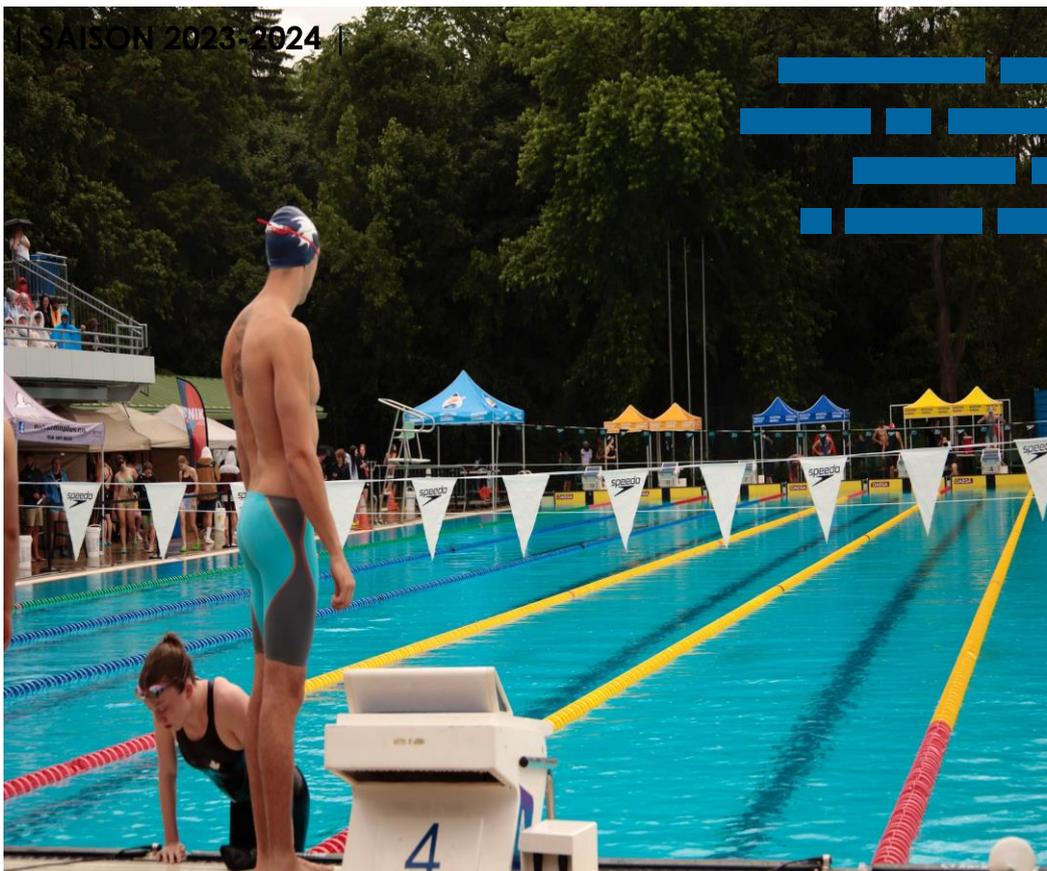


# Trousse d'information du parent

Club de natation Mégophias



## Un outil de référence pour tous les membres du club Mégophias

Chers membres,

Nous vous avons préparé un guide pour vous aider à vous familiariser avec le monde de la natation. Vous trouverez plusieurs informations tel que des renseignements sur l'équipement nécessaire pour l'entraînement, sur le fonctionnement du club et le fonctionnement de la natation au Québec. Ce guide sera utile pour tous les parents du club, mais surtout si vous êtes nouveau dans ce monde aquatique !

N'hésitez surtout pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations ou même à nous faire part de vos commentaires.

Vous pouvez cliquer sur une section dans l'encadré bleu afin de retrouver les informations précises sur un thème en particulier

Au plaisir d'avoir la chance de collaborer avec vous !

Votre équipe d'entraîneurs

### LE CLUB

Section où vous trouverez les informations reliées au club et son fonctionnement (Valeurs, vision, structure, règlements, communication, etc.)

### ENTRAÎNEMENTS

Tout ce qui est relié aux entraînements, tels que : matériel, horaire, règlements, comportements attendus, etc.)

### COMPÉTITIONS

Pour vous aider à s'y retrouver dans ce monde complexe des compétitions de natation. Nous parlerons des procédures d'inscription, des standards, des types de compétitions et du déroulement de ces dernières.

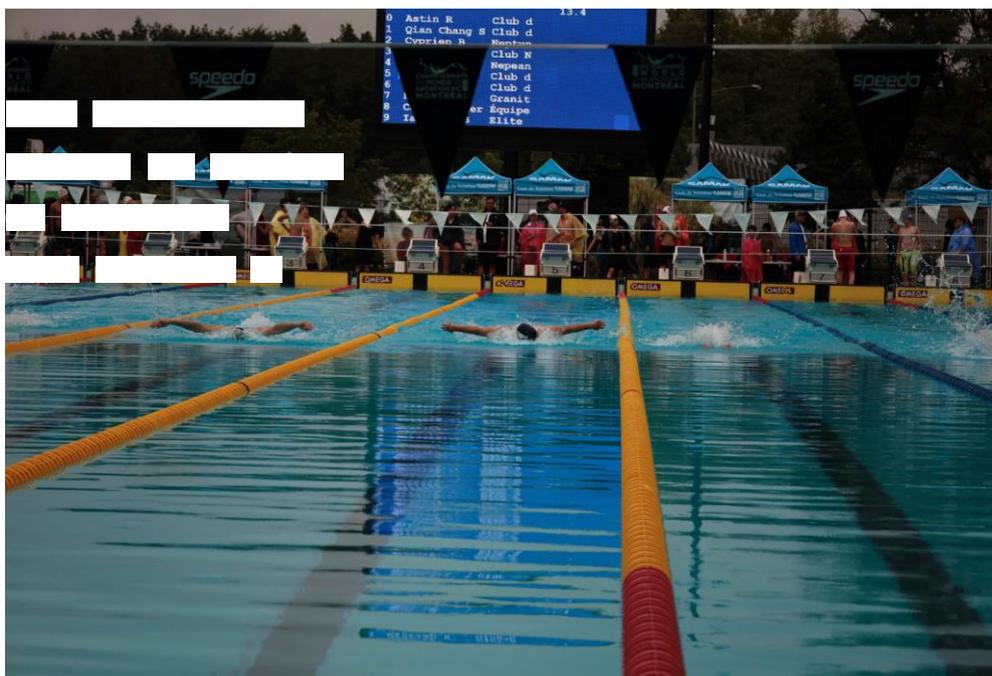
# Le club

## Notre mission

Le club de natation Megophias a comme mission d'offrir un environnement sain et inclusif afin que chaque athlète soit en mesure d'atteindre son plein potentiel.

## Notre vision

Devenir un chef de file au Québec dans le sport en développant une structure de club solide et saine tout en offrant les outils nécessaires à chaque individu pour devenir meilleurs.



FIERTÉ  
RESPECT  
PERFORMANCE

## DANS CETTE SECTION :

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 01<br>Structure du club        | 02<br>Gouvernance de la natation             |
| 03<br>Politiques et règlements | 04<br>Procédures d'inscriptions et paiements |
| 05<br>Implication bénévole     | 06<br>Communication                          |



## Structure

Ici, nous élaborerons sur la structure des différents groupes du club ainsi que les procédures d'évaluation des athlètes pour leur progression de groupe en groupe. Le club est divisé en quatre grands volets sous la même gouvernance :

- École de natation ;
- Volet compétitif ;
- Maîtres-nageurs ;
- Trimego.

### L'école de natation

Représentant la plus grosse partie des membres du club, l'école de natation a plus de 800 inscriptions par session (automne, hiver et printemps). Nous employons environ 35 employés de 14 à 24 ans. L'école de natation est une partie vitale du club. Cela nous permet de former les jeunes recrues pour le volet compétitif.

### Volet compétitif

Ce volet regroupe tous les groupes compétitifs du club, du Mini-Mégo jusqu'au Sénior en passant par le Sport-Études Estacades.

#### **Mini-Mégo : Savoir-faire physique et initiation au sport**

C'est le premier niveau compétitif. Tous les athlètes qui graduent de l'école de natation passent par ce groupe. Nous offrons 1 semaine d'essai par session d'école de natation. Dans cette semaine d'essai, nous évaluons les jeunes qui ont potentiellement le niveau pour rejoindre ce groupe. Les jeunes sont invités à participer à 4-5 compétitions par saison.

#### **Développement : Développement des habiletés multisports**

Les athlètes continueront à perfectionner leur technique et seront initiés aux tactiques plus avancées. Afin d'intégrer le groupe développement, les athlètes sont évalués sur leur compétences en piscine et en gymnase. La capacité de comprendre les consignes et les séries d'entraînement ainsi que la participation aux compétitions sont prises en compte aussi. Les athlètes participeront à environ 6-7 compétitions par saison, selon l'âge.

#### **Groupe d'âge : Apprendre à s'entraîner**

Les nageurs GROUPE D'ÂGE nageront 4 fois par semaine. Ils seront encadrés par des entraîneurs certifiés. Les nageurs seront initiés à la préparation physique et aux tactiques de compétitions. Ils suivront un programme d'entraînement plus complexe et seront amenés à suivre des entraînements plus rigoureux. Ils participeront à environ 1 compétition par mois entre octobre et juin.

#### **Junior : bâtir la machine pour les performances futures**

Groupe de niveau secondaire plus avancé, les athlètes s'entraîneront de 13 à 16h par semaine. Phase critique dans le développement des athlètes, ceux-ci seront sous la supervision d'un entraîneur professionnel et certifié par Natation Canada. Ils seront amenés à fixer des objectifs de façon régulière et à développer leur cheminement vers l'atteinte de ceux-ci. Les athlètes participeront à environ 1 compétition par mois.

#### **Sport-études : bâtir la machine pour les performances futures**

Les athlètes du sport-études profitent de l'encadrement de haute qualité de l'Académie des Estacades et du Club de natation. Le sport-études a comme mission de fournir les outils nécessaires ainsi qu'un encadrement optimal pour l'atteinte des plus hauts niveaux en natation. Les athlètes s'entraîneront de 16 à 20h par semaine. Ils sont encadrés en permanence par des professionnels de l'entraînement certifiés par Natation Canada. Ce programme permet de jumeler études et sport plus aisément pour ainsi maximiser leur temps à l'entraînement. Le groupe sport-études est réservé aux athlètes ayant le statut [espoir](#).

#### **Senior : Être au meilleur de sa forme, performer pour gagner**

Ce groupe est destiné aux meilleurs nageurs 18 ans et plus. Les entraînements en piscine et en préparation physique sont élaborés par des professionnels du sport. Les athlètes de ce groupe sont amenés à développer leur autonomie et à prendre des décisions importantes pour leur succès. Ils s'entraînent entre 16 et 23h par semaine, selon le programme. Ce groupe est jumelé avec l'équipe des Patriotes (UQTR) et des Diablos (Collégial).

## Changement de groupes

Les changements de groupes peuvent arriver à quelques reprises dans la saison, surtout dans les groupes plus débutants. Dans les groupes plus avancés, les changements auront lieu uniquement à la fin d'une saison. L'objectif est de permettre à un athlète de progresser vers le niveau suivant lorsqu'il a atteint les compétences nécessaires pour intégrer le groupe suivant. Les athlètes sont évalués selon ; l'âge, le niveau de compréhension des techniques, la qualité d'exécution des exercices, les résultats en compétitions et aussi le comportement lors de toutes les activités du club. Les entraîneurs évaluent les athlètes et font des recommandations à l'entraîneur-chef qui prendra la décision de faire le changement de groupe ou non.

## Gouvernance de la natation

### Le club

Le conseil d'administration du Club de natation Mégophias du grand Trois-Rivières est constitué de 8 administrateurs.

### Fédération de natation du Québec (FNQ)

La Fédération de natation du Québec (FNQ) est le chef de file du développement de la natation au Québec et est un organisme voué à la promotion et au développement du sport de la natation. Chaque nageur du club Mégophias doit être affilié à la FNQ. Le coût d'adhésion est inclus dans les frais annuels et varie selon l'âge de l'athlète.

### Natation Canada (SNC)

Le but de Natation Canada est d'offrir des rencontres bien organisées, uniformes et dirigées de façon constante dans le domaine de la natation pour le plus grand bienfait de tous nos nageurs. Le but de toutes les rencontres est de nager vite et en toute équité.

## Politiques et Règlements

Étant un club avec plus de 1000 membres annuellement, il est important que notre structure soit soutenue par des politiques et règlements solides. Vous trouverez en cliquant sur les liens suivants les différentes politiques et différents règlements nécessaires au bon fonctionnement du Club. Vous pouvez consulter les politiques du club vous rendant sur notre [site web](#):

- Politique pour un environnement sain et inclusif
- Règlements généraux
- Principe de gouvernance
- Incitative à l'implication bénévole
- Politique d'annulation et de remboursement

## Procédures d'inscriptions et paiements

Chaque nageur doit être au préalable inscrit au club de natation via la plateforme d'inscription en ligne. Nous avons préparé un guide afin de vous aider à vous y retrouver. Vous pourrez aussi faire vos paiements d'adhésion et vos paiements d'inscriptions aux compétitions. En début de saison, vous recevrez un courriel de la part de Natation Canada pour compléter l'affiliation. Les étapes seront indiquées sur la plateforme d'affiliation.

### [Guide d'utilisation de la plateforme](#)

### Confirmation d'inscription et retard de paiement

Lorsque votre inscription est confirmée, vous recevrez un courriel avec les informations nécessaires pour effectuer votre paiement. Afin de faciliter la gestion financière des parents, nous avons préétabli un nombre de versements pour l'adhésion annuelle. Vous pouvez soit payer en totalité ou par versement. Vous recevrez un courriel 7 jours avant la date limite de paiement, 3 jours avant et la journée même. Après la date limite, vous recevrez aussi un courriel indiquant que votre paiement est en retard. Le club ajoutera 20\$ de frais par semaine de retard.

## Implication bénévole

Organiser une compétition requiert beaucoup de bénévoles. Une cinquantaine d'officiels pour 1 bassin, une centaine d'officiels pour les deux bassins. Des responsables de l'alimentation, de l'accueil, photographe, etc.

Suivre les formations d'officielles offertes est une bonne manière d'être sur le bord de la piscine près des nageurs. Il fait moins chaud que dans les gradins !

### Parcours d'officiels

Vous pouvez aussi vous impliquer comme administrateur au conseil d'administration en venant à l'AGA en début de saison. Vous pouvez aussi contribuer selon vos talents : actualiser le site Web, organiser le gala, etc.

En s'impliquant au sein du Club et des compétitions, vous pourrez bénéficier du remboursement en vertu de la politique sur le bénévolat.

## Communication

Si vous avez des questions ou suggestions, nous vous invitons à communiquer avec nous, et ce le plus rapidement possible. Le bon fonctionnement du club et votre satisfaction passe par une excellente communication.

- Pour des questions administratives sur les paiements, contactez Ghislaine Lapierre à [megophias@uqtr.ca](mailto:megophias@uqtr.ca)
- Pour des questions d'ordre général ou des questions plus spécifiques, contactez Charles LaBrie à [coach.megophias@gmail.com](mailto:coach.megophias@gmail.com)
- Vous pouvez aussi contacter l'entraîneur de votre enfant. Son courriel se trouve sur le site web du club [www.megophias.com](http://www.megophias.com).

### **Motivation d'absence**

Étant donné que nous sommes dans un grand centre sportif, il est important d'informer l'entraîneur du motif de l'absence de votre enfant aux entraînements. De cette façon, nous pouvons faire un suivi sur le nombre de nageurs présent à l'entraînement. De plus, les entraîneurs désirent être informés de la motivation de l'absence de l'athlète afin d'y faire un suivi régulier. Pour le sport-études, il est **obligatoire** de motiver l'absence de son enfant, ce sont des heures académiques.

## Réseaux sociaux

Voici nos plateformes de réseaux sociaux

- Page Facebook [Club de natation Mégophias](#).
  - Pour suivre les réussites de nos athlètes
  - Recevoir quelques informations générales
- Groupe Facebook [Megophias – Natation Trois-Rivières](#)
  - Pour recevoir des informations plus importantes et rapidement
  - Nous envoyons les rappels ou informations plus spécifiques
- Page Instagram [megophias.natation](#)
  - Pour suivre les réussites de nos athlètes
  - Recevoir quelques informations générales

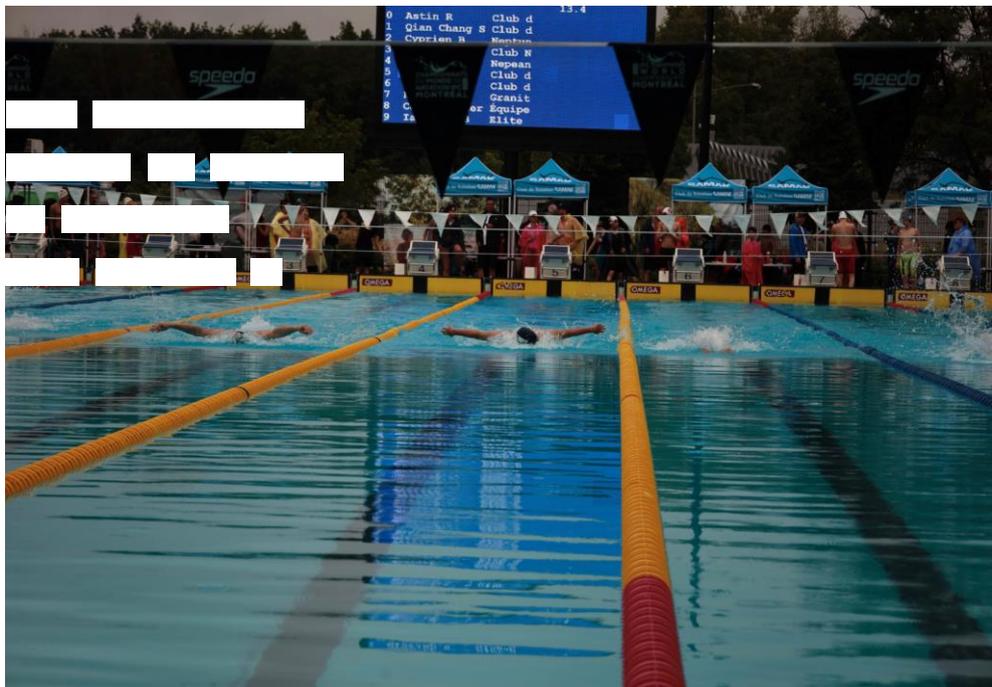
# Les entraînements

## Qu'est-ce que L'entraînement

Ensemble d'exercices physiques variés, mêlés à la pratique régulière du sport lui-même, destinés à préparer méthodiquement quelqu'un à une compétition.

## Un programme de développement

Offrir le meilleur environnement de travail possible pour le développement des athlètes au niveau physique, psychologique et social.



FIERTÉ

RESPECT

PERFORMANCE

## DANS CETTE SECTION :

01

Plan de développement à long terme

02

Attentes envers les athlètes, parents et entraîneurs

03

Rencontre d'information

04

Matériel d'entraînement



## Plan de développement à long terme

Le PLAN DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE a été mis en place par l'équipe d'entraîneur afin de s'assurer du développement adéquat des athlètes et de connaître les besoins de chaque groupe d'âge. Il est un outil de travail pour favoriser le développement des jeunes athlètes vers les plus hauts niveaux. L'objectif de PDLTA est d'aider au développement des habiletés motrices, de la force physique, des qualités physiologiques et de l'efficacité technique. L'âge biologique et le sexe doivent être pris en considération pour le développement des qualités athlétiques. À la suite des études effectuées, certaines périodes du développement sont propices au développement des habiletés. Vous pouvez le consulter en cliquant sur le lien suivant

[Plan de développement à long terme de l'athlète à venir...](#)

## Les attentes...

Le rôle de chaque membre du club peut souvent sembler complexe. Il est important de bien connaître son rôle afin de créer un environnement sain et inclusif. Les attentes envers tous se résument comme suit : **Être présent, Communiquer, Supporter, Faire confiance.**

### Envers les parents

En effet, en tant que parent il est important d'être présent pour son enfant. Venir assister à quelques entraînements et aux compétitions quand cela est possible peut grandement aider à ce que votre enfant se sente bien. La communication entre le parent, l'enfant et l'entraîneur est primordiale pour que tous puissent travailler dans la même direction. Les athlètes vivent de leur passion à 100%. Ils vont s'entraîner rigoureusement à chaque jour pour une grande partie de leur jeunesse. Ils connaîtront des hauts et des bas, des réussites et des échecs. Il est important de supporter son enfant dans son cheminement, de l'encourager et de l'aider à se relever. Il est inutile de mettre de la pression supplémentaire afin que son enfant performe. S'il sent le support de son entourage, il aura l'énergie nécessaire à progresser. Le parent doit aider son enfant à respecter son entraîneur, respecter les règles, s'intégrer, être souriant, etc. Les athlètes passeront entre 12 et 25h par semaine avec son entraîneur. Il est donc important que le parent fasse confiance aux compétences de l'entraîneur et qu'il le démontre à son enfant.

### Envers les athlètes

Afin de pratiquer son sport de façon optimale, l'athlète doit avoir une attitude et un comportement approprié. L'important n'est pas de gagner ou de perdre, mais bien la manière dont elle ou il pratique la discipline. Elle ou il ne doit jamais perdre de vue qu'il s'agit d'un jeu. Être présent aux entraînements de façon assidue en étant prêt à donner son meilleur est la base de la réussite. Communiquer avec son entraîneur, de façon polie et respectueuse, et supporter ses coéquipiers favorisera un environnement sain qui permettra de faire grandir chaque individu.

### Envers les entraîneurs

L'entraîneur doit être conscient de l'importance de son rôle et de la grande influence qu'il a sur les athlètes et sur son entourage. Il doit assumer une mission d'éducation et de formation physique, morale et sociale auprès de ceux-ci et se montrer digne de cette responsabilité. Il doit s'attacher davantage au bien-être et aux intérêts de ses participantes et ses participants plutôt qu'à leurs résultats. Il ne doit pas considérer le sport et le loisir comme une fin en soi, mais comme un outil d'éducation. Il doit promouvoir les valeurs importantes au Club et en tout temps présenter une image positive du sport.

### Sport sécuritaire

Afin de promouvoir un environnement sécuritaire, le club se dote d'un code de conduite afin que chacun comprenne son rôle et les comportements attendus :

[Code de conduite du Club](#)

## Rencontre d'information et matériel d'entraînement

### Rencontre de début de saison

À chaque début de saison, le club organise une rencontre d'information. Cette rencontre est jumelée avec une période d'essayage d'équipement et de vêtements. Lors de cette journée, vous recevrez beaucoup d'informations importantes et vous aurez la chance de rencontrer l'équipe d'entraîneur.

## Matériel d'entraînement

Vous trouverez plusieurs modèle et compagnie d'équipement de natation sur le net. Cependant, il est difficile de trouver le matériel de qualité qui sera durable et utile. Nous vous avons préparé une section afin de vous y retrouver. Dans cette liste, l'équipement décrit est celui qui est, selon nous, le mieux au niveau rapport qualité-prix et adéquat selon les besoins des athlètes lors des entraînements.

### Où acheter les vêtements à l'effigie du club ?

À chaque début de saison, nous ferons un essayage de vêtements. Par la suite vous pourrez vous procurer les vêtements à l'effigie du club via la boutique du club Alltides.

Pour avoir accès à notre boutique exclusive MÉGOPHIAS en ligne, vous devez vous créer un compte à l'adresse suivante : <http://www.aquamteamstore.com/login>

Dans la procédure de création de votre compte, vous devrez obligatoirement inscrire le prénom et le nom du nageur. **Le code d'accès club est : MEGO** Une fois votre compte créé, il ne vous reste qu'à sélectionner les articles désirés et à procéder au paiement.

Certains items incluent la personnalisation, ce qui veut dire que le nom du nageur sera brodé sur le vêtement ou accessoire choisi. S'il vous plait, écrire en LETTRES MAJUSCULES le nom du nageur dans l'onglet approprié lorsque l'item sélectionné inclut la personnalisation.

Les paiements se font par carte de crédit uniquement.

Le montant de votre commande sera facturé sur votre carte une fois la marchandise expédiée

### Où acheter l'équipement de natation ?

Tout le matériel d'entraînement que nous utiliserons est disponible sur la boutique [alltides.com](http://alltides.com). La majorité des articles à prix régulier sont escomptés de 25% avec **le code promotionnel MEGO25**. Vous pouvez aussi vérifier sur le groupe Facebook [Megophias – Natation Trois-Rivières](#). Certains parents vont vendre de l'équipement qui est trop petit à prix réduit.

## Liste d'équipement

### Vêtements obligatoires

- Chandails du club (2)
- Maillots du club (1)
- Casques du club (2)

### Les essentiels :

- 2 paires de lunettes (teintées ou non, au choix du nageur)
  - Modèle suggéré : [Speedo Vanquisher](#)
- 2 casques en silicone du club
- Maillot de bain d'entraînement du club
- Serviette ordinaire ou en microfibre (au choix du nageur)
- Sandales (gougounes)
- Espadrilles
- Vêtements d'entraînement
- [Filet de rangement](#)
- Sac d'entraînement

### Matériel d'entraînement nécessaire :

- Palmes (modèle suggéré : [ARENA](#), [ALLTIDES](#),
- [Palettes d'agilité](#)
- [Palettes puissance](#) (niveau junior et plus)
- [Tuba](#) ou [tuba junior](#)
- [Planche](#)
- [Pull](#)

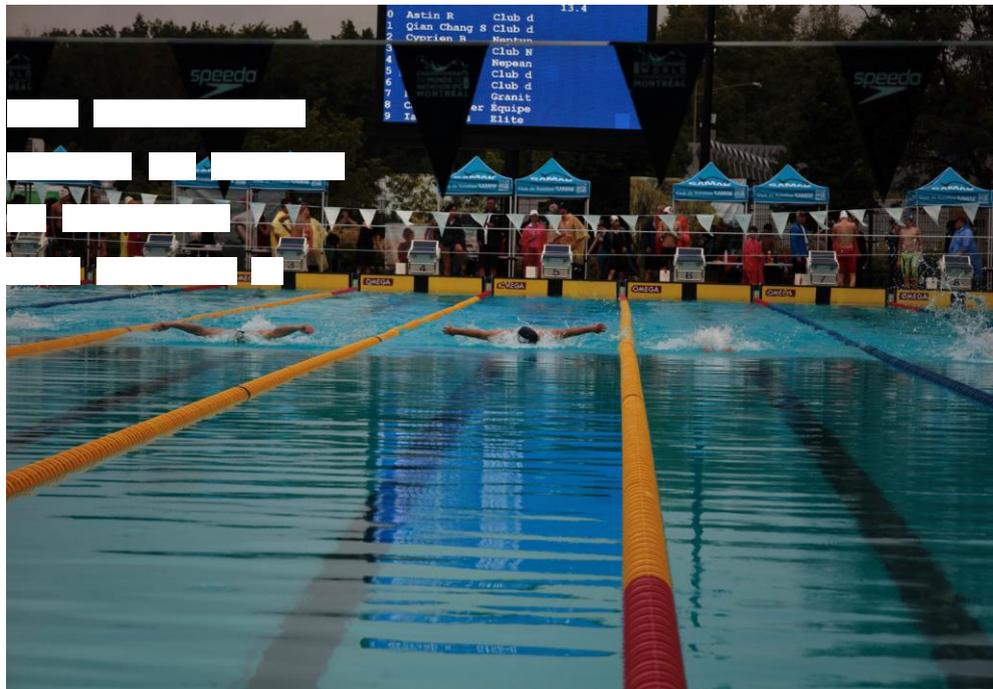
# Les compétitions

## Qu'est-ce que la compétition ?

Les compétitions sont des événements auxquels les athlètes participent afin de mesurer leur compétence et leur progression, de développer des aptitudes physiques et psychologiques et de se fixer des objectifs.

## À quoi servent les compétitions ?

Les entraîneurs utilisent les compétitions afin de connaître le niveau des athlètes et de les amener à repousser leurs limites.



FIERTÉ

RESPECT

PERFORMANCE

## DANS CETTE SECTION :

01

Les nages, distances et types de compétitions

02

Les standards, pointage FINA et niveau d'identification

03

Les inscriptions et le déroulement d'une compétition

04

Comment s'y préparer et SPLASH ME



# Les nages, distances et types de compétitions

## Les nages

Tout au long de leur cheminement, les athlètes développeront leurs aptitudes dans les 4 styles de nages soit le papillon, le dos, la brasse et le style libre (crawl). Lorsque les athlètes combinent les 4 styles de nages dans la même épreuve, ceci est du quatre-nages communément appelé QNI ou IM (prononcé "I am")

## Les distances

Les distances en compétitions reconnues sont :

- 50m - 100m - 200m (papillon, dos, brasse)
- 100m - 200m - 400m (QNI)
- 50m - 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m (libre)

Les distances évoluent en fonction de l'âge et du développement des athlètes. Les épreuves au programme de la compétition peuvent aussi varier selon le niveau de compétition. Plus tard, les athlètes seront amenés à se spécialiser dans différentes épreuves.

## Types de compétitions

### Intra-Club

- Seuls les Mégophias de tous les âges peuvent y participer.
- 1 à 2 compétitions par an
- à l'UQTR

Locale

### Coupe des recrues MLLL (Mauricie, Lanaudière, Laurentides, Laval)

- Réservé aux nageurs débutants
- 5 compétitions par an
- Les compétitions ont lieu : Shawinigan, Mont-Tremblant, Repentigny, Terrebonne, Laval, etc.
- Compétition d'une demi-journée

Régionale

### Coupe des régions (printemps et été)

- Réservé aux nageurs 11 ans et plus ayant atteint les standards "Coupe des régions"
- 2 compétitions par année (printemps et été)
- Regroupe les clubs de la région MLLL
- Compétition de 3 jours

### Invitation provinciale

- Tous âges selon les différentes compétitions que le club participe.
- Compétitions organisées par différents clubs de la province.
- Normalement il n'y a pas de standard minimum pour y participer sauf exception.
- Ces compétitions servent à mettre en place des stratégies de course et de se préparer aux championnats
- Compétition de 1 à 3 jours
- Le transport et hébergement est souvent proposé, mais n'est pas obligatoire

### Festival par équipe

- Compétition par équipe regroupant tous les nageurs 11 ans et plus du club.
- Compétition très attendue par les athlètes et ce à chaque saison afin de développer l'esprit d'équipe.
- Le pointage par équipe est calculé afin de classer le club dans les différentes sections 1 à 5. (la section 1 est la plus forte section)
- Le club se maintient en section 2 depuis plusieurs années malgré que nous sommes le plus petit club de la section.
- Transport et hébergement obligatoire

Provinciale

### Coupe du Québec Senior

- Réservée aux nageurs qui ont atteint les standards Senior peu importe l'âge.

- Compétition normalement la 3<sup>e</sup> semaine de novembre
- Compétition de 3 jours
- Le transport et hébergement avec le club est obligatoire

### **Coupe du Québec Junior/Senior**

- Réservé aux nageurs qui ont atteint les standards junior ou senior selon leur catégorie d'âge
- Compétition normalement la 3<sup>e</sup> semaine de mars

### **Championnat provincial**

- Réservé aux nageurs qui ont atteint les standards Championnat provincial selon leur catégorie d'âge
- Compétition se déroulant à la fin de juin
- Compétition de 3 jours
- Le transport et hébergement avec le club est obligatoire
- Plus haut niveau de compétition provincial

### **Championnats canadiens**

- 4 différents championnats canadiens dans la saison
  - Championnat canadien de l'est (la dernière édition sera en 2024)
    - Nageurs 13 ans et plus
  - Omnium canadien de natation
    - Nageurs toutes catégories
    - Préparation pour les essais de natation
  - Championnat canadien
    - Meilleurs nageurs canadiens
    - Standards selon l'âge
  - Essais canadiens de natation
    - Compétition utilisée pour sélectionner les athlètes pour les équipes internationales
    - Représente environ 1% des nageurs canadiens

Nationale

## **Les standards et identifications**

### **Les standards**

Utilisés pour s'assurer d'offrir des compétitions de calibre à tous les niveaux de nageurs, les standards peuvent sembler complexe comprendre. Les compétitions qui ont des standards sont ; les coupes des régions, les coupes du Québec et les championnats provinciaux et nationaux.

Les standards sont normalement ajustés à chaque quatre ans. Le cycle suit les Jeux olympiques. Les standards sont établis en découlant des standards nationaux. Un pourcentage de temps est ajouté à chaque niveau.

### **Calcul de l'âge**

L'âge du nageur est calculé à la date de la première journée de la compétition. Pour participer à une compétition, le nageur doit atteindre les temps de qualification selon l'âge qu'il aura à la compétition ciblée.

### **Nombre de standard minimum**

Un nageur doit atteindre au moins 1 temps de qualification pour participer à une compétition. Cependant, il sera limité sur le nombre d'épreuves qu'il ou elle peut participer. C'est pour cela que les entraîneurs désire développer plusieurs habiletés chez les athlètes.

### **Pointage FINA**

Le pointage FINA est un outil qui permet de comparer différentes épreuves entre elles et de comparer le niveau d'une performance par rapport au record du monde. Avec cet outil il est possible de "comparer" un 50m brasse avec un 200m libre en comparant les points effectués sur la charte FINA. Un pointage de 1000pts équivaut au record du monde dans cette épreuve. Lorsque vous consultez les résultats d'une compétition, le pointage est affiché à droite du résultat. Pour en apprendre plus sur le pointage FINA :

<https://www.worldaquatics.com/swimming/points>

## Identifications provinciales



Il y a quatre niveaux d'identifications au Québec. Afin d'avoir accès au programme sport-études, les athlètes doivent atteindre le niveau d'identification ESPOIR. Dans cette section, nous élaborerons uniquement sur le statut ESPOIR.

L'athlète âgé entre **12 et 17 ans**, au premier jour de participation à un de ces événements dans une épreuve individuelle :

1. Coupe du Québec Junior ou ;
2. Coupe du Québec Senior ou ;
3. Championnat Québécois ou ;
4. Coupe des Régions.

doit avoir atteint durant cette compétition, au moins une (1) performance individuelle du programme olympique, égale ou supérieure au pointage FINA ci-dessous :

	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
Garçons	220	290	310	330	345	360
Filles	290	350	380	400	420	430

Important : l'écart de niveau entre garçons et filles s'explique par le fait que les nouveaux critères d'identification de niveau Espoir ont été calqués sur les précédents standards, qui comportaient de grandes différences de niveau entre les sexes. Le pointage FINA des garçons a été révisé pour une première fois cette année et le sera annuellement pour que d'ici 2024 il arrive au même niveau que celui des filles.

L'athlète affilié à la FNQ âgé entre **18 et 21 ans**, au premier jour de la compétition, doit avoir participé à un de ces championnats dans une épreuve individuelle :

1. Championnats canadiens juniors
2. Championnats canadiens de l'Est / Ouest
3. Championnats canadiens de natation
4. Essais canadiens de natation

## Les inscriptions et le déroulement d'une compétition

### Inscription aux compétitions

Lorsque votre enfant sera invité à participer à une compétition, vous recevrez un courriel contenant un formulaire de type GOOGLE FORM. Vous pourrez répondre aux questions nécessaires pour l'inscription. Les dates limites d'inscription sont importantes à respecter afin que nous soyons en mesure de faire les inscriptions, réserver les hôtels et transports au besoin. Un retard de réponse pourrait nous obliger à refuser votre enfant à la compétition.

Lorsque nous aurons fait les inscriptions, vous recevrez une facture sur votre compte famille. Un courriel vous sera aussi envoyé avec la date limite de paiement. Si vous devez annuler l'inscription de votre enfant, veuillez vous référer à [la politique d'annulation et de remboursement](#).

### Avant une compétition

- Courriel de l'entraîneur
  - Quelques jours avant la compétition, un courriel est envoyé par l'entraîneur avec les détails (heure d'arrivée, lieu, etc.)

## L'arrivée à la compétition

- Habituellement 30 à 45 minutes avant le début de la session d'échauffement de natation
- Permetts de trouver le vestiaire, de se changer et de se rendre sur le bord de la piscine (sans les parents)
- Les plus vieux Mégo sont là pour initier les plus jeunes.

## L'échauffement

- Il y a une réunion d'équipe sur le bord de la piscine environ 20min avant le début de l'échauffement.
- Une période d'échauffement d'environ 30min a lieu avant chaque session

## Les épreuves

- Habituellement les nageurs participent de 1 à 3 nages par session
- Ce sont les entraîneurs, en consultation avec les nageurs, qui choisissent les 3 épreuves qui seront faites.
- Une session de natation est d'environ 3 à 4 heures.
- Tous les nageurs qui font une même épreuve sont placés du plus lent au plus rapide.
- Les nageurs plus lents ou ceux qui n'ont jamais fait l'épreuve (NT "no time") débiteront la compétition.
- Les nageurs plus rapides termineront l'épreuve.
- En fonction du nombre de couloirs de la piscine (6, 8 ou 10) des groupes de nageurs s'élanceront tour à tour.
- Chaque vague de nageurs est appelée "Série"
- Dans une même série, le nageur le plus rapide est placé dans le couloir du centre et les plus lents aux extrémités.
- Lorsque tous les nageurs de l'épreuve ont nagé, on passe à l'épreuve suivante.

## Les relais

- Un relais est une épreuve en équipe où chaque nageur nage à tour de rôle.
- Habituellement, une équipe est constituée de 4 nageurs
- En fonction du nombre de nageurs, et du niveau de compétition, les plus rapides sont sélectionnés pour participer au relais.

## Les résultats

- À la fin de l'épreuve, tous les nageurs sont ordonnés en fonction du temps réalisé, en fonction de leur groupe d'âge et de leur sexe.
- Via l'application [Splash Me](#), vous aurez accès aux épreuves auxquelles votre enfant participe quelques jours avant la compétition (parfois le jour même).
- Dans certaines compétitions, les filles et les garçons nagent séparément (ce qui est de plus en plus rare pour une question de logistique. Il est plus rapide de faire nager les filles et les garçons ensemble).
- Vous pouvez aussi voir la progression de votre enfant sur le site web [Swimrankings](#)

## Récompenses

- En natation, c'est très rare qu'il y ait une remise de médaille. Les remises de médailles sont souvent lors des championnats.
- À certaines compétitions, il peut y avoir des rubans remis aux nageurs :
  - Ayant amélioré leurs temps
  - Ayant réalisé une coulée (sous l'eau) de 5 m suivant un départ ou un virage

## Comment s'y préparer?

### Quoi apporter

- 2 serviettes
- 2 casques de bain
- Les meilleures lunettes et une paire "back-up" au cas où,
- 1 gilet chaud (coton ouaté) des Mégophias,
- 2 T-shirts des Mégophias,
- 1 paire de short,
- Maillot des Mégophias,

- Des vêtements secs pour le retour en auto - tout ce qui est sur le bord de la piscine sera humide...
- Un cadenas pour la case du vestiaire que le nageur peut ouvrir

## Quoi manger?

- Privilégier les aliments qui se mangent rapidement et qui ne salissent pas.
- Les enfants peuvent manger sur le bord de la piscine.
- Favoriser les glucides pour donner de l'énergie rapidement aux nageurs.
- Apporter plusieurs collations :
- Bouteille d'eau (identifiée au nom du nageur)
- Jus en boîte, lait au chocolat
- Compote de type gogo
- Barres tendres
- Jujubes (mott's) ou barre de pâte de vrais fruits
- Fromage (ficello)
- Noix
- Tout ce que le nageur aime manger
- **AUCUN CONTENANT CASSANT N'EST AUTORISÉ SUR LE BORD DE LA PISCINE OU DANS LES VESTIAIRES**

Lorsqu'une compétition est composée de 2 sessions, matin et fin de journée, il est préférable de prévoir un lunch - au moins pour le nageur. Il est possible qu'avec le retard de la session du matin, il n'y ait pas assez de temps pour dîner à l'extérieur avec le nageur.

## Logiciel Splash ME

Certaines compétitions (rare) produisent encore des programmes papier des sessions de compétition.

Les épreuves, séries et nageurs y sont indiqués.

La majorité des horaires des compétitions se retrouvent virtuellement sur l'application Splash Me pour quelques dollars par an.

Il est très utile de [télécharger cette application](#).

## Pour terminer

En espérant que ce guide vous aidera à vous retrouver dans le monde de la natation. Nous vous invitons fortement à communiquer avec les entraîneurs pour toutes questions, même si elle peut sembler banale. Notre travail est d'offrir la meilleure expérience possible pour les athlètes et leurs parents.

Ce guide se veut un outil de référence des informations peuvent être ajoutées ou modifiées selon l'évolution du sport et des fédérations sportives.