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



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

Édition décembre 2025 December 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

Swimposium McGill

(Université McGill)

Nous avons vécu une superbe expérience lors du Swimposium de McGill le **samedi 8 novembre**. C'était très motivant pour l'équipe de compétitionner dans un nouvel environnement, et encore plus gratifiant de voir les athlètes relever le défi d'une piscine inconnue tout en donnant le meilleur d'eux-mêmes.

Un des moments forts de la journée a sans doute été le trajet en autobus, rempli de chants, de jeux et d'une belle énergie qui a donné le ton à la compétition. Cette même ambiance s'est poursuivie sur le bord de la piscine, où l'encouragement et le soutien entre coéquipiers étaient bien présents. Nous sommes extrêmement fiers de notre grande famille PCSC. Un merci tout spécial à tous nos bénévoles qui ont contribué à rendre cette journée possible.

Coupe du Québec #1

(Ville de Québec)

Le Club Aquatique Pointe-Claire a connu une excellente fin de semaine à la *Coupe du Québec Senior #1* à Québec, vendredi et samedi! Cette compétition provinciale importante a offert à nos nageuses et nageurs juniors et seniors l'occasion de rivaliser avec certains des meilleurs athlètes du Québec au PEPS de l'Université Laval.

Sur les deux jours de compétition, nos nageurs ont livré de belles performances dans l'eau et ont représenté Pointe-Claire avec énergie et détermination. Nous sommes très fiers de chaque athlète qui a nagé, de chaque entraîneur qui a guidé, et de toutes les familles qui ont encouragé l'équipe. L'esprit du club était bien présent, tant lors des éliminatoires que des finales.

Bravo à tous nos compétiteurs — vous avez démontré l'excellence du PCSC et fait rayonner notre club!

McGill Swimposium

(McGill University)

We had an amazing time at the McGill Swimposium on **Saturday, November 8th**. It was exciting for our team to compete in a new environment, and even more rewarding to see everyone rise to the challenge of an unfamiliar pool and give their best effort in the water.

One of the highlights of the day was the bus ride, filled with cheers, games, and great energy that set the tone for the meet. That same spirit carried onto the pool deck, where the cheering and support for one another truly stood out. We are incredibly proud of our PCSC family. A special thank-you to all of our volunteers who helped make this experience possible.

Coupe du Québec #1

(Quebec City)

PCSC had a fantastic weekend at the *Coupe du Québec Senior #1* in Québec City on Friday and Saturday! This key provincial competition gave our senior and junior athletes a chance to race against some of the province's top swimmers at the PEPS de l'Université Laval.

Throughout the two days of competition, our swimmers delivered strong performances in the water and represented Pointe-Claire with energy and determination. We're so proud of every athlete who raced, every coach who guided, and every family member who came out to support the team. The club's spirit and passion were on full display during prelims and finals alike.

Well done to all of our competitors — you showcased PCSC excellence and brought great pride to our club!



COMPÉTITIONS À VENIR / UPCOMING COMPETITIONS

Saint-Laurent Régional - Natation

(Saint-Laurent, 13 au 14 décembre)

Nous avons bien hâte de participer à la compétition régionale de Saint-Laurent lors de la fin de semaine du **13 au 15 décembre** ! Nos 9-10 ans ouvriront la compétition samedi matin, suivis de nos 8 ans et moins samedi après-midi. Nos athlètes de 11-12 ans prendront le relais dimanche matin.

Il s'agira de la première occasion cette saison pour nos nageurs de 10 ans et moins d'affronter d'autres clubs, et cela permettra également à nos athlètes de 11-12 ans qui n'ont pas pu participer à l'Invitational de Pointe-Claire de briller. Ce sera une fin de semaine amusante et remplie d'action pour tout le monde !

Challenge Noël GAMIN - Natation

(Blainville, 13-14 décembre)

Un groupe de nos athlètes de 13 ans et plus s'est rendu à Blainville pour participer au Challenge Noël GAMIN du **13 au 14 décembre**. Avec 1 médaille d'or, 2 d'argent et 1 de bronze, ce petit groupe a offert de belles performances et représenté le PCSC avec fierté !

St. Laurent Regional - Swimming

(Saint Laurent, 13-14 December)

We can't wait to compete at the Saint-Laurent Regional competition on the weekend of December **13–14**! Our 9 and 10 year olds will kick things off on Saturday morning, followed by our 8 and under swimmers on Saturday afternoon. Our 11–12 age group will take to the pool on Sunday morning.

This meet will mark the first opportunity this season for our 10 and under swimmers to race against other clubs, and it will also give our 11–12 athletes who were unable to compete at the Pointe-Claire Invitational a chance to shine. It's shaping up to be a fun and exciting weekend for everyone involved!

Challenge Noël GAMIN - Swimming

(Blainville, 13-14 December)

A group of our 13+ athletes travelled to Blainville to participate in the Challenge Noël GAMIN from **December 13th to 14th**. Winning 1 gold, 2 silvers, and 1 bronze, the small group competed hard and represented PCSC well!

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.



Mikael Janvier – Natation

Nous sommes fiers de souligner Mikael Janvier, qui poursuivra des études en génie électrique à l'Université Laval, tout en continuant son parcours de nageur au niveau supérieur.

L'un des plus beaux souvenirs de Mikael avec le PCSC demeure l'atteinte de sa première norme nationale senior — un moment marquant rendu encore plus mémorable grâce aux encouragements et au soutien de ses entraîneurs et de ses coéquipiers.

Emma Ponton – Natation

Nous sommes fiers de souligner Emma Ponton, qui étudiera à l'Université McGill en psychologie, tout en poursuivant son parcours en natation.

Le souvenir préféré d'Emma avec le PCSC remonte à la compétition OJI, lors du relais 4 × 100 m libre avec ses coéquipières Claudia, Maélie et Lindsay. Le groupe s'est bien amusé dans la salle d'attente — à danser, rire et créer une belle énergie — avant de livrer l'une des entrées de relais les plus mémorables, avec Claudia faisant tournoyer sa serviette devant la caméra pendant que le reste de l'équipe l'encourageait.

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.

Mikael Janvier — Swimming

We are proud to recognize Mikael Janvier, who will be pursuing a degree in Electrical Engineering at Université Laval while continuing his swimming journey at the next level.

One of Mikael's favourite memories with PCSC was achieving his first Senior National standard — a milestone made even more special by the loud cheers and unwavering support of his coaches and teammates.

Emma Ponton – Swimming

We are proud to recognize Emma Ponton, who will be attending McGill University to pursue a degree in Psychology while continuing her swimming journey.

Emma's favourite PCSC memory comes from the OJI meet, during the 4×100 m freestyle relay with teammates Claudia, Maélie, and Lindsay. The group had an amazing time in the ready room — dancing, laughing, and bringing great energy — followed by one of the funniest relay walkouts, with Claudia spinning her towel for the camera as the rest of the team cheered her on.



Novembre/November 2025

Senior A: **Jonathan Dong**

Senior B: **Anne-Frédérique Brisson**

Sport-Études: **Tyler O'Connell**

Junior A: **Matthew Li**

Junior B: **Daniel Shao**

Junior C: **Augustin Sweiha**

Groupe d'âge A | Age Group A: **Noah Figarols-da Cruz & Julianna Hillier**

Groupe d'âge B | Age Group B: **Luca Hu Yin & Josephine Sima**

Groupe d'âge C | Age Group C: **Caleb McLaren**

BdC 1A: **Matthew Fauquembergue**

BdC 1B: **Jacob Bradley**

BdC 1C: **Ella Baker**

BdC 1D: **Charlotte Lupachow**

BdC 2A: **Jiakun (Jaco) Yao**

BdC 2B: **Edwyn Wang**

BdC 2C: **Mateo Plaw**

BdC 2D: **Maeve McMichael**

BdC 2E: **Shao Chen (Oscar) Chang**

BdC 2F: **Olivia Kamel**

BdC 3A: **Maya Fauquembergue**

BdC 3B: **Yi Jun Zhao**

BdC 3C: **Eva Bakish**

BdC 3D: **David Kreuh**

BdC 3E: **Maeva Routhier**

BdC 3F: **Leo Antonecchia**

ÉVÉNEMENTS À VENIR / UPCOMING EVENTS

Calendrier du club PCSC

Le calendrier du Club de Pointe-Claire jusqu'en décembre 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 December 2025 is available on our website. Scan or click on the QR code to see our calendar.

Semaine de l'Australie

G'day, mate! Nous essayons quelque chose de nouveau avec nos groupes de 10 ans et moins durant **la semaine du 8 décembre**. Tout au long de la semaine, les athlètes participeront à des activités sur le thème de l'Australie, culminant avec une soirée de chronométrage le jeudi. Les temps au 50 brasse, au 50 dos et au relais seront comparés à ceux d'un club australien, le **Nunawading Swimming Club**. Il s'agira d'une compétition internationale virtuelle, où l'équipe gagnante remportera la **Coupe MapleGum**. Nous avons très hâte de vivre cette expérience unique et originale!

Guignolée des Fêtes

Nous sommes extrêmement chanceux à Pointe-Claire et très fiers de la force de notre communauté. Comme club, il est important pour nous de redonner. **Durant la semaine du 15 décembre**, nous organiserons une collecte de denrées alimentaires au profit de la **Mission de l'Ouest-de-l'Île**. Une boîte de dons sera disponible dans le hall du Centre aquatique. Merci à l'avance pour votre générosité et votre soutien.

Déjeuner avec le Père Noël

C'est le temps des Fêtes! Lors de notre dernière journée officielle avant l'horaire des vacances, nous célébrerons en grand avec un déjeuner avec le Père Noël le **samedi 20 décembre**, après les pratiques du matin. Joignez-vous à nous pour un bon repas, des jeux amusants et des photos avec le grand bonhomme en rouge — le **PÈRE NOËL!**

Australia Week

G'day, mate! We're trying something a little different with our 10 and under groups during **the week of December 8th**. Throughout the week, athletes will enjoy Australian-themed activities, all leading up to a special time trial on Thursday evening. Times in the 50 breaststroke, 50 backstroke, and a relay will be compared with those of an Australian club, **Nunawading Swimming Club**. This will be a virtual international swim competition, with the winning team taking home the **MapleGum Cup**. We're very excited to take part in this unique and fun international experience!

Holiday Food Drive

We are incredibly fortunate here in Pointe-Claire and are proud of the strength of our community. As a club, we want to give back. **During the week of December 15th**, we will be collecting food donations for the **West Island Mission**. A donation box will be available in the lobby of the Aquatic Centre. Thank you in advance for your generosity and support.

Breakfast with Santa

'Tis the season! On our final official day before the holiday schedule, we'll be celebrating in festive style with Breakfast with Santa on **Saturday, December 20th**, following morning practices. Join us for delicious food, fun games, and photos with the big man himself — SANTA!

ÉVÉNEMENTS À VENIR / UPDATES

Calendrier du club PCSC

Le calendrier du Club de Pointe-Claire jusqu'en décembre 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 December 2025 is available on our website. Scan or click on the QR code to see our calendar.

Semaine de fixation d'objectifs

Durant la **semaine du 3 novembre**, nos nageurs ont été invités à se fixer des objectifs personnels pour la saison. Nos entraîneurs ont été très impressionnés par la réflexion et le sérieux investis dans cet exercice. Nous avons hâte de travailler ensemble afin d'atteindre ces objectifs et savons que nos athlètes sont déjà sur la bonne voie.

Guerre des couleurs

Félicitations à tous! Durant la **semaine du 24 novembre**, nos nageurs de 10 ans et moins ont participé à la Guerre des couleurs, un défi Rouge vs Blanc vs Bleu. Ce fut formidable de voir les athlètes mettre l'accent sur la ponctualité, la préparation de leur équipement et leur concentration à l'entraînement afin de faire gagner des points à leur équipe. Nous avons été particulièrement fiers de voir des nageurs de différents groupes s'unir pour encourager leurs couleurs. Une belle occasion de s'amuser tout en renforçant l'esprit d'équipe!

Classement final:

- Équipe Bleue: 953 points (3e place)
- Équipe Rouge: 1057 points (2e place)
- Équipe Blanche: 1071 points (1re place)

Clinique de brasse

Les **vendredi 21 et samedi 22 novembre**, nous avons tenu notre deuxième clinique de la saison, cette fois consacrée à la brasse. Ce fut une expérience très enrichissante pour tous les participants. Nous avons particulièrement apprécié visionner de vieilles vidéos de brasse, qui ont permis de constater à quel point cette nage a évolué au fil des années.

Goal Setting Week

During the **week of November 3rd**, our swimmers were challenged to set personal goals for the season. Our coaches were truly impressed by the level of thought and reflection put into this exercise. We're excited to work toward achieving these goals together and are confident that our athletes are already well on their way.

Color Wars

Congratulations are in order! During the **week of November 24th**, our 10 and under swimmers took part in Color Wars, a Red vs. White vs. Blue challenge. It was great to see athletes focusing on punctuality, having their equipment ready, and staying engaged during practice to earn points for their teams. We were especially proud to see swimmers from different groups coming together to cheer for their colours. What a fun and memorable way to build team spirit!

Final standings:

- Blue Team: 953 points (3rd place)
- Red Team: 1057 points (2nd place)
- White Team: 1071 points (1st place)

Breaststroke Clinic

On **Friday, November 21st, and Saturday, November 22nd**, we held our second clinic of the season, this time focusing on breaststroke. It was an excellent experience for everyone involved. One of the highlights was watching old-school breaststroke videos and seeing just how much the stroke has evolved over the years.

Recette du Mois / Recipe of the Month

Bols de saumon miel et ail – Coach Nicole

Portions : 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingédients

- 4 filets de saumon (environ 120 à 150 g chacun)
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium ou tamari
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de riz brun ou de quinoa cru
- 3 tasses de légumes variés (brocoli, pois mange-tout, carottes ou edamames)

Préparation

1. Cuire le riz ou le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Réserver au chaud.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un petit bol, mélanger le miel, la sauce soya, l'huile d'olive, l'ail, le gingembre, le sel et le poivre.
4. Déposer les filets de saumon sur la plaque et les badigeonner généreusement de la sauce.
5. Disposer les légumes autour du saumon et les enrober légèrement du reste de la sauce.
6. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette et que les légumes soient tendres.
7. Servir le saumon et les légumes sur le riz ou le quinoa. Ajouter un peu de jus de cuisson au moment de servir, au besoin.

Pourquoi vous allez aimer :

- Repas rapide et sans tracas après l'entraînement ou une compétition.
- Riche en protéines et en bons gras pour favoriser la récupération.
- Format « bol » personnalisable — idéal pour les appétits et goûts variés.
- Facile à adapter : le poulet, le tofu ou les crevettes fonctionnent très bien aussi.

Coach Nicole's Honey Garlic Salmon Bowls

Servings: 4

Prep Time: 10 min

Cook Time: 20 min

Ingredients

- 4 salmon fillets (about 120–150 g each)
- 2 Tbsp honey
- 2 Tbsp low-sodium soy sauce or tamari
- 1 Tbsp olive oil
- 2 garlic cloves, minced
- 1 tsp grated fresh ginger (optional)
- Salt and pepper to taste
- 1 cup uncooked brown rice or quinoa
- 3 cups mixed vegetables (broccoli florets, snap peas, carrots, or edamame)

Instructions

1. Cook the rice or quinoa according to package instructions. Set aside and keep warm.
2. Preheat oven to 400 °F (200 °C) and line a baking sheet with parchment paper.
3. In a small bowl, whisk together the honey, soy sauce, olive oil, garlic, ginger, salt, and pepper.
4. Place salmon fillets on the baking sheet and brush generously with the sauce.
5. Arrange vegetables around the salmon and lightly toss them with any remaining sauce.
6. Bake for 15–18 minutes, until the salmon flakes easily with a fork and the vegetables are tender.
7. Serve salmon and vegetables over the rice or quinoa. Spoon extra pan juices on top if desired.

Why you'll love it:

- Fast, no-stress dinner after training or competition.
- High in protein and healthy fats for recovery.
- Build-your-own bowl style—great for picky eaters and growing appetites.
- Easy swaps: chicken, tofu, or shrimp work just as well.

MAÎTRE-NAGEURS / MASTERS

Bingo – aide au 3e âge

Nous sommes extrêmement fiers de faire partie de l'équipe MPC, particulièrement lors de journées comme celle du **11 novembre**, à l'occasion du Bingo – aide au 3e âge. Nous avons été profondément touchés par le nombre de nageurs maîtres qui ont généreusement offert de leur temps et des dons pour soutenir le programme Aide au 3e âge de Pointe-Claire. Ce fut une très belle occasion de redonner à la communauté. Nous avons également été touchés par la générosité des aînés, qui ont contribué à notre Guignolée des Fêtes au profit de la Mission de l'Ouest-de-l'Île. Go MPC Go!

Circuit de l'Ouest-de-l'Île

Le **vendredi 28 novembre**, nous avons accueilli la toute première édition du Circuit de l'Ouest-de-l'Île. Les maîtres de DDO se sont joints à nous pour une grande pratique de groupe. Nous nous sommes bien amusés en complétant un circuit hors de l'eau ainsi que des stations en piscine. Même si les muscles étaient endoloris le lendemain, l'expérience en valait largement la peine pour renforcer les liens, autant au sein de l'équipe qu'à l'échelle de la communauté maîtres de l'Ouest-de-l'Île. Au plaisir de vous revoir au prochain événement!

Manche 3 – Montréal-Nord

Souhaitons la meilleure des chances à nos 13 athlètes qui participeront à la compétition du **13 décembre** à la Manche 3 – Montréal-Nord! Nous savons que vous représenterez fièrement notre équipe. Nous suivrons les résultats avec attention et serons prêts à vous féliciter à la fin de la compétition. On se voit au bord de la piscine de bonne heure!

Aide for Seniors BINGO

We are incredibly proud to be part of the MPC team — especially on days like **November 11th**, when we participated in the Aide for Seniors BINGO. We were truly touched by the number of Masters swimmers who generously donated their time and gifts in support of the Pointe-Claire Aide for Seniors program. It was a wonderful opportunity to give back to our community. We were also very moved by the seniors' contributions to our Holiday Food Drive in support of the West Island Mission. Go MPC Go!

West Island Circuit

On **Friday, November 28th**, we hosted the very first West Island Circuit. The DDO Masters joined us for a large group practice, and we had a blast completing both a dryland circuit and in-water stations. While our muscles were definitely sore the next day, it was absolutely worth it to build connections — both as a team and as a West Island Masters community. We're already looking forward to the next event!

Manche 3 – Montréal-Nord

Join us in wishing the 13 athletes competing on **December 13th** at Manche 3 – Montréal-Nord the very best of luck! We know you'll represent our team with pride, and we'll be following the results closely — ready to congratulate you once the competition is complete. See you poolside bright and early!

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

Pointe-Claire Invitational 2025

WOW! Quelle compétition exceptionnelle nous avons vécue durant la fin de semaine du **4 au 7 décembre**. Nous sommes extrêmement fiers de tous ceux et celles qui ont participé, fait du bénévolat, encouragé dans les estrades et officié. L'Invitation Pointe-Claire a vraiment mis en valeur notre équipe à son meilleur, autant par l'excellente organisation de l'événement que par les performances remarquables dans l'eau, sans oublier la délicieuse nourriture offerte par nos traiteurs locaux. En prime, nous avons eu le plaisir d'accueillir plusieurs conseillers municipaux ainsi que le Maire, qui ont remis des médailles lors des finales.

Un coup de chapeau tout spécial à nos filles 13–14 ans, qui ont placé trois nageuses parmi les dix meilleures au classement par points: **Bianca Baccus** a terminé au premier rang, **Taylor Ferguson** au deuxième, et **Clementine Nicholson-Jodoin** au quatrième.

Chez les filles 15–16 ans, cinq nageuses PCSC se sont classées dans le top dix: **Michelle Chen** au premier rang, **Jadyn Dagsaan** au deuxième, **Mika Pomerleau** au troisième, **Sophie Auger** au cinquième, et **Reilly Lefsrud** au huitième. Dans la catégorie des filles 17 ans et plus, nos nageuses ont occupé quatre des dix premières positions: **Annie Nicholson-Jodoin** a pris la première place, suivie de **Erika Gordon** en deuxième, **Justine Lapierre** en troisième et **Maelie Michaud** en quatrième.

Du côté des garçons, nos 13–14 ans ont très bien performé, avec **Nikolas Moskun** au deuxième rang, **Steven Xie** au cinquième et **Stephen Liu** au sixième.

Une performance particulièrement remarquable chez les garçons 15–16 ans, où six des dix premières places ont été remportées par des nageurs du PCSC: **Oliver Blanchard** a terminé premier, suivi de **Adrian Cheung** en deuxième, **Marcus Venditti** en troisième, **Evan Cleary** en quatrième, **Jerry Liu** en cinquième, et **Oliver Carpenter** complétant le top dix en dixième position. Finalement, chez les garçons 17 ans et plus, **Justin Fontaine** a terminé au quatrième rang et **Samuel Plante** au septième.

Félicitations à tous nos nageurs pour cette compétition exceptionnelle.

WOW! What an incredible competition we had over the weekend of **December 4–7**. We are extremely proud of everyone who participated, volunteered, came out to cheer, and officiated. The Pointe-Claire Invitational truly showcased our team at its best, from a smoothly run event to outstanding performances in the water, along with delicious food provided by our local caterers. As a special highlight, we were honoured to have several City Councillors and the Mayor join us to present medals during finals.

A special shout-out goes to our 13–14 girls, who placed three swimmers in the top ten point earners: **Bianca Baccus** claimed first place, **Taylor Ferguson** finished second, and **Clementine Nicholson-Jodoin** placed fourth.

Our 15–16 girls had an impressive five swimmers in the top ten, with **Michelle Chen** in first place, **Jadyn Dagsaan** second, **Mika Pomerleau** third, **Sophie Auger** fifth, and **Reilly Lefsrud** eighth.

In the 17 and over girls category, PCSC swimmers claimed four of the top ten spots: **Annie Nicholson-Jodoin** finished first, followed by **Erika Gordon** in second, **Justine Lapierre** in third, and **Maelie Michaud** in fourth.

On the boys' side, our 13–14 boys were well represented, with **Nikolas Moskun** finishing second, **Steven Xie** fifth, and **Stephen Liu** sixth.

An outstanding six of the top ten spots in the 15–16 boys category were earned by PCSC swimmers: **Oliver Blanchard** took first place, followed by **Adrian Cheung** in second, **Marcus Venditti** in third, **Evan Cleary** in fourth, **Jerry Liu** in fifth, and **Oliver Carpenter** rounding out the top ten in tenth place. Finally, in the 17 and over boys category, **Justin Fontaine** finished fourth and **Samuel Plante** placed seventh.

Huge congratulations to all of our swimmers on an exceptional competition.

Photos du Mois / Photos of the Month



PLONGEON / DIVING

Examens médicaux Shriners – 25 novembre

Le **lundi 25 novembre**, le Dr Drager et son équipe de l'Hôpital Shriners seront présents au Centre aquatique de Pointe-Claire pour effectuer des évaluations médicales auprès de nos nageurs et plongeurs d'élite. Ce partenariat offre à nos athlètes un accès privilégié à une expertise médicale sportive de haut niveau, garantissant qu'ils demeurent en santé, bien encadrés et prêts pour la saison à venir. Nous sommes reconnaissants envers l'équipe du Shriners Hospital pour sa collaboration continue et son engagement envers le bien-être des athlètes.

Championnat provincial Espoir 1 – Agami

Du **28 au 30 novembre**, nos plongeurs de Pointe-Claire prendront part au Championnat provincial Espoir 1, organisé par le Club de plongeon Agami au Complexe aquatique de Brossard. Cet événement passionnant regroupera plusieurs des meilleurs jeunes plongeurs de la province, leur offrant une expérience précieuse et une belle occasion de démontrer leurs habiletés. Nous sommes très fiers de nos athlètes qui représenteront Pointe-Claire avec concentration, détermination et esprit d'équipe. Bonne chance à tous nos plongeurs !

Journée d'Halloween – Plongeon

Un grand merci à tous les plongeurs qui ont participé à notre Journée d'Halloween le **30 octobre** ! Nous avons adoré voir toute la créativité et l'esprit festif à l'œuvre : les costumes étaient fantastiques et l'énergie sur les tremplins encore meilleure ! Quelle belle façon de célébrer ensemble en équipe !

Shriners Medicals – November 25

On **Monday, November 25**, Dr. Drager and his team from the Shriners Hospital will be at the Pointe-Claire Aquatic Centre to conduct medical assessments for our elite swimmers and divers. This partnership provides our athletes with access to high-quality sports medicine expertise and helps ensure they are healthy, supported, and ready for the season ahead. We're grateful to the Shriners team for their continued collaboration and commitment to athlete wellness.

Championnat provincial Espoir 1 – Agami

From **November 28 to 30**, our Pointe-Claire divers will take part in the Championnat provincial Espoir 1 hosted by Club de plongeon Agami at the Complexe aquatique de Brossard. This exciting event brings together some of the top developing divers from across the province, offering valuable experience and a great opportunity to showcase their skills. We're proud of our athletes for representing Pointe-Claire with focus, determination, and team spirit. Good luck to all our divers!

Halloween Fun Day – Diving

A big thank-you to all the divers who joined us for our Halloween Fun Day on **October 30**! We loved seeing all the creativity and spirit on display and the costumes were amazing, and the energy on the boards was even better. What a fun way to celebrate together as a team!

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



BÉNÉVOLAT / VOLUNTEERING

Invitation Pointe-Claire

Nous tenons à prendre un moment pour remercier sincèrement notre formidable équipe de bénévoles et d'officials. C'est grâce à votre engagement et à votre travail acharné que nous pouvons organiser un événement d'une telle qualité. Les nombreuses heures que vous consacrez au club ne passent pas inaperçues. Un remerciement tout spécial aux Masters de Pointe-Claire, qui ont été présents en grand nombre comme bénévoles. Merci de partager votre temps, votre expérience et votre expertise avec nous — votre contribution est grandement appréciée.

Entraîneur d'un jour

Afin d'ajouter une touche de plaisir pour nos bénévoles lors de l'Invitation Pointe-Claire, nous avons organisé un concours Entraîneur d'un jour destiné aux parents des athlètes de 12 ans et moins. Les parents qui ont fait du bénévolat lors de la compétition ont vu le nom de leur enfant inscrit à un tirage pour devenir « entraîneur d'un jour » avec leur groupe

Cours pour officiels

Vous souhaitez devenir officiel ou faire progresser votre certification? Les cours d'officials sont maintenant disponibles dans la section Officiels de notre site web. C'est une excellente façon de vous impliquer, de soutenir nos nageurs et de contribuer au succès de nos compétitions!

Pointe-Claire Invitational

We would like to take a moment to sincerely thank our incredible team of volunteers and officials. It is because of your dedication and hard work that we are able to host such an outstanding event. The many hours you generously give do not go unnoticed. A special shout-out goes to the Pointe-Claire Masters, who showed up in exceptional numbers to volunteer. Thank you for sharing your time, experience, and expertise with us — it truly made a difference.

Coach for the Day

To add a little extra fun for our volunteers during the Pointe-Claire Invitational, we held a Coach for the Day contest for parents of our 12 and under athletes. Parents who volunteered at the competition had their child's name entered into a draw for the chance to be "coach for the day" with their group.

Officiating Courses

Interested in becoming an official or expanding your certification? Officiating courses are now available in the Officiating section of our website. It's a great way to get involved, support our swimmers, and help make our competitions possible!

Devenir un bénévole

Le Club de natation de Pointe-Claire compte sur l'aide de bénévoles et d'officials 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 « La spécialisation sportive chez les jeunes athlètes ». Scannez le code QR pour accéder à l'article et au résumé de notre PCSC SportCast.



PCSC SportCast Summary

This month's article entitled "Sports Specialization in Young Athletes" Scan the QR code for the article and our PCSC SportCast summary.

Article : La spécialisation sportive chez les jeunes athlètes

L'article du mois est tiré d'une revue médicale et porte sur la spécialisation sportive chez les jeunes athlètes, définie comme un entraînement intense, à l'année longue, dans un seul sport au détriment de tous les autres. On y souligne que le sport jeunesse moderne est devenu un environnement très structuré, dirigé principalement par les adultes, où l'objectif d'atteindre un statut élite occupe une place centrale — un objectif souvent encouragé au départ par les parents, puis renforcé par les entraîneurs qui incitent à la spécialisation. L'article examine en profondeur la nécessité (ou non) d'une spécialisation précoce pour atteindre un niveau élite. Les données présentées démontrent que, dans la majorité des sports, une spécialisation intense avant la fin de l'adolescence n'est pas requise pour atteindre l'excellence. De plus, le consensus indique que l'entraînement intensif et trop précoce peut entraîner une augmentation importante des risques de blessures, de stress psychologique et d'épuisement chez les jeunes athlètes.

« Les meilleurs nageurs sont ceux qui savent nager avec leur esprit. » – Bob Bowman

Article: Sports Specialization in Young Athletes

The article of the month is a medical journal article focusing on sports specialization in young athletes, defining it as intense, year-round training in a single sport to the exclusion of others. It notes that modern youth sports have evolved into an adult-driven, highly structured environment where achieving elite status is a primary aspiration, often influenced initially by parents and later by coaches encouraging specialization. The article thoroughly debates the necessity of early specialization to reach elite levels, presenting evidence that for most sports, intense specialization before late adolescence is not required for success. Furthermore, the consensus suggests that early intense training can significantly increase the risks of injury, psychological stress, and burnout in young athletes.

“The best swimmers are the ones who can swim with their mind.” – Bob Bowman

Annulation des entraînements PCSC



PCSC Practice Cancellations

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

