



CONTRAT DU NAGEUR AU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES NATATION

EN COLLABORATION AVEC LES
ÉCOLES SECONDAIRES DU PAUL-HUBERT ET LANGEVIN



Table des matières

NOTRE PROGRAMME.....	2
1. Objectifs du programme	2
2. Qu'est-ce que la natation de compétition ?.....	2
3. Conditions d'admissibilité.....	3
4. Paiement d'inscription	3
5. Le transport	3
CODE D'ÉTHIQUE DU CLUB	4
6. Respect	4
7. Engagement du nageur	4
8. Engagement du club.....	4
9. Substances illégales et comportements inacceptables	4
10. Sanctions	5
PLAN SPORTIF	6
11. Nos lieux d'entraînement.....	6
12. Horaire d'entraînements	6
13. Absences	7
14. Journée pédagogique	7
15. Activités multi-sports	7
16. Équipement.....	7
RÈGLEMENTS ET POLITIQUES LORS DES COMPÉTITIONS	11
17. Participation aux compétitions	11
18. Exclusion à une compétition	11
19. Sanctions en compétition.....	11
20. Désistement	11
21. Blessures/maladies.....	11
SIGNATURE DU CONTRAT DU NAGEUR.....	12
COORDONNÉES UTILES	13



NOTRE PROGRAMME

Le programme *Sport-Études Natation* respecte les normes soumises par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) et celles du secrétariat aux Loisirs et aux Sports. Le programme est adapté pour permettre à l'élève de se développer selon les étapes respectives de sa vie et lui offrir une grande flexibilité sur le plan académique, lorsqu'il y a des compétitions. La force du programme *Sport-Études Natation* réside dans la conciliation entre le sport et les études ainsi que dans tous les services offerts afin d'atteindre cet équilibre.

1. Objectifs du programme

- Concilier sport et études
- Supporter et soutenir les athlètes dans leur démarche sportive de haut niveau
- Développer un mode de vie sain et actif
- Faire la promotion des valeurs telles que : l'effort, la rigueur, l'esprit d'équipe, la persévérance et la détermination
- Faire de la natation un sport de premier plan dans la Ville de Rimouski et dans l'Est-du-Québec

2. Qu'est-ce que la natation de compétition ?

La natation est un sport de vitesse, de puissance, d'endurance qui demande une bonne capacité physique chez l'athlète. Les styles de nages de compétitions et au programme *Sport-Études Natation* sont : le crawl, le dos, la brasse, le papillon et le style quatre nages individuelles (QNI). En plus des styles de nages, elle exige une bonne connaissance de techniques telles que les virages, les départs plongés et les coulées en apnée.

Les courses se déroulent sur des distances allant jusqu'à 1500 mètres en piscine. La plupart des compétitions de haut niveau ont lieu dans des piscines avec un bassin de 50 mètres, mais certaines se déroulent dans des bassins de 25 mètres. La natation de compétition est encadrée par Swimming/Natation Canada (SNC) et par la Fédération de natation du Québec (FNQ).



3. Conditions d'admissibilité

Être affilié CNDR et détenir au minimum les standards régionaux de l'Est-du-Québec. Le nageur doit posséder la capacité à s'entraîner 6 jours sur 7 à raison d'environ 15h par semaine. Il doit également maîtriser les aptitudes techniques de base pour suivre ce niveau d'entraînement.

L'année précédant la demande d'entrée au sport-études, le nageur doit minimalement nager 4x par semaine (Groupe Espoir).

Advenant une incapacité du club à accueillir toutes les demandes, les nageurs étant identifiés de niveau « Espoirs » par la Fédération de Natation du Québec (FNQ) seront priorités.

Le nageur doit également satisfaire aux exigences académiques de ce programme et respecter le code d'éthique du club.

4. Paiement d'inscription

L'inscription au CNDR s'effectue en totalité lors de l'inscription ou sur plusieurs versements avec entente avec le CNDR via la plateforme Clubs.studio.

5. Le transport

(OPTIONNEL)

Le programme Sport-Études assure le transport de l'école vers le site d'entraînement (avec coût à déterminer selon le Centre de services scolaire des Phares).

Les parents doivent assurer le transport du nageur à la fin des entraînements, le matin au lieu d'entraînement ou à l'école selon le cas.



CODE D'ÉTHIQUE DU CLUB

6. Respect

Le nageur doit avoir en tout temps un bon comportement ainsi qu'un bon esprit sportif de façon à propager une image positive du CNDR. Le nageur a droit au respect des entraîneurs et des autres nageurs. Et, de ce fait, le nageur doit lui aussi agir avec respect et doit soigner son langage et son comportement en tout temps afin de refléter la fierté de représenter son club.

7. Engagement du nageur

- Présences aux entraînements avec le matériel personnel nécessaire
- Participation active et motivation face aux programmes d'entraînement et de compétition
- Participation aux camps d'entraînement s'il y a lieu
- Participation aux activités sociales, de financement et de bénévolat de l'équipe
- Participation aux compétitions du calendrier du CNDR pour lesquelles le nageur est éligible
- Être identifié Dauphins de Rimouski en compétition (bonnet de bain et habillement de la saison en cours)

8. Engagement du club

- Offrir un milieu sain et sécuritaire
- Offrir un programme structuré et de qualité
- Offrir un service juste, équitable et qui respecte l'intégrité de chacun
- Supporter les athlètes dans leur développement physique et mental

9. Substances illégales et comportements inacceptables

L'utilisation et/ou la possession de substances illégales en milieu scolaire sont défendues en toutes circonstances.

Les cas de violence, de vandalisme, d'intimidation, ou tout autre comportement inacceptable ne seront pas tolérés.

L'athlète et ses parents seront rencontrés par l'entraîneur-chef et des membres du conseil d'administration pour voir la suite des événements (progression des sanctions non-applicable).



10. Sanctions

Tout incident et manquement au code d'éthique du club devra être rapporté à l'entraîneur-chef, et ce, dans les plus brefs délais. Selon la situation, un athlète peut recevoir une sanction de la simple rencontre avec les parents à une suspension de plusieurs jours. Si plusieurs avertissements sont donnés à un athlète pour des situations identiques, l'athlète pourrait être suspendu du programme Sport-Études Natation et la suspension pourrait aller jusqu'à l'expulsion définitive du club.

Les sanctions suivantes seront appliquées de façon progressive dans l'ordre suivant :

1. Avertissement(s) verbal(aux)
2. Contact avec les parents
3. Suspension d'un jour et communication avec le Centre de services scolaire
4. Suspension de 1 semaine et/ou retrait de la prochaine compétition à venir
5. Suspension pour une durée déterminée et, en dernier recours, l'expulsion du club

Advenant un incident en compétition :

1. Avertissement(s) verbal(aux)
2. Contact avec les parents
3. Retrait d'une épreuve ou d'une journée de la compétition
4. Retrait de la compétition en cours, dans ce cas, il se peut que le nageur soit retourné chez lui à ses propres frais
5. Retrait de la prochaine compétition à venir
6. Perte du privilège de voyager avec le CNDR lors des compétitions organisées
7. Suspension pour une durée déterminée et, en dernier recours, l'expulsion du club



PLAN SPORTIF

11. Nos lieux d'entraînement

- Piscine du Complexe Desjardins à Rimouski. Bassin de 25m, 10 corridors
- Piscine Pierre Harvey à Rimouski. Bassin de 25m, 6 corridors
- Piscine du Cégep de Rimouski. Bassin de 25m, 4 corridors
- Salle de conditionnement physique attitrée
- Autres lieux, s'il y a lieu

Le nageur doit se conformer aux règlements de chacune de ces infrastructures.

12. Horaire d'entraînements

Période des activités :

- Sport-études Paul-Hubert : 27 août au 9 juin
- Sport-études Langevin : 2 septembre au 12 juin

Notre horaire d'entraînement hebdomadaire du sport-études.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TOTAL
AM	7h00 à 8h00	7h15 à 8h30	Repos	7h30 à 8h30	Repos	6h45 à 7h50	5h30 ou -
PM	13h30 à 16h30*						15h
*Les horaires en après-midi peuvent être modifiés selon la disponibilité des installations							

Le programme d'entraînement Sport-Études Natation inclut des entraînements en dehors des périodes de cours afin d'optimiser la planification annuelle.

Pour les entraînements du matin, voici la fréquence attendue selon les groupes :

- SPORT-ÉTUDES LANGEVIN : 1 entraînement matinal : Samedi
- SPORT-ÉTUDES P-H gr. PERFECT. : 2 entraînements matinaux : Jeudi - Samedi
- SPORT-ÉTUDES P-H gr. ÉLITE : 4 entraînements matinaux. Lundi - Mardi – Jeudi - Samedi



13. Absences

Le nageur doit respecter l'horaire d'entraînement qui lui est assigné en début de saison par l'entraîneur-chef et son équipe. En cas d'absence du nageur, nous demandons aux parents de nous aviser en laissant un message par courriel à l'adresse suivante : dauphinsrimouski@hotmail.com ou via le 418-318-5005.

Note sur l'abandon ou la mise à niveau scolaire en cours de saison

Nous avons l'obligation comme partenaire d'aviser l'école lorsqu'un élève-nageur ne se présente plus à sa discipline. Merci d'en aviser les deux partis (club des Dauphins et l'école) advenant un retrait de nos activités; que ce soit un retrait temporaire ou définitif.

Note sur les rendez-vous et les quarts de travail

Les entraînements en après-midi sont des périodes scolaires; la présence de tous les athlètes aux périodes de Sport-Études est donc obligatoire.

En aucun cas un nageur ne pourra quitter l'entraînement pour se rendre au travail lors des périodes scolaires.

Il faudrait également, dans la mesure du possible, éviter de prendre des rendez-vous pendant les périodes d'entraînement.

14. Journée pédagogique

À moins d'un avis contraire, les entraînements lors des journées pédagogiques ont lieu (en piscine seulement) de 14h à 15h30. Tous les nageurs du programme Sport-Études devront se présenter à ces entraînements s'ils ont la possibilité d'avoir un transport.

15. Activités multisports

Le programme Sport-Études Natation inclut d'autres activités sportives indispensables au développement athlétique du nageur. Ces activités sont obligatoires et sous l'entière responsabilité de l'entraîneur-chef et son équipe d'entraîneurs.

16. Équipement

Le nageur doit s'assurer d'avoir avec lui tout l'équipement dont il pourrait avoir besoin pour les entraînements.

Matériel obligatoire à se procurer:

- Sac filet pour ranger son matériel
- Palmes
- Tuba
- Espadrille de course et vêtements de sport

Matériel recommandé à se procurer

- Corde à sauter (de la bonne grandeur)



Matériel offert par le club

- Planche bleue junior Speedo (offerte si 1re année au Sport-Études)
- Pull, plaquettes et autres équipements spécialisés disponibles

17. Progression attendue au programme sport-études (entraînement)

L'objectif du programme sport-études vise à renforcer notre engagement vers l'excellence sportive afin de maximiser les chances de nos athlètes de se distinguer sur la scène provinciale et nationale. Par ailleurs, notre ambition est de faire en sorte que notre programme de natation se situe parmi les meilleurs au Québec.

Pour ce faire, voici la progression attendue selon les niveaux scolaires :

Niveaux	Entraînements obligatoires	matinaux	Progression attendue*
Secondaire 1	Samedi matin		<u>Minimalement</u> : En voie d'obtenir les <i>Standards régionaux</i> <u>Idéalement</u> : Avoir les <i>Standards régionaux</i>
Secondaire 2	Samedi matin		<u>Minimalement</u> : Avoir les <i>Standards régionaux</i> <u>Idéalement</u> : En voie d'obtenir les temps <i>Coupe Espoir</i> .
Secondaire 3 et 4	Jeudi et samedi matin (Mardi matin pour S-É Élite)		<u>Minimalement</u> : En voie d'obtenir <i>Standards Coupe Espoir</i> . <u>Idéalement</u> : Avoir les <i>Standards Coupe Espoir</i> et être en voie d'obtenir les temps <i>Championnat Québécois</i> .
Secondaire 5	Mardi, jeudi et samedi matin (Lundi matin pour S-É Élite)		<u>Minimalement</u> : Avoir les <i>Standards Coupe Espoir</i> . <u>Idéalement</u> : Avoir les temps <i>Championnat Québécois</i> et être en voie d'obtenir les <i>Standards Nationaux</i>

*Les standards sont disponibles au lien suivant : <https://www.dauphinsrimouski.com/copie-de-calendrier-et-rsultats>



Un nageur ne respectant pas le minimum des progressions attendues pourrait se voir exclu du programme sport-études natation pour l'année suivante.

Il est à noter également que pour être un programme de Sport-études reconnu par le ministère de l'éducation, la majorité de nos athlètes doivent posséder le statut d'identification : «Espoir»** :

Les athlètes souhaitant obtenir une identification de niveau espoir en natation piscine doivent remplir au moins une (1) exigence compétitive ainsi que l'exigence d'entraînement selon les critères énumérés ci-dessous:

1. Être membre en règle de la Fédération au moment de la performance pour obtenir son statut d'identification
2. Avoir entre **12 et 17 ans** au premier jour d'une compétition énumérée au critère 3
3. Avoir participé à un de ces événements dans une épreuve individuelle du programme olympique :
 - Participation à la Coupe du Québec Senior OU
 - Participation au Championnat Québécois OU
 - Participation à la Coupe du Québec Junior ou le Festival par Équipe All Tides **ET** avoir atteint durant cette même compétition au moins une (1) performance individuelle du programme olympique, égale ou supérieure au pointage World Aquatics ci-dessous:

Catégorie d'âge	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
Pointage gars	220	280	320	360	400	410
Pointage filles	290	350	380	400	420	430

** Les politiques d'identification de notre Fédération sont disponibles au lien suivant : <https://fnq.ca/performance/politique-didentification/>

18. Progression attendue au programme sport-études (Compétition)

Afin de permettre cette progression et de permettre de conserver le statut de nageur identifié par la Fédération (« Espoir », « Relève » ou autres)

Voici la progression attendue selon les standards/temps des nageurs :

Standards	Priorité de compétitions selon la progression attendue
Standards régionaux	Participer aux compétitions « Invitations » et aux compétitions du circuit régional du calendrier des Dauphins. Le Festival par équipe est une compétition obligatoire pour les nageurs 11 ans et +
Standards Provinciaux Coupe Espoir	Participer aux compétitions provinciales Coupe Espoir. Participer aux compétitions « Invitations » et aux compétitions du circuit régional du calendrier des Dauphins afin de se préparer aux compétitions provinciales. Le Festival par équipe est une compétition obligatoire pour les nageurs 11 ans et +
Standards Championnat Québécois	Participer au Championnat Provincial Participer aux compétitions « Invitations » et aux compétitions du circuit régional du calendrier des Dauphins afin de se préparer au Championnat provincial. Le Festival par équipe est une compétition obligatoire pour les nageurs 11 ans et +
Standards Nationaux	Participer à l'International Junior en Ontario (nageurs de 18ans et moins) Participer aux Essais Canadiens Participer aux Championnats Canadiens Participer au Championnat Provincial Le Festival par équipe est une compétition obligatoire pour les nageurs 11 ans et +

À noter que :

- Afin de soutenir notre club : La participation à l'Invitation Union Pacifique de Rimouski est fortement suggérée et ce à tous les niveaux.
- Afin de soutenir notre région : La participation aux compétitions du circuit régional est fortement suggérée et ce à tous les niveaux.



RÈGLEMENTS ET POLITIQUES LORS DES COMPÉTITIONS

19. Participation aux compétitions

Le CNDR s'engage à rendre disponible, aux athlètes et aux parents, le calendrier officiel des compétitions dès que possible.

La saison de compétition s'étend du mois d'octobre au mois d'août (selon le niveau). Comme le Sport-Études Natation est un programme de développement de l'excellence, les athlètes qui en font partie s'engagent à participer aux compétitions éligibles (L'athlète doit minimalement participer aux compétitions obligatoires selon les Politiques du club).

Pendant la saison, vous devez nous signifier au minimum 2 semaines à l'avance, la présence ou la non-participation du nageur pour toutes les compétitions auxquelles votre enfant est admissible via notre plateforme Clubs.studio. Passé cette date, le nageur ne sera pas inscrit à la compétition sauf s'il s'agit d'une compétition obligatoire.

Pour les compétitions obligatoires, le nageur sera inscrit et sera facturé à moins d'une raison valable.

20. Exclusion à une compétition

L'entraîneur-chef décide des nageurs qui participeront aux compétitions. Il peut décider de ne pas inscrire un nageur à sa discrétion.

Exemple de motifs d'exclusions à une compétition : absences répétées aux entraînements, manque d'efforts aux entraînements, manque au niveau des résultats académiques, manquement au code d'éthique du club.

21. Sanctions en compétition

Voir la section « Sanction » du code d'éthique du club (no.10).

22. Désistement d'une compétition

Il est de la responsabilité de l'athlète et de ses parents d'annuler la participation à une compétition. Si un enfant doit s'absenter d'une compétition ou s'il est dans l'impossibilité de participer à une compétition reliée à son niveau, les parents doivent le signifier sur la plate-forme Clubs.studio ou en aviser l'entraîneur-chef au moins deux semaines à l'avance. Passé cette date, les frais d'inscriptions seront facturés au compte.

23. Blessures/maladies

Un athlète qui serait dans l'impossibilité de participer à une compétition pourra se retirer de la compétition sans frais s'il présente une raison valable. En cas contraire, le nageur et ses parents devront payer les frais reliés à la compétition.



SIGNATURE DU CONTRAT DU NAGEUR

***J'ai lu le contrat du nageur au programme Sport-Études Natation,
j'accepte et m'engage à le respecter.***

Signé à Rimouski, le _____

Nom et prénom du nageur : _____

Adresse _____

No. Téléphone : _____

Signature du nageur : _____

Signature des parents ou du tuteur

Signature des parents ou du tuteur (Optionnel)



Club de natation les Dauphins de Rimouski

C.P. 102, Succ. A, Rimouski, Qc, G5L 7B7

Courriel : dauphinsrimouski@hotmail.com

Site web : www.dauphinsrimouski.com

Téléphone : 418 318-5005

COORDONNÉES UTILES

COTÉ Simon

Responsable du programme sport-études.

Téléphone : (418) 724-3439 poste 2012

Courriel : simon_cote@cssphares.gouv.qc.ca

ANGERS Sébastien

Entraîneur-chef / responsable du Sport-Études Natation

Téléphone : (418) 318-5005

Courriel : cndr.operations@gmail.com

LEBEL Émile

Entraîneur en chef-adjoint

Téléphone : (819) 640-5350

Courriel : dauphinsrimouski@hotmail.com

LEBLANC Émile

Entraîneur

Téléphone : 418-998-4323

Courriel : emileleb344@gmail.com

GARON Étienne

Entraîneur

Téléphone : 418-730-2884

Courriel : etienne.garon2002@gmail.com

DUCHARME Pascal

Président du club et gérant de compétition

Courriel : cndr.president@gmail.com

