur la progression de l'athlète dans le modèle de développement de PCSC.**
- Les athlètes de ce parcours se concentrent sur le développement des quatre styles de compétition, des habiletés et des techniques, tout en développant et en maintenant un haut niveau de forme physique.
- Ce parcours vise à enseigner aux athlètes comment s'entraîner efficacement tout en les préparant à s'entraîner plus intensément à l'avenir. Nous mettons l'accent sur le développement mental tout en offrant de nouvelles possibilités de compétition à ce niveau.
- Le développement aérobie commence dans le parcours de développement.
- **Un taux de présence minimum de 80 % est attendu au cours de la saison dans le parcours de développement, avec une recommandation de 90 % ou plus pour la progression de l'athlète.**
- *Les entraînements du matin sont introduits à ce niveau pour certains groupes.*
- Au fur et à mesure que les athlètes progressent dans le parcours de développement, ils se concentrent davantage sur la performance en compétition.

Ce parcours est important pour :

11-12 ans

- Perfectionnement et démonstration cohérente de toutes les techniques de nage.
- Développement plus poussé et démonstration cohérente des techniques de mouvement.
- Début de l'entraînement de développement aérobie
- Instruction experte sur les compétences techniques et physiques.
- Avant la poussée de croissance, l'accent est mis sur la répétition des compétences en vue de les maîtriser.
- Entraînement contrôlé de la flexibilité.
- Développement d'attitudes positives envers soi-même, les autres et le sport.

13 ans et plus

- Début de l'individualisation de l'approche de l'entraînement physique.
- Développement de la santé mentale et de la capacité à faire face à l'adversité.
- Des compétences avancées en matière de performance physique, technique et tactique.
- Développement supplémentaire de l'entraînement aérobie.
- Capacité à compétitionner dans divers environnements et conditions.
- Maintien et développement de la flexibilité.

- Développement de l'autonomie, de l'indépendance et de la responsabilité individuelle.
- Sensibilisation et développement des compétences en matière de mode de vie.
- Développement individualisé de la force.

Parcours performance

Le parcours de performance comprend les groupes de performance groupes d'âge, de performance sport-études, de performance nationale junior et de performance nationale.

- **Le placement est basé sur la progression de l'athlète dans le modèle de développement de PCSC.**
- Ce parcours est axé sur la performance et le développement des compétences et de l'expérience d'entraînement nécessaire pour participer à des compétitions de haut niveau à l'échelle nationale et internationale.
- **Les athlètes sont tenus d'assister à tous les entraînements à ce niveau.**
- Le parcours de performance est un programme optimisé visant à atteindre des performances de pointe à des moments précis.
- Les athlètes dans notre parcours de performance s'entraînent entre 6 et 9 fois par semaine (*selon le groupe*) pour un total de 16 à 25 heures d'entraînement en piscine et d'entraînement sec par semaine, *selon le niveau d'habileté et le groupe*.

Ce parcours est important pour :

- Une approche optimisée construite autour d'un calendrier de compétition à long terme et d'un plan d'entraînement annuel.
- Le développement de la santé mentale et la capacité à faire face à l'adversité.
- Des compétences avancées en matière de performance physique, technique et tactique.
- Capacité à compétitionner à des niveaux élevés et constants dans divers environnements et conditions.
- Assumer un rôle de « leader » au sein d'un groupe et d'un club de natation.
- Prise de conscience et développement des compétences liées au mode de vie.
- Développement individualisé de la force.
- Gestion de l'état de performance en compétition.

Section 3: Model de développement CNPC

Le modèle de développement de PCSC est un plan de développement de l'athlète qui s'étend des étapes d'acquisition aux étapes de performance de la natation compétitive à Pointe-Claire. Élaboré en conjonction avec l'information de USA Swimming, le modèle de développement comprend plusieurs niveaux avec des compétences de sortie pour chacun d'eux.

Le modèle de développement contient plusieurs types de progressions spécifiques à la natation, telles que

- Progressions biomécaniques
- Progressions physiologiques
- Développement du caractère et aptitudes à la vie quotidienne
- Compétences psychologiques
- Guide d'entraînement suggérées
- Performance compétitive

De plus amples informations sur le modèle de développement du CNPC seront mises à la disposition des athlètes et des parents au début de la saison 2023-2024.

Section 4: Information financières

Ventilation des coûts du programme

Le coût du programme de l'équipe de natation comprend les frais d'abonnement (frais d'entraînement), les frais de club, les frais d'affiliation et les frais d'engagement des bénévoles (remboursables avec les crédits de bénévolat).



Club de natation Pointe-Claire Frais de club 2023-2024



Résidents de Pointe-Claire

Nom du groupe	Coût total de la saison	Juillet 2023 Non-remboursable *		Septembre 2023 Balance des frais de Club	Octobre 2023 Engagement bénévole (peut être crédit)	Novembre 2023 Abonnement (Totalité)	Novembre 2023 Frais Abonnement (1/5)	Décembre 2023 Frais Abonnement (1/5)	Janvier 2024 Frais Abonnement (1/5)	Février 2024 Frais Abonnement (1/5)	Mars 2024 Frais Abonnement (1/5)
		Frais d'Affiliation	Dépôt de la saison								
Performance national Performance national junior Provincial senior Sport-Études	\$2,564.00	\$144.00	\$150	\$385	\$350	\$1,885	\$377	\$377	\$377	\$377	\$377
Provincial junior Développement provincial Performance groupe d'âge, Groupe d'âge A	\$2,289.00	\$144.00	\$150	\$385	\$350	\$1,610	\$322	\$322	\$322	\$322	\$322
Groupe d'âge B et C Développement groupe d'âge	\$1,896.00	\$121.00	\$150	\$380	\$350	\$1,245	\$249	\$249	\$249	\$249	\$249
Bout de Chou 1 A, B, C, D (9-10)	\$1,071.00	\$91.00	\$100	\$145	\$250	\$735	\$147	\$147	\$147	\$147	\$147
Bout de Chou 2 A, B, C, D (8 and under)	\$930.00	\$70.00	\$100	\$125	\$250	\$635	\$127	\$127	\$127	\$127	\$127

* Les frais d'inscription non-remboursables et l'affiliation du club font partie des frais totaux de la saison. Le paiement de ces frais est nécessaire pour réserver la place de votre enfant au sein de l'équipe.

Note : Les frais d'affiliation n'incluent pas les frais de l'ANLSL.

Non-Résidents de Pointe-Claire

Nom du groupe	Coût total de la saison	Juillet 2023 Non-remboursable *		Septembre 2023 Balance des frais de Club	Octobre 2023 Engagement bénévole (peut être crédit)	Novembre 2023 Abonnement (Totalité)	Novembre 2023 Frais Abonnement (1/5)	Décembre 2023 Frais Abonnement (1/5)	Janvier 2024 Frais Abonnement (1/5)	Février 2024 Frais Abonnement (1/5)	Mars 2024 Frais Abonnement (1/5)
		Frais d'Affiliation	Dépôt de la saison								
Performance national Performance national junior Provincial senior Sport-Études	\$3,534.00	\$144.00	\$150	\$600	\$350	\$2,640	\$528	\$528	\$528	\$528	\$528
Provincial junior Développement provincial Performance groupe d'âge, Groupe d'âge A	\$3,149.00	\$144.00	\$150	\$600	\$350	\$2,255	\$451	\$451	\$451	\$451	\$451
Groupe d'âge B et C Développement groupe d'âge	\$2,611.00	\$121.00	\$150	\$595	\$350	\$1,745	\$349	\$349	\$349	\$349	\$349
Bout de Chou 1 A, B, C, D (9-10)	\$1,456.00	\$91.00	\$100	\$240	\$250	\$1,025	\$205	\$205	\$205	\$205	\$205
Bout de Chou 2 A, B, C, D (8 and under)	\$1,280.00	\$70.00	\$100	\$220	\$250	\$890	\$178	\$178	\$178	\$178	\$178

* Les frais d'inscription non-remboursables et l'affiliation du club font partie des frais totaux de la saison. Le paiement de ces frais est nécessaire pour réserver la place de votre enfant au sein de l'équipe.

Note : Les frais d'affiliation n'incluent pas les frais de l'ANLSL.

1. Frais d'abonnement

Inscription et paiement en ligne (montant total en novembre) OU à la réception du Centre aquatique en cinq versements commençant en novembre et se terminant en mars. Les frais doivent être payés en totalité avant le **31 mars 2024**.

2. Frais d'affiliation

Il s'agit des frais que tous les nageurs compétitifs doivent payer pour faire partie de l'équipe. Ces frais incluent les frais de la F.N.Q. (Fédération de natation du Québec) ainsi que les frais de l'ANLSL (Association de natation Lac St-Louis). Ces montants ne sont pas remboursables après le 30 septembre.

Le nageur doit être majeur au 28 février 2024 (*les frais d'affiliation peuvent changer avant septembre*).

- 8 ans et moins : \$81
- 9 et 10 ans : \$102
- 11 à 14 ans : \$132
- 15 ans et plus : \$156

3. Dépôt de garantie non-remboursable pour la saison

Ces frais garantissent votre place dans l'équipe. Il n'est pas remboursable et comprends une partie des frais de club. Ces frais doivent être payé avant le **21 juillet 2023**.

4. Frais d'engagement des bénévoles

Toutes les familles de PCSC doivent participer au programme d'engagement des bénévoles. Ce programme s'applique à toutes les compétitions organisées par le Club de natation de Pointe-Claire. Un seul paiement par famille est requis. Ce paiement s'applique au niveau de natation le plus élevé de la famille.

- Bout de chou : \$250
- Groupe d'âge : \$350

Ce montant peut être crédité à 100 % durant la saison selon le nombre de séances de bénévolat auxquelles votre famille a participé, et ce, pour toutes les compétitions organisées par le Club de natation de Pointe-Claire. Consultez l'information sur l'engagement bénévole à la fin de cette section.

5. Frais de compétition

Les frais de compétition et les frais connexes s'ajoutent au coût du programme. Les frais de compétition seront facturés sur le compte du nageur au cours de la saison. Nous informerons les familles dès que les frais seront appliqués.

6. Vêtements du club

Le t-shirt rouge du CNPC et les casques de bain - couleur blanche de Pointe-Claire favorise la cohésion et le sentiment d'appartenance des membres du club lors de compétition.

T-Shirt Rouge du club de Natation de Pointe-Claire

Les athlètes sont tenus de porter un t-shirt rouge du CNPC lors des compétitions de natation. Les athlètes qui participent à une compétition sans t-shirt rouge (ou autre vêtement du CNPC) PEUVENT NE PAS avoir droit de compétitionner pour l'équipe lors de cette session. Si vous avez besoin d'un t-shirt rouge pour votre nageur, un formulaire de commande sera disponible au début de chaque saison où vous pourrez indiquer la quantité et la taille requise.

Casque de bain – Couleur blanc de Pointe-Claire

Un athlète qui choisit de participer à une compétition doit porter un casque de bain blanc de Pointe-Claire. Les casques de bain en silicone blanc sont disponibles pour acheter à la réception du Centre aquatique au coût de 13 \$ chacun.

Un athlète qui choisit de s'entraîner avec un casque de bain doit porter un casque avec le logo du club de Pointe-Claire.

T-Shirt CNPC à Thème

Pour les compétitions suivantes, nous créerons un t-shirt sur le thème de la compétition. Tous les athlètes recevront un de ces t-shirts (en fonction de leur âge) et chaque athlète devra payer pour ce t-shirt, même s'il ne participe pas à la compétition. Le coût du t-shirt est de 25 \$.

- Bout de chou (Top Cup ; 10 ans et moins)
- Groupes d'âge (Team Champs ; 11 ans et plus)

7. Frais de contribution de l'alimentation des compétitions

(Nouveau cette saison)

Des frais de 38 \$ par famille seront ajoutés aux comptes des membres au début de la saison chaque année. Si une famille compte plus d'un nageur dans le club, ces frais ne seront imputés qu'une seule fois au compte de l'enfant le plus âgé. Cette somme couvrira le coût des contributions alimentaires des familles pour toutes les compétitions à domicile organisées par le CNPC. Les familles ne seront plus demandées à contribuer de la nourriture pour ces compétitions puisque ces frais couvriront cette dépense.

Politique de remboursement

L'administrateur du club doit être informé par écrit (courriel) dès qu'un nageur se retire du club. Un remboursement sera effectué au prorata jusqu'à la fin du mois de l'abandon et dès que tous les frais impayés sur le compte auront été payés. Si l'administrateur n'est pas informé de l'abandon du nageur, les frais sur le compte seront maintenus et les parents seront responsables du paiement. Les nageurs ne seront libérés de leur affiliation à PCSC (Natation Canada) que lorsque tous les frais impayés auront été réglés.

Informations sur le paiement

Le paiement peut être effectué en totalité ou par chèques postdatés selon notre calendrier de paiement. Les nageurs dont le compte comporte des frais d'inscription impayés ne seront pas autorisés à participer aux compétitions. Les nageurs dont les familles ont été informées que leur compte est en souffrance ne seront pas autorisés à participer aux entraînements tant que leur compte n'aura pas été payé.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de la Ville de Pointe-Claire et il est important d'indiquer le nom du nageur sur chaque chèque. Des frais supplémentaires de 35 \$ seront facturés pour tout paiement retourné par la banque. La ville de Pointe-Claire travaille à la mise en place de paiements préautorisés par carte de crédit. Plus de détails seront fournis dans les mois à venir.

Lorsque vous faites votre paiement à la réceptionniste, il est très important de mentionner le nom du nageur et de l'événement afin que votre compte soit à jour.

Rabais disponibles

1. **Rabais pour famille à plusieurs enfants**
 - a. Une famille comptant trois membres au total dans le club de natation/plongeon bénéficiera d'un rabais de 20 % par enfant ; quatre membres ou plus dans le club de natation/plongeon bénéficieront d'un rabais de 25 % par enfant.
2. **Rabais pour les maîtres-nageurs**
 - b. Les parents d'un enfant inscrit au club de natation/plongeon peuvent bénéficier d'un rabais de 30 % sur l'inscription au club de natation des maîtres-nageurs.

Résidents et non-résidents de Pointe-Claire

Conformément au mandat de la Ville de Pointe-Claire, les résidents de Pointe-Claire paient un tarif réduit pour les programmes gérés par la Ville, y compris les frais d'inscription au club de natation de Pointe-Claire. Il est à noter que tous les nageurs bénéficient de la même façon du soutien et du financement du club.

Les résidents de la ville de POINTE-CLAIRE doivent posséder une carte MULTI pour bénéficier des tarifs réduits applicables aux résidents de la ville de Pointe-Claire. Pour obtenir une carte MULTI, veuillez-vous présenter à la réception avec une preuve de résidence et une pièce d'identité avec photo.

État des comptes

En tout temps, les parents peuvent communiquer avec la réception (514-630-1202) ou avec l'administrateur du club (Fernanda.parente@pointe-claire.ca) pour connaître l'état de leur compte. Il incombe au parent de suivre l'état de son compte. Les relevés sont envoyés par la poste aux parents deux fois par année et toute somme impayée doit être payée immédiatement. Les nageurs ayant des comptes impayés peuvent être empêchés de participer à des compétitions jusqu'à ce que le solde soit payé. Tous les paiements doivent être effectués à la réception (espèces, chèques, cartes de crédit et de débit acceptés). Les chèques peuvent également être postés à l'attention de Jane Stowe au 60 Maywood, Pointe-Claire, QC, H9R 0A7. Les chèques doivent être libellés à l'ordre de la " Ville de Pointe-Claire " et le nom du nageur doit être inscrit sur le chèque.

Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants

Votre enfant doit être âgé de moins de 16 ans au début de l'année au cours de laquelle les dépenses de conditionnement physique admissibles ont été engagées.

Programme d'engagement des bénévoles

L'héritage du Club aquatique de Pointe-Claire ne se limite pas aux nageurs et aux plongeurs qui nous ont représentés, il provient également d'une culture d'excellence dans l'ensemble de l'organisation, de ses activités et du dévouement de ses parents et de ses bénévoles.

Le temps que vous consacrez aux compétitions de natation nous aide à organiser et à présenter des compétitions de la plus haute qualité possible et à atteindre trois objectifs importants :

1. Amélioration du développement des nageurs

- a) Les compétitions locales exposent les jeunes nageurs à certains des meilleurs athlètes du sport et leur offrent un environnement confortable et familial.

2. Générer des revenus et économiser sur les dépenses

- a) L'organisation de compétitions de natation génère des revenus qui peuvent être appliqués aux coûts du club et réduire le montant des fonds requis d'autres sources - frais, financement de la ville, etc.
- b) Certaines compétitions, si elles ne sont pas organisées à Pointe-Claire, deviendront des compétitions " à l'extérieur " qui nécessiteront des frais de déplacement, d'hébergement et de repas.
- c) Les entreprises locales, y compris les hôtels, les restaurants, les boutiques, etc... bénéficieront.

3. Promouvoir l'héritage et l'excellence du Club de natation de Pointe-Claire

auprès du public, du conseil municipal et du personnel de la Ville de Pointe-Claire.

La politique de bénévolat représente un changement dans le montant d'argent et l'engagement de temps que nous demandons à nos familles. La politique a été modérément révisée pour trois raisons :

1. Nous avons un grand besoin de bénévoles et nous avons eu du mal à en trouver suffisamment pour couvrir les compétitions existantes.
2. La Fédération de natation du Québec (FNQ) a modifié certains règlements de compétition, ce qui augmentera le nombre de bénévoles requis.
3. Notre police demeure beaucoup plus abordable que celle de la plupart des autres clubs du pays.

Nous vous remercions de faire partie de notre club et nous nous réjouissons de travailler avec vous.

Bout de Chou (10 ans et moins)

Les parents sont invités à se porter volontaires pour le service alimentaire, le chronométrage ou d'autres fonctions pour un minimum de 5 séances lors des compétitions de natation organisées par le CNPC au cours de la saison 2023-2024 (la priorité est accordée aux officiels de niveau 1 et plus). Les parents sont priés de respecter les lignes directrices relatives au bénévolat, disponibles sur la page Web du CNPC. Les frais de bénévolat de 250 \$ pourront être payés en ligne en octobre 2023. Après chaque session de bénévolat, votre compte sera crédité de 50 \$ jusqu'à un maximum de 250 \$.

Groupe d'âge (11 ans et plus)

Les parents sont invités à se porter volontaires pour le service alimentaire, le chronométrage ou d'autres fonctions d'officiels pour un minimum de 7 séances lors des compétitions de natation organisées par le CNPC au cours de la saison 2023-2024 (la priorité est donnée aux officiels de niveau 1 et plus). Les parents sont priés de se conformer aux lignes directrices sur le bénévolat, disponibles sur la page Web du CNPC. Les frais de bénévolat de 350 \$ pourront être payés en ligne en octobre 2023. Après chaque session de bénévolat, votre compte sera crédité de 50 \$ jusqu'à un maximum de 350 \$.

Section 5: Communication

Site web du club de natation

Le club de natation dispose d'un site Internet que nous encourageons toutes les familles à utiliser régulièrement. Des informations sur les programmes, les compétitions, les événements du CNPC et bien d'autres choses encore sont régulièrement mises à jour sur le site Web.

N'hésitez pas à nous rendre visite à l'adresse suivante :

<https://www.gomotionapp.com/team/canqccapc/page/club-page>

Ressources communautaires

Au début de l'année 2023, le club de natation a lancé une nouvelle initiative de communication appelée Ressources communautaires. L'objectif de ce programme est de fournir des informations aux familles sur le sport de la natation ainsi que sur le club de natation, tout en adaptant les informations fournies aux suggestions de la communauté et des familles. Pour ce faire, nous organisons chaque saison plusieurs soirées d'information pour les parents, ouvertes à toutes les familles du CNPC, au cours desquelles nous présentons de nouvelles informations sur le club et le sport, toutes basées sur les commentaires des familles du CNPC. Toutes ces informations sont disponibles dans la section des ressources communautaires de notre site web.

<https://www.gomotionapp.com/team/canqccapc/page/club-page/parent-education?team=canqccapc>

Veuillez noter que vous devez être connecté à votre compte sur le site web pour consulter ces informations. Si vous n'avez pas de compte et que vous souhaitez obtenir de l'aide pour le créer, veuillez contacter Fernanda Parente à l'adresse Fernanda.Parente@pointe-claire.ca.

Courriels

Courriel de communication principal pour le club de natation : Fernanda.parente@pointe-claire.ca

La communication entre le club et les parents/nageurs se fait principalement par courriel. Toutes les informations relatives au club, y compris les activités spéciales, les compétitions, les comptes, les horaires, etc. sont communiquées par courriel. Les parents peuvent fournir jusqu'à 3 courriels par famille. Les athlètes plus âgés (15+) devraient également nous fournir une adresse courriel afin qu'ils puissent recevoir des informations importantes directement.

Pour que cette communication soit efficace, nous vous suggérons ce qui suit :

- Étant donné que nos communications sont envoyées dans le cadre d'un groupe, les serveurs filtrent parfois nos messages comme étant des courriels indésirables. Assurez-vous que notre adresse électronique est acceptée par votre serveur.
- Si vous recevez beaucoup de courriels, envisagez de créer un compte séparé pour le club de natation.

Procédure de communication : Qui contacter et quand

Pour les questions relatives à l'administration : Fernanda Parente : Fernanda.parente@pointe-claire.ca

Pour toute question ou préoccupation relative à l'entraînement ou à la natation, l'ordre de communication est le suivant :

Étape 1 : L'entraîneur de l'athlète

Étape 2 : L'entraîneur responsable du parcours de natation

- Parcours d'acquisition : Etienne Paquet : etienne.pcsc@gmail.com
- Parcours de développement : Paul Biloserskyj : pcscpaul@hotmail.com
- Parcours de performance : Martin Gingras : Martin.Gingras@pointe-claire.ca

Étape 3 : L'entraîneur-chef du club (Martin Gingras : Martin.Gingras@pointe-claire.ca)

Étape #4 : Le gestionnaire des clubs sportifs compétitifs (Jean-Paul Richard :

JeanPaul.Richard@pointe-claire.ca)

Sites web de référence

Outre le site web de notre club, les sites web suivants sont utiles et peuvent constituer une source d'informations importantes :

Fédération de natation de Québec (FNQ): www.fnq.qc.ca

Swimming Natation Canada (SNC): www.swimming.ca

Section 6: Compétitions

La participation

Pointe-Claire est un club de natation compétitif. Tous les nageurs doivent participer aux compétitions de natation. On s'attend à ce que les nageurs gèrent leur horaire de façon à pouvoir participer aux compétitions auxquelles ils ont été invités. La plupart des compétitions exigent des normes de qualification pour y participer ; ces normes sont établies par Natation Canada et la Fédération de Natation du Québec (FNQ). Pour participer, les nageurs doivent avoir atteint les normes de qualification dans la fenêtre de qualification spécifiée par les organisateurs de la compétition.

Le calendrier des compétitions du CNPC pour la saison est élaboré par les entraîneurs. Le calendrier des compétitions du CNPC sera affiché sur le site Web à l'adresse <https://www.gomotionapp.com/team/canqccapc/page/club-page/competitions-and-standards>. Veuillez consulter ce calendrier régulièrement, car des compétitions supplémentaires peuvent être ajoutées au cours de la saison. Si des changements sont apportés, les parents et les nageurs en seront informés par courriel et le site Web sera mis à jour.

Certaines compétitions de natation organisées au cours de l'année donneront lieu à une sélection pour la participation. Les critères de sélection sont fixés par les entraîneurs et/ou les organisateurs de la compétition. La sélection pour ces compétitions peut être déterminée plusieurs mois à l'avance en fonction des dispositions à prendre en matière de voyage. Tous les nageurs doivent être prêts à participer s'ils sont sélectionnés. Il est à la discrétion des entraîneurs de décider si un nageur est inscrit à une compétition en fonction des critères suivants :

- Le nombre d'épreuves pour lesquelles le nageur s'est qualifié.
- La capacité du nageur à se qualifier pour les finales de la compétition.
- L'assiduité à l'entraînement.
- L'attitude.
- La préparation générale à la compétition.
- La santé.

L'entraîneur-chef du club de natation a le dernier mot sur toutes les questions relatives à la participation aux compétitions.

Inscription aux compétitions

Les informations relatives aux compétitions de natation sont envoyées par courriel à tous les parents trois à six semaines avant la compétition (*en fonction de la disponibilité des informations*).

Compétitions sans déplacement : Toutes les familles dont les athlètes sont qualifiés ou invités à une compétition spécifique recevront une invitation par courriel avec une réponse « Oui » ou « Non » de participation requise dans un délai spécifique. Il est de la responsabilité des parents de savoir quand les compétitions ont lieu en se référant au calendrier des compétitions du CNPC. Une fois la date limite passée, tous les nageurs, à l'exception de ceux qui ont répondu « Non », seront inscrits à la compétition et les frais seront appliqués à leur compte.

Les épreuves auxquelles chaque nageur est inscrit lors d'une compétition sont laissées à la discrétion de l'entraîneur. La confirmation des inscriptions sera envoyée à tous les parents dès qu'elle sera disponible, c'est-à-dire souvent quelques jours avant la compétition. C'est la responsabilité des parents et des nageurs de vérifier les inscriptions et de signaler toute erreur à l'entraîneur dans les 24 heures.

Réponses tardives (après la date limite)

Si un parent a dépassé la date limite pour une compétition, il est encore possible que l'athlète y participe. Envoyez immédiatement un courriel à l'administrateur du club (Fernanda.parente@pointe-claire.ca) et nous essaierons d'inscrire votre enfant à la compétition. Veuillez noter que des frais d'administration de 25 \$ seront facturés par le club de natation et que d'autres frais de retard pourraient être facturés par l'organisateur de la compétition.

Compétitions de voyage pour les groupes d'âge

Il s'agit de toute compétition de natation pour les groupes d'âge (11 ans et plus) qui implique un séjour à l'hôtel. Dès qu'ils sont informés d'une compétition itinérante, les parents doivent répondre au lien du formulaire Google qui leur a été envoyé par "OUI" ou "NON" à la question de savoir si leur enfant y participe, avant la date limite.

Les premières informations sur la compétition envoyées par courriel aux parents comprennent une estimation du coût de la participation. Une fois les chiffres confirmés, un budget est établi pour couvrir les frais de transport, d'hébergement et d'inscription à la compétition. A partir de ce budget, chaque nageur est facturé de manière égale. *Il convient de noter que ce montant ne*

couvre pas la nourriture. Le coût des repas est calculé séparément et les parents sont informés dès que l'information est disponible.

Les nageurs sont tenus de voyager et de rester avec l'équipe. Les détails de chaque voyage seront envoyés par courriel aux parents. Pour les compétitions avec déplacement, les nageurs qui ne peuvent pas rester ou revenir avec l'équipe pour quelque raison que ce soit doivent faire signer une renonciation par leurs parents avant le début de la compétition. Si la renonciation n'est pas signée avant le début de la compétition, le nageur ne sera pas autorisé de quitter l'équipe pour quelque raison que ce soit. L'autorisation doit être accordée par l'entraîneur responsable de la compétition. Les nageurs qui ont reçu cette autorisation sont toujours responsables du coût total de la compétition.

Compétitions de voyage de Bout de Chou (10 ans et moins)

Pour toutes les compétitions de Bout de Chou, les nageurs doivent voyager avec leur famille. Toutes les dispositions relatives à l'hébergement et au transport sont prises par les familles individuelles et non par le Club de natation de Pointe-Claire. Le CNPC peut réserver un bloc de chambres dans un hôtel désigné pour que les parents puissent réserver s'ils le désirent. Les parents seront avisés par courriel.

Frais de compétition

Après la compétition, les frais de compétition seront portés sur le compte de chaque nageur. L'administrateur du club enverra un courriel à tous les participants pour les informer que les frais ont été affichés. *Veillez noter qu'il n'est pas possible de payer les frais avant qu'ils ne soient affichés.*

Le club de natation assume les frais de transport, d'hébergement et per diem des entraîneurs et des accompagnateurs. Le club de natation subventionne également une partie des coûts des nageurs, ainsi que les coûts de tous les relais.

Retrait des compétitions

Tout retrait après la date limite entraînera des frais en totalité au compte du nageur. Pour les compétitions des groupes d'âge, cela comprend tous les frais de transport et d'hébergement. Une lettre expliquant les circonstances du retrait peut être envoyée à l'entraîneur-chef dans la semaine suivant le retrait. Cette lettre sera examinée par l'entraîneur-chef et, à sa discrétion, un remboursement total ou partiel pourra être accordé.

Renvoi d'une compétition

À la discrétion de l'entraîneur-chef, un nageur peut être retiré d'une compétition s'il ne respecte pas le code de conduite de l'athlète. Un nageur peut également être retiré pour des raisons de discipline ou d'assiduité, ainsi que pour un manque de préparation générale à la compétition.

Transport aérien

Certaines compétitions au cours de la saison impliquent des déplacements en avion. Les détails sont communiqués aux parents avant l'événement et il est très important que les nageurs suivent attentivement les directives.

Bagages : Les normes relatives à la taille et au poids des bagages peuvent être consultées sur la page web de chaque compagnie aérienne. Il est de la responsabilité du nageur de s'assurer que ses bagages répondent à ces critères. Certaines compagnies aériennes font payer les bagages ; les nageurs sont responsables de ce coût. Les nageurs devraient toujours mettre leurs articles d'entraînement importants dans leur bagage à main au cas où leurs bagages seraient perdus.

Nourriture

La nourriture pour toutes les compétitions à l'extérieur est organisée par les entraîneurs et les parents accompagnateurs. Les allergies alimentaires seront prises en compte et des alternatives seront trouvées. Les dégoûts pour certains aliments ne seront pas pris en compte. Les athlètes doivent apporter de la nourriture et, en fait, peuvent être tenus de le faire lors de certaines compétitions. Le fait d'apporter de la nourriture ne réduit pas le montant facturé aux nageurs.

Parents accompagnateurs

Des parents accompagnateurs sont nécessaires pour aider les entraîneurs lors des compétitions itinérantes.

Sélection des parents accompagnateurs

- Les accompagnateurs doivent être âgés d'au moins 21 ans.
- L'entraîneur en chef déterminera le besoin d'un accompagnateur en fonction du nombre de nageurs participant à un événement ainsi que du sexe et de l'âge de ces nageurs.
- Une personne souhaitant être sélectionnée comme accompagnateur doit informer l'administrateur du club dès qu'une demande a été envoyée par courriel.
- L'entraîneur-chef choisira un ou plusieurs accompagnateur parmi les personnes admissibles qui ont fait part de leur intérêt à l'équipe.

Devoirs et responsabilités des accompagnateurs

1. Obtenir toutes les informations pertinentes sur le voyage et la compétition auprès de l'entraîneur responsable de la compétition.

2. Obtenir la liste des nageurs participants auprès de l'administrateur du club. Les numéros d'assurance-maladie figurent sur cette liste. *Soyez au courant de toute allergie ou problème de santé et des contacts en cas d'urgence pour chaque nageur. (Il est de la responsabilité des parents de s'assurer que l'administrateur du club possède toutes ces informations et qu'elles sont à jour).*
3. Superviser les nageurs pendant les déplacements et lorsqu'ils ne sont pas à la piscine.
4. S'assurer que les nageurs respectent les couvre-feux et les règles établies par l'entraîneur.
5. Prendre des dispositions adéquates pour les repas de tous les nageurs. Les dispositions concernant les repas doivent être communiquées aux nageurs avant le départ.
6. Assister aux réunions d'équipe à la demande de l'équipe d'entraîneurs.
7. Planifier et organiser les activités de l'équipe à la demande de l'équipe d'entraîneurs.
8. Conserver les reçus pour les dépenses remboursables et les remettre à l'entraîneur responsable à son retour.
9. Préparer les articles nécessaires tels que la trousse de premiers secours.
10. Aider les nageurs sélectionnés pour des tests de dépistage de drogues aléatoires.

Cliniques pour les officiels

Être officiel lors d'une compétition est une excellente façon de rencontrer des gens, de s'impliquer dans le sport de votre enfant et, souvent, d'obtenir le meilleur siège de la salle lors des compétitions ! Les cours suivants seront offerts gratuitement cet automne au Centre aquatique de Pointe-Claire. Un courriel sera envoyé avec plus de détails une fois que les dates et les heures auront été finalisées.

Cours de base obligatoire

- Niveau 1 Chronométrateur

Prochains cours recommandés (Pré-requis : Niveau 1 Chronométrateur)

- Chronométrateur en chef
- "Starter"
- Coup et virage
- Électronique/Juge d'arrivée en chef
- Commis de course
- Enregistreur principal

Des polos et des épinglettes avec le logo du club seront disponibles pour l'achat.

Section 7: Vêtements d'équipe

Vêtements obligatoires pour toutes les compétitions.

1. T-Shirt rouge du CNPC - obligatoire sur le bord de la piscine lors des compétitions de natation.
2. Casque de bain de Pointe-Claire (également obligatoire lors des entraînements).

Tous les nageurs sont encouragés à acheter tout autre vêtement ou équipement de Pointe-Claire disponible.

Les chandails de compétition de championnat sont conçus pour cette compétition uniquement. Ils ne remplacent pas le t-shirt rouge de l'équipe lors des autres compétitions. Les qualifiés nationaux seniors ont accès à des articles d'équipe spéciaux. Ceux-ci sont fournis par le CNPC, moyennant un supplément pour certains d'entre eux. Seuls les qualifiés nationaux seniors sont autorisés à porter ces vêtements.

Les maillots de course : Tous les nageurs des groupes d'âge doivent avoir une combinaison approuvée par la FINA qu'ils utilisent uniquement pour la compétition. La liste des maillots approuvés se trouve sur le lien ci-dessous :

<https://www.worldaquatics.com/swimming/approved-swimwear>

Les maillots de course sont coûteuses et leur utilisation est limitée. Par conséquent, ces maillots ne devraient être utilisées que lorsqu'un entraîneur demande qu'elles soient portées.

Politique sur les maillots de course du CNPC

Les maillots de compression ne peuvent être portés par les nageurs de 13 ans et plus que lors de certaines compétitions et/ou à la discrétion de l'entraîneur. *Toute question ou incertitude concernant les combinaisons de course doit être adressée à l'entraîneur. Le CNPC est commandité par Speedo et nous demandons aux nageurs de porter des maillots de bain Speedo.*

Athlètes de 12 ans et moins

Entraînement : Maillots d'entraînement

Compétitions : Un mailhot d'entraînement bien ajustée doit être portée lors des compétitions.
Ce mailhot ne peut pas être une combinaison de compression et ne peut pas couvrir les cuisses pour les filles.

Athlètes de 13 ans et plus

Pratiques : Mailhot d'entraînement

Compétitions : Les mailhots de course à compression peuvent être portés lors des compétitions de championnat et de certaines autres compétitions, selon les instructions de l'entraîneur.

Liste d'équipement CNPC pour 2023-2024

- Tous les articles doivent être identifiés avec le nom du nageur !
- CNPC est commandité par SPEEDO
- Notre fournisseur d'équipement suggéré : AQUAM

Groupes d'âge (11 ans et plus)

- Sac en maille Speedo Ventilator
- Bouteille d'eau (500 ml)
- Tuba : Speedo Hydroline Centre ou Ylon-A
- Palmes : Arena Powerfin-Pro ou Aquam Flow Fins
- Speedo Power Paddles (à l'exclusion des groupes d'âge A, B et C)
- Bande jaune Finis
- Petite bouée de traction
- 1 paire de lunettes de natation + une supplémentaire
- 3 casques de bain blancs de Pointe-Claire. Seul casque accepté par le club.
- Planche de flottement
- Tapis de yoga

Groupes Bout de Chou (10 ans et moins)

- 1 paire de lunettes de protection + une supplémentaire
- 3 casques de bain blancs de Pointe-Claire. Seul casque accepté par le club.
- Chaussures de course, short, t-shirt pour l'entraînement sec
- Bouteille d'eau
- Palmes (palmes Aquam Flow ou palmes Aquam Junior)
- Petite bouée de traction

- Tuba : Tuba YLON-A sur le site AQUAM (pour les 9 et 10 ans et la performance des groupes d'âge)
- Planche de flottement
- Tapis de yoga
- Bande Finnis

Fournisseur suggéré : AQUAM (www.aquamteamstore.com)

Section 8: Concentration Sport-Études

Qu'est-ce que le Sport-Études ?

Le programme Sport-Études est une collaboration entre le Club de natation de Pointe-Claire et trois écoles locales offrant une journée d'école condensée et une séance de natation en début d'après-midi. Les athlètes terminent l'école à midi et sont à la piscine de 13 h à 16 h.

Les avantages du Sport-Études

- Horaire : un mélange fantastique de temps d'étude, de temps familial, de temps de récupération et de temps libre.
- Installations, équipement et temps de piscine : 14 couloirs, tous les espaces pour l'entraînement sec, caméra sous-marine disponible tous les jours.
- Entraîneurs de carrière à temps plein
- Faible ratio nageur/entraîneur
- Une plus grande assiduité aux entraînements avec la possibilité de rattraper les entraînements en dehors des heures normales d'entraînement.

Le Sport-Études, c'est le Club de natation de Pointe-Claire

À part l'horaire, les athlètes du Sport-Études partagent tout avec les non-athlètes Sport-Études :

- Les mêmes compétitions
- Les mêmes activités sociales
- Le même accès aux collectes de fonds et aux camps d'entraînement

Ce sont des athlètes de PCSC qui s'entraînent simplement plus tôt dans la journée !

Le nageur Sport-Études idéal

- Engagé avec une vision à long terme du sport
- Passionné de natation
- Travailleur acharné
- Attitude positive
- Ouvert au changement
- Désireux de maximiser leur potentiel à l'école et en natation

Contacts

Pour toute question concernant le programme, veuillez contacter Stephanie Shewchuk à l'adresse stephanie_shewchuk@yahoo.ca.

Horaire du Sport-Études du CNPC et attentes en matière d'assiduité

Le programme Sport-Études du Club de natation Pointe-Claire est un programme de club où les athlètes ont l'avantage de s'entraîner plus tôt dans la journée en raison d'un horaire scolaire adapté. On s'attend à ce que les athlètes du programme Sport-Études assistent à des pratiques supplémentaires en plus des cinq pratiques de l'après-midi (de 13 h à 16 h) en fonction de leur charge d'entraînement idéale pour leur niveau.

L'assiduité est attendue à tous les entraînements prévus. **Les évaluations des écoles sont basées sur les entraînements de 13h à 16h, tandis que les évaluations du club de natation sont basées sur tous les entraînements (matin et après-midi). Si les athlètes ne respectent pas les normes établies par leur entraîneur, ils peuvent se voir demander de passer à un groupe de soir et perdre le privilège de nager de 13h à 16h.**

Les athlètes ayant des problèmes d'assiduité seront informés verbalement du problème et si celui-ci persiste, ils auront une réunion avec l'entraîneur chef.

Processus d'adhésion

1. Acceptation académique

Les athlètes intéressés devront être acceptés académiquement par l'une de nos trois écoles partenaires :

- École secondaire John Rennie
- École Cité-des-Jeunes (nouveau pour 2023-2024)
- École des Sources

Les examens d'entrée sont normalement passés en 5e ou 6e année (selon l'école). Les dates et heures des examens varient d'une école à l'autre. Vous trouverez plus d'informations sur les sites web des écoles concernant ces dates.

2. Acceptation du sport

*Exigences minimales :

- Avoir participé aux Championnats provinciaux 11-12 ans l'année précédant l'inscription.
- L'athlète a été accepté dans une école partenaire du Sport-études.

Si ces conditions sont remplies, nous organiserons un essai avec un entraîneur du Sport-Études.

**Les critères d'acceptation évolueront en fonction des normes disponibles et de la situation de la natation de compétition dans le club et au Québec.*

Politiques du groupe Sport-Études du CNPC

1. Politique d'assiduité

- Tous les athlètes doivent être présents de 13 h à 16 h du lundi au vendredi.
- Les athlètes doivent assister à l'ensemble de leur horaire d'entraînement, tel que défini par leur entraîneur (pratiques du matin et de l'après-midi).

- Il s'agit d'un temps scolaire ; les rendez-vous ou autres activités **ne doivent pas être planifiés** pendant cette période.
- Les athlètes doivent assister à tous les entraînements prévus, y compris ceux du matin. **Les entraînements en dehors de la plage horaire de 13h à 16h n'ont pas d'incidence sur la note d'évaluation académique.**
- Le manque d'assiduité aux entraînements programmés entraînera le renvoi du programme.
- Les procédures relatives aux entraînements manqués pour cause de PED seront établies par l'entraîneur de l'athlète. Il est attendu des athlètes qu'ils communiquent à l'avance à leur entraîneur le soutien qu'ils prévoient d'apporter au PED.
- Les athlètes doivent participer aux compétitions des championnats d'hiver et d'été.

2. Évaluations

- Il y a trois évaluations académiques par saison.
 - Les évaluations académiques sont basées sur la tranche horaire de 13h à 16h la participation aux entraînements du matin n'a pas d'incidence sur cette note.
- Les athlètes du Sport-Études recevront également des évaluations du club de natation chaque saison. Ces évaluations sont essentielles pour continuer à participer avec le club de natation de Pointe-Claire.

3. Politique d'assiduité: Période d'examens

- Les athlètes sont tenus de maintenir un horaire normal et d'assister à toutes les séances d'entraînement pendant les périodes d'examen. Nous croyons fermement au modèle de l'étudiant-athlète pour notre programme qui implique l'enseignement d'un équilibre sain entre l'école et le sport et la préparation des athlètes à l'éventualité d'être un étudiant-athlète après l'école secondaire.
- Communiquer avec l'entraîneur de l'athlète en cas de circonstances particulières.

4. Politique de communication

Pour tout problème, l'ordre de communication est le suivant :

Étape 1 : L'entraîneur de l'athlète

Étape 2 : La directrice du programme Sport-Études (Stéphanie Shewchuk)

Étape 3 : L'entraîneur-chef du Club (Martin Gingras)

5. Politique de compétitions de championnat

- Les athlètes doivent participer aux compétitions des championnats d'hiver et d'été.
- Notre programme Sport-Études se poursuit jusqu'à la dernière compétition de **championnat** de la saison. C'est une condition pour rester dans notre programme l'année suivante.

- L'entraîneur déterminera à quelle(s) compétition(s) de championnat l'athlète participera.
- Le calendrier des compétitions avec les dates est généralement publié au début ou à la mi-septembre.

Section 9 : Politiques et code de conduite du Club de natation de Pointe-Claire

Engagement des entraîneurs

Tous les entraîneurs qui travaillent pour le Club de natation de Pointe-Claire doivent :

- 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 aquatique de Pointe-Claire et le Club de natation de Pointe-Claire 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 de Pointe-Claire 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. Porter le t-shirt rouge de Pointe-Claire lors de toutes les compétitions et porter le casque blanche de Pointe-Claire.
5. Assister à toutes les séances de leur compétition, à moins d'en être excusé par l'entraîneur responsable. Cela comprend les finales, même si le nageur ne s'est pas qualifié pour nager.
6. Aider au montage et au démontage de tous les équipements d'entraînement, selon les besoins.
7. Acquérir tout les équipements demandé et remplacer immédiatement tout matériel perdu ou cassé.
8. 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.
9. 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.
- Le nageur peut être renvoyé chez lui d'une compétition à ses propres frais.
- 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.
- Demeurer dans les gradins lors des compétitions de natation, à moins d'être un officiel.
- 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,
- Participez au cour de chronométrage de niveau 1 (un par famille au minimum).

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 Club de natation de Pointe-Claire.

Section 10: Équipe de support intégré (ESI)

Qu'est-ce que l'équipe de soutien intégré (ESI) de Pointe-Claire ?

La ville de Pointe-Claire a mis sur pied une équipe de professionnels pour offrir des services aux membres des équipes de plongeon, de canoë-kayak et de natation. Ces professionnels forment l'équipe de soutien intégré (ESI) et utilisent une approche fondée sur des données probantes pour l'évaluation et la préparation systématiques des athlètes.

Services proposés

Notre équipe de soutien intégré propose des services dans les domaines suivants

- Performance mentale
- Nutrition sportive
- Force et conditionnement
- Thérapie sportive

Accès

Tous les athlètes du Club de natation de Pointe-Claire ont accès à nos services de ESI.

Coût

- Le coût varie selon le fournisseur de services.
- Le club offre des subventions aux nageurs des niveaux Élite, Relève et Essais.

Comment s'inscrire

Parlez-en à votre entraîneur ou à l'entraîneur de votre enfant, qui entamera la procédure pour vous.

De plus amples informations sont disponibles sur notre site web :

<https://www.gomotionapp.com/team/canqccapc/page/club-page/integrated-support-team-its-services>

Section 11: Sport'Aide



La ville de Pointe-Claire et le club de natation sont heureux d'annoncer leur collaboration avec Sport-Aide, un organisme qui assure un leadership dans la mise en œuvre d'initiatives favorisant un environnement sportif sain, sécuritaire et harmonieux pour les jeunes athlètes du Québec. Il offre également des services de soutien aux différents acteurs de la communauté sportive, tant au niveau de l'élite que du loisir.

De plus amples informations sont disponibles sur leur site web <https://sportaide.ca/>.

Les informations suivantes sont extraites du site Internet de Sport'Aide.

Nos objectifs

Sport'Aide entend être une véritable force d'intervention et devenir un lieu de rencontre du monde sportif sur les questions liées à la violence vécue par les jeunes dans un contexte sportif. Son champ d'action s'étend à l'ensemble du système sportif, du milieu scolaire au milieu municipal et communautaire, du niveau amateur au niveau élite, dans tous les sports.

Plus concrètement, Sport'Aide vise à

- **Soutenir et collaborer avec les acteurs et les organisations du monde sportif.** En utilisant notre expertise pour soutenir et conseiller les organisations sportives et en entretenant des relations et des collaborations avec les organisations communautaires, les spécialistes, les professionnels et les scientifiques.
- **Informer et sensibiliser les acteurs du monde sportif et le public.** En fournissant des informations sur les événements, les conséquences et les facteurs associés à la violence envers les jeunes dans le sport. En sensibilisant les publics cibles à ce phénomène.
- **Assister et guider les jeunes athlètes et les acteurs du monde sportif.** En répondant aux besoins des victimes et des témoins pour les orienter vers les bonnes ressources d'assistance.
- **Gouverner et développer son organisation** afin qu'elle reste une organisation efficace, efficiente et fédératrice.