



**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.....	8
17. Participation aux compétitions.....	8
18. Exclusion à une compétition	8
19. Sanctions en compétition.....	8
20. Désistement	8
21. Blessures/maladies.....	8
SIGNATURE DU CONTRAT DU NAGEUR.....	9
COORDONNÉES UTILES	10



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
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 : 28 août au 13 juin
- Sport-études Langevin : 3 septembre au 13 juin

Notre horaire d'entraînement hebdomadaire du sport-études.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TOTAL
AM	Repos	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 : 3 entraînements matinaux. 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. 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 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 14h30 à 16h. 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.

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



RÈGLEMENTS ET POLITIQUES LORS DES COMPÉTITIONS

17. 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.

18. 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.

19. Sanctions en compétition

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

20. Désistement

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.

21. 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. Le cas échéant, 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 du sport-études Langevin

Téléphone : 418-998-4323

Courriel : emileleb344@gmail.com

DUCHARME Pascal

Président du club et gérant de compétition

Courriel : cndr.president@gmail.com

