



# LE MINI CHRONO

[WWW.MEGOPHIAS.COM](http://WWW.MEGOPHIAS.COM)

Visitez : [www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca)

LE JOURNAL D'INFORMATION DESTINÉ AUX PARENTS...MAIS QUE LES NAGEURS PEUVENT LIRE.

Chers parents et nageurs,

Les 10 semaines de la session d'hiver tirent déjà à leur fin. Les entraîneurs et responsables du club école vous remercient d'avoir si bien participé/assisté aux entraînements. Tous furent contents de contribuer à vos progrès et connaissances sur la natation et espèrent grandement vous revoir au printemps! ☺ La session se terminera le samedi 21 mars prochain.

Nous vous invitons à prendre connaissance du carnet qui sera remis aux nageurs à la dernière semaine de cours. Les points réussis seront cochés, ceux non cochés devront être retravaillés pour passer au niveau suivant. De plus, les entraîneurs écriront un commentaire individuel à chacun. S'il y a des éléments d'évaluation dont vous n'êtes pas certains, n'hésitez pas à venir en discuter avec l'entraîneur de votre jeune ou avec les responsables.

Enfin, il n'y a pas que vos jeunes qui ont besoin de rétroactions pour progresser : les entraîneurs et responsables aussi. Nous vous invitons donc à remplir le formulaire ci-joint et nous le remettre d'ici la fin de la session via l'entraîneur de votre enfant ou directement aux responsables en fonction. Merci de prendre le temps de le remplir! N'hésitez pas à venir nous rencontrer si vous désirez recevoir davantage d'information sur le cheminement de votre enfant !

Bonne fin de session !

Les entraîneurs et responsables

**Merci à nos partenaires**



UNITÉ RÉGIONALE DE LOISIR ET DE SPORT DE LA MAURICIE



## MINI-COMPÉTITION

**Pour les niveaux 1 à 5**

La session progresse rapidement, et déjà les jeunes commencent à maîtriser avec succès les différentes nages de compétition. Cette mini compétition se veut une initiation pour les jeunes, ils apprendront à gérer leur stress, à mieux comprendre les rudiments de la natation, le tout dans le plaisir ! **Pour les niveaux 1et 2 il est important de savoir que les entraîneurs iront dans l'eau avec les jeunes pour les sécuriser et les encourager.**

Lors de la mini compétition nous aurons besoin de parents bénévoles pour chronométrer, amenez vos sandales!

Date : Samedi le 14 mars 2009

Endroit : Piscine du Cégep de Trois-Rivières

Coût : Gratuit

Horaire :

Arrivé à la piscine : 13h25

Échauffement : 13h40 à 13h55

Début des épreuves : 14h

**Fin prévue : 15h30**

Inscription : **Retourner, si possible**, la partie suivante à votre entraîneur pour confirmer votre présence avant le jeudi 12 mars 2009 (ou dans la boîte aux lettres des entraîneurs, local 1023 CAPS) L'entraîneur aidera à déterminer les épreuves du nageur. Même si vous vous décidez à la dernière minute, vous êtes les bienvenus ☺ !

-----découpez-----

Nom du nageur \_\_\_\_\_ Niveau : \_\_\_\_\_

Nom de l'entraîneur : \_\_\_\_\_

### TRANSITION VERS LES NOVICES

**Pour ceux qui sont finalement prêt à progresser vers le club compétitif, vous serez convoqué personnellement à un essais dans le groupe novice 1 lors de la dernière semaine de cours.**

Épreuves niveaux 1-2-3 (max 3)	Je veux participer à ces épreuves	Épreuves niveaux 4-5 + novices (max 4)	Je veux participer à ces épreuves
25 m jambes + planche		100 m QNI	
25 m dos		25 m jambes + planche	
25 m obj flottant		25 m dos	
25 m libre (crawl)		25m papillon	
		25 m brasse	
		25 m libre	
		200m libre	

### SESSION Printemps 2009 Pré-inscription

Si vous êtes intéressé à poursuivre vos cours de natation avec nous, veuillez prendre note que la prochaine session débutera le 4 avril 2009. Pour inscription, veuillez vous présenter avec votre paiement lors du dernier cours (semaine du 16 mars 2009) de votre enfant. Les coûts sont de 90\$ pour une fois semaine et de 125\$ pour 2 fois semaine. Vous avez donc ainsi priorité sur le niveau et l'heure que vous voulez inscrire votre enfant. Pour informations, veuillez nous rejoindre au 819-376-5254 poste 4425

**Journée des amis, lors du dernier cours ☺**

Semaine du 16 au 21 mars 2009

Nom du nageur : \_\_\_\_\_

Niveau + Entraîneur : \_\_\_\_\_

Nom de mon ami : \_\_\_\_\_