

## GUIDE DES NAGEURS ET DES PARENTS





## Table des matières

LE CLUB DE NATATION LES AQUANAUTES DE BAIE-COMEAU .....	3
RESPONSABILITÉS DES NAGEURS.....	4
CODE DE CONDUITE .....	4
LA COMPÉTITION DE NATATION .....	6
CONSEILS ET RESPONSABILITÉS DES PARENTS .....	7
LES COMPÉTITIONS .....	9
Aide-mémoire du parent accompagnateur .....	11
AUTRES INFORMATIONS .....	12
ÉVOLUTION DU NAGEUR.....	13
Participation (avec aide flottante et sans aide flottante).....	13
Bronze.....	14
Argent.....	15
Or.....	16
Développement.....	17
Provincial .....	17
Élite.....	17
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE.....	18



## LE CLUB DE NATATION LES AQUANAUTES DE BAIE-COMEAU

### **Vision**

Le Club de natation les Aquanautes de Baie-Comeau forme une équipe dynamique qui favorise le cheminement vers l'excellence par l'acquisition des compétences nécessaires à la pratique de la natation de compétition dans un environnement convivial.

### **Mission**

Promouvoir la natation de compétition et l'initiation à la natation ainsi que l'organisation de manifestations sportives et sociales dans le cadre de compétitions locales, régionales, provinciales et nationales.

### **Valeurs**

- Respect de soi et des autres
- Esprit sportif
- Dépassement personnel
- Engagement
- Poursuite de l'excellence

### **Objectifs**

- Offrir un environnement stimulant, positif et enrichissant afin de permettre aux athlètes de tous les niveaux de développer leur plein potentiel.
- Initier les nageurs aux compétitions de natation en favorisant l'esprit d'équipe et le dépassement de soi.
- Développer un programme d'excellence qui se distingue par l'enseignement de la technique, la préparation physique et mentale, l'encadrement et le soutien aux nageurs.
- Promouvoir la pratique du sport de la natation et ses bienfaits à travers la région.
- Contribuer au développement des jeunes nageurs en encourageant un mode de vie sain et actif ainsi qu'un bon équilibre de vie.
- Permettre l'accessibilité à la natation à des jeunes possédant des limitations physiques et intellectuelles.
- Développer une équipe d'entraîneurs compétents, qualifiés, motivés et engagés et les soutenir dans l'atteinte de la mission du Club.
- Impliquer les parents lors des activités et des compétitions locales, régionales et provinciales.



## RESPONSABILITÉS DES NAGEURS

*Le Club de natation les Aquanautes de Baie-Comeau est une équipe de compétition. L'intensité que tu mets durant les séances d'entraînement donnera de bons résultats !*

### CODE DE CONDUITE

#### **Avant l'entraînement**

- Je suis à l'heure et présent à tous mes entraînements.
- J'ai en main tout mon matériel.
- Je participe à l'installation des câbles et des autres équipements de la piscine.

#### **Durant les entraînements**

- Je respecte les règlements de la piscine.
- Je respecte et j'encourage mes co-équipiers.
- Je respecte l'entraîneur et ses consignes durant l'entraînement.
- Je complète chaque série et chaque répétition.

#### **Après les entraînements**

- Je range tout l'équipement au bon endroit.
- Je fais mes étirements dans le calme.
- J'agis avec calme et civilité dans les vestiaires.
- Je bois de l'eau, je mange des aliments nutritifs et je me repose.
- Je transmets les informations données par mon entraîneur à mes parents.

#### **Autres bonnes pratiques**

- J'établis mes propres objectifs et je m'entraîne afin de les atteindre.
- J'évite de me comparer aux autres nageurs.
- Je suis un bon ami pour mes co-équipiers plus jeunes et je les encourage.
- Je n'utilise pas de langage vulgaire.
- Je préviens mon entraîneur lorsque je dois manquer un entraînement.
- Moi ou mes parents consultons régulièrement la page Facebook du Club, ou mes courriels, pour être au courant des activités du Club.



### **Lors des compétitions**

- J'évite de trop manger juste avant ma nage.
- Je donne le meilleur de moi-même.
- Je porte les vêtements et les accessoires à l'effigie du Club.
- J'arrive au moins 30 minutes avant l'échauffement en piscine.
- Je reste avec mon groupe de nageurs.
- Je fais preuve de discipline et d'esprit sportif durant la compétition.
- Je traite les autres nageurs et les officiels comme j'aimerais être traité : avec respect. Si j'ai un problème, j'en parle d'abord à mon entraîneur.
- Je suis à l'écoute de mon entraîneur, je respecte toutes ses consignes et je l'avertis lors de mes déplacements.
- Je connais mes nages et je suis prêt à me rapporter à la table de contrôle à temps.
- Je garde le site propre et je ramasse mes déchets.

### **Au restaurant et à l'hôtel**

- Je mange des aliments sains.
- Je respecte le couvre-feu et je demeure dans la même chambre qui m'a été assignée.



## LA COMPÉTITION DE NATATION

### Contenu de mon sac de natation

Tous les objets doivent être identifiés. N'apporte pas des objets de grande valeur afin d'éviter de les perdre ou de les faire voler.

- Un costume de bain (un 2<sup>e</sup> peut être utile en cas de bris)
- Un casque de natation de l'équipe (un 2<sup>e</sup> peut être utile en cas de bris)
- Des lunettes de natation
- Deux serviettes de bain
- Des vêtements pour me garder au chaud entre les nages (t-shirt, chandail, shorts, pantalon de sport)
- Des vêtements de rechange pour me changer après la compétition
- Une paire de sandales
- Une bouteille d'eau
- Une collation facile à digérer, et sans arachides

### Qu'est-ce qui se passe durant la compétition ?

Informe-toi de l'heure de l'échauffement (habituellement une heure avant le début de la compétition). Tu dois aussi demeurer avec ton équipe durant toute la durée de la compétition.

- Avant la course, vas voir ton entraîneur pour qu'il te donne des instructions.
- Tu seras ensuite appelé dans la zone de rassemblement et tu seras pris en charge par les contrôleurs. Ils te placeront dans le bon couloir avant le départ.
  - o À certaines compétitions, il n'y aura pas de contrôleurs. Il sera donc de ta responsabilité de connaître ton couloir de départ et de t'y rendre.
- Une fois ton épreuve terminée, tu peux demander ton temps aux officiels derrière ton couloir.
- Tu dois ensuite retrouver ton entraîneur pour discuter avec lui de ta course.



## CONSEILS ET RESPONSABILITÉS DES PARENTS

Les parents de jeunes sportifs jouent un rôle important dans la mise en place d'un milieu axé sur le respect. Ils doivent servir de modèles en contribuant à la promotion des grandes valeurs véhiculées par le sport : le respect, l'équité, la persévérance et l'esprit sportif. Le partage de ces valeurs au sein de la communauté sportive favorise le développement d'attitudes positives axées sur l'épanouissement de l'enfant, une démarche qui se situe bien au-delà de la performance et de la victoire.

Vos encouragements permettront à votre enfant d'apprécier ses progrès tout en respectant son stade de développement, ses habiletés personnelles et son ambition.

### **Avant la compétition**

- Tenez-vous au courant des nages de votre enfant. Ces dernières seront affichées sur Facebook et seront choisies en fonction des objectifs de l'entraîneur et du nageur.
- Il est de la responsabilité du nageur ou des parents d'aviser l'entraîneur si votre jeune ne peut plus participer à une compétition. Les frais des compétitions sont non remboursables.

### **Durant la compétition**

- Les parents n'interviennent pas sur le bord de la piscine et s'assoient dans l'espace réservé pour les spectateurs (estrades). Les nageurs peuvent aller voir leurs parents seulement si l'entraîneur leur donne la permission, ceci pour éviter qu'ils manquent leurs épreuves.
- Laissez les entraîneurs donner les instructions à votre enfant, ils sont les plus qualifiés pour juger de la technique et des performances des nageurs.
- Des programmes permettant de consulter les heures des épreuves auxquelles votre enfant participe sont habituellement en vente sur place, au coût de 5 \$.
- Si vous souhaitez avoir de bonnes places pour bien voir la compétition, vous devrez parfois arriver plus tôt.
- Nous vous encourageons à vous impliquer en tant qu'officiels ou chronométreurs lors des compétitions. Le temps passe ainsi plus vite! Les parents bénévoles sont très importants pour le déroulement de ces événements. Informez-vous auprès des membres du conseil d'administration du Club.



## En tout temps

- Consultez régulièrement votre compte Facebook ou vos courriels pour être au courant des activités du Club et des fermetures en cas de bris ou de tempête.
- **Les parents contribuent au succès du Club par leur implication bénévole. Selon vos disponibilités et vos aptitudes, vous pourrez vous impliquer dans divers domaines : transport des jeunes, parent accompagnateur et officiel lors des compétitions, membre du conseil d'administration et des divers comités, participation aux collectes de fonds, etc.**
- C'est à votre enfant de fixer ses propres objectifs et de fournir les efforts afin de les atteindre, pas à vous.
- Encouragez tous ses efforts. Votre enfant fera probablement des erreurs qui seront des occasions d'apprendre et de s'améliorer.
- Lors des compétitions, évitez les questions qui mettent l'emphase sur les résultats « As-tu gagné? », « Quelle place as-tu obtenue? ». Posez plutôt des questions sur le processus « Comment était la compétition? », « As-tu eu du plaisir? », « De quoi es-tu le plus fier? ».
- Si vous avez des questions ou des critiques constructives, n'hésitez pas à en parler au conseil d'administration du Club. Nous évaluerons tous les demandes et nous agirons en conséquence.





## LES COMPÉTITIONS

Le Club de natation Les Aquanautes de Baie-Comeau est un club de compétition. À cet effet, le jeune doit participer, dans la mesure du possible, à ces dernières. De plus, le nageur doit assister à au moins à 70 % des cours pratiques pour avoir droit de s'inscrire à une compétition. Il doit de plus être affilié à la Fédération de natation du Québec.

### **Essai de temps**

*Les essais de temps sont réservés aux situations où un ou des nageurs du même club ou provenant de clubs différents désirent réaliser des standards pour une compétition future ou un nouveau record.*

### **Compétition régionale**

*Une compétition régionale regroupe uniquement des nageurs provenant des clubs d'une seule et même association de natation.*

- Trois compétitions et une finale régionale des Jeux du Québec ont lieu chaque année dans les villes de Baie-Comeau, Sept-Îles et Port-Cartier selon un calendrier établi en début d'année.
- Le transport se fait par autobus et les nageurs ont l'obligation d'être présents dans l'autobus pour le voyage de l'aller, afin d'augmenter le sentiment d'appartenance des jeunes au Club et de permettre un bon esprit d'équipe.
- Un montant de 50 \$ sera demandé aux parents pour couvrir les frais de transport pour les compétitions à Sept-Îles et Port-Cartier.
- Le parent doit fournir de l'argent de poche à son enfant, soit un montant d'environ 20 \$ pour le repas du souper.

### **Compétition provinciale**

*Une compétition provinciale regroupe des nageurs provenant de clubs de plusieurs associations de natation.*

- Le nageur doit avoir obtenu les standards nécessaires pour chaque compétition provinciale. Un nageur peut se voir refuser le droit de participer à une compétition provinciale s'il n'a pas participé à au moins 2 compétitions régionales.



- Un montant de 120 \$ sera demandé aux parents pour couvrir les frais de transport, d'hébergement et les frais de compétition. Pour les compétitions situées à plus de 675 km, un montant de 200 \$ sera exigé.
- Le parent doit fournir l'argent de poche à son enfant pour couvrir la totalité des repas durant la compétition (environ 50 \$ par jour).
- Lors d'une compétition nationale, les frais exigés sont de 200 \$ en plus de quelques frais supplémentaires selon les compétitions.
- Le montant exigé pour ces compétitions permet de couvrir une infime partie des frais d'hébergement, de transport et de compétition. C'est le Club qui assume la différence.

### **Quels sont les frais reliés à une compétition ?**

Chaque compétition comporte des frais qui sont à la charge du Club. Prenons par exemple le *Festival par équipe*, une compétition provinciale qui s'adresse aux nageurs des niveaux Développement, Provincial et Élite, et pour laquelle 23 nageurs du Club participeraient :

- Frais de sanction : 100 \$
- Participation de chaque nageur : 8 \$ (23 nageurs x 8 \$ = 184 \$)
- Épreuve individuelle : 8 \$ (133 épreuves x 8 \$ = 1 064 \$)
- Épreuve de relais : 10\$ (13 relais x 10 \$ = 130 \$)

Le Club débourserait donc 1 378 \$ pour participer à cette compétition.

Il est à noter que les frais de chaque compétition sont différents. Ils sont indiqués dans le guide technique, qui est mis à jour annuellement, de la [Fédération de natation du Québec](#).

À ce montant s'ajoutent les frais d'hôtel et le transport de vos jeunes. Rappelez-vous que seul un montant de 120 \$ ou de 200 \$ vous est demandé.

Le Club organise annuellement des campagnes de financement (vente de pâte à biscuits, emballage chez Maxi, etc.) à laquelle doivent participer la majorité des nageurs. Ce financement additionnel permet de combler le manque à gagner et d'offrir à vos jeunes des expériences de compétition enrichissantes.



## Aide-mémoire du parent accompagnateur

*Vous êtes parent accompagnateur lors d'une compétition à l'extérieur de Baie-Comeau? Voici quelques informations qui pourraient vous être utiles.*

### **Avant de partir**

- Apportez le sac des Aquanautes qui vous sera remis par les responsables du Club. Vérifiez que le matériel suivant se trouve à l'intérieur :
  - o Définition de tâches des accompagnants (faites-en une lecture!)
  - o Casques de bain
  - o Trousse de premiers soins
- Apportez également la bannière autoportante des Aquanautes.
- Ayez le numéro de cellulaire des entraîneurs et des parents accompagnateurs.
- Ayez la liste des jeunes qui seront avec vous lors du transport de l'aller et du retour.
- Lors des déplacements, l'entraîneur en chef déterminera la consigne de l'heure et du lieu de rencontre. Clarifiez ces informations avec ce dernier.

### **Au cours de la compétition**

- Vous recevrez une allocation de repas hebdomadaire de 50 \$.
- Soyez disponible en tout temps pour le transport des jeunes.
- Prenez une photo des nageurs avant le début de la compétition.
- Effectuez les réservations au restaurant pour les jeunes.

### **Transport**

- Le retour à Baie-Comeau sera effectué en fonction des conditions routières. Ainsi, il est possible qu'un coucher supplémentaire soit requis ; la sécurité de tous les nageurs étant une priorité.
- Certains nageurs pourraient faire des courses en finale ce qui pourrait impliquer un retour tardif à Baie-Comeau pour le groupe. La décision de prendre ou non la route sera prise par l'entraîneur et le parent accompagnateur.
- Chaque parent peut prendre en charge le retour de son enfant, mais il devra en informer l'entraîneur et les parents accompagnateurs.



## AUTRES INFORMATIONS

### Fédération de natation du Québec

Le Club Les Aquanautes de Baie-Comeau est membre de la Fédération. Beaucoup d'information se trouve sur leur site Internet dont :

- Les guides techniques et les temps de qualification
- Le calendrier des compétitions et les résultats
- De la documentation pour être officiel

### Natation Canada

Les règlements de Natation Canada s'appliquent à toutes les compétitions sanctionnées par la [Fédération de natation du Québec \(FNQ\)](#). Vous trouverez sur leur site :

- Temps de qualification

### Club Les Aquanautes de Baie-Comeau

Consultez toutes les informations pertinentes sur le Club.

- Facebook « Les Aquanautes 2019-2020 ». Il s'agit d'un groupe privé. Seuls les parents des nageurs peuvent y accéder.



## ÉVOLUTION DU NAGEUR

*Le nageur devra avoir acquis toutes ces habilités avant de passer au niveau suivant.*

### Participation (avec aide flottante et sans aide flottante)

*Fréquence : 1 heure par semaine*

#### Départ et virages

- Saut, chercher un objet et le rapporter au bord
- Culbute avant à partir du bord
- Roulade sur le tapis
- Tourner sur soi-même en position verticale
- Saut du mur le plus haut
- Saut dans l'eau

#### Position du corps

- Fusée B.B.Q.
- Fusée sur le dos, bras le long du corps
- Fusée sur le ventre
- Retournement dos/ventre
- Retournement ventre/dos
- Étoile sur le dos durant 3 à 5 secondes
- Étoile sur le ventre durant 3 à 5 secondes

#### Habilités et efficacité technique

- Contourner un obstacle
- 8 mètres : battement de jambes au crawl et au dos
- Déplacement d'avant à en arrière
- Déplacement de gauche à droite
- Toucher les orteils dans l'eau
- Descente de pompier
- Faire des bulles 10 fois (nez et bouche)
- Toucher le fond de la piscine
- Immerger sa tête sous l'eau
- Cacher ses yeux sous l'eau



### Rythme et endurance

- 8 mètres : nage sur le dos
- 15 mètres : battement de jambes au choix
- 8 mètres : nage sur le ventre
- Faire la différence entre lent, moyen et vite

## Bronze

*Fréquence : 2 heures par semaine*

### Départ et virages

- Culbute avant dans l'eau
- Vriller sous l'eau en position torpille
- 3 mètres : poussée du mur, glisse, torpille sans battements de jambes
- Roulade avant, par-dessus un bâton
- Plongeon tête première en position accroupie
- Flotter en position groupée (la boule)
- Saut du petit tremplin
- Saut dans l'eau avec balancement des bras vers l'avant

### Position du corps

- 10 mètres : fusée et battements de jambes au dos
- 10 mètres : fusée B.B.Q. et battements de jambes
- 10 mètres : fusée sur le côté et battements de jambes
- 10 mètres : fusée et battements de jambes sur le ventre
- 5 mètres sous l'eau : poussée du mur, glissement et battements de jambes
- Retournement dos/ventre/dos ainsi que ventre/dos/ventre
- Étoile sur le dos durant plus de 5 secondes
- Étoile sur le ventre durant plus de 5 secondes

### Habilités et efficacité technique

- 15 mètres : dos avec retour des bras
- 15 mètres : crawl avec retour des bras et respirations
- Initiation au mouvement d'ondulation au papillon
- 25 mètres : battements de jambes avec planche au dos
- 25 mètres : battements de jambes avec planche sur le ventre
- 25 mètres : battements de jambes sur le côté
- Maintien à la surface durant 30 secondes
- Saut en longueur, avec balancement des bras, à partir du bloc



- Récupérer un objet au fond du 4 pieds
- Faire des bulles 10 fois (nez et bouche) en déplacement, avec ou sans planche
- Immersion de la tête durant 8 à 10 secondes
- Ouvrir les yeux sous l'eau

#### Rythme et endurance

- 25 mètres : style au choix (nombre de mouvements et temps)
- 50 mètres : style au choix
- Nager sur une distance donnée (mouvements rapides et mouvements lents)

### Argent

*Fréquence : 2 heures par semaine*

#### Départ et virages

- Initiation au virage ouvert
- Départ chronométré de 10 mètres au crawl
- Départ chronométré de 10 mètres au dos
- 8 mètres : glisse en nage sous l'eau
- Virage et culbute
- Culbute arrière dans l'eau
- Culbute au mur avec poussée et glisse torpille
- Plongeon avant
- Consigne de départ au crawl et au dos

#### Position du corps

- 10 mètres : initiation de la godille sur le ventre, bras en avant
- 10 mètres : initiation de la godille sur le dos, tête en premier
- Glisser, nager 10 mètres et changement de direction
- Glissement sous l'eau et passer sous des obstacles
- 25 mètres : battement de jambes, bras le long du corps et respiration bilatérale
- Glissement ventre/dos/ventre
- Glissement dos/ventre/dos

#### Habilités et efficacité technique

- Récupérer un objet au fond du 6 pieds
- Maintien à la surface durant 45 secondes
- 25 mètres : dos avec retour des bras
- 25 mètres : initiation au mouvement des jambes de la brasse, sur le ventre
- 25 mètres : initiation au mouvement des jambes de la brasse, sur le dos



- 25 mètres : battements de jambes du papillon, sans planche
- 50 mètres : battements de jambes, avec ou sans planche, au dos
- 50 mètres : battements de jambes, avec ou sans planche, au crawl
- 25 mètres : crawl avec 3 respirations sur le côté
- Battement de jambes au crawl, bras le long du corps, respirations de côté de 3 à 4 fois

#### Rythme et endurance

- 75 mètres : 2 styles de nages au choix
- Faire des mouvements lents et rapides dos et ventre

#### **Or**

*Fréquence : 2 heures par semaine*

#### Départ et virages

- Glisse, vrille, culbute avant dans l'eau, changement de direction
- Initiation au virage à la brasse
- Départ avec chronomètre : 10 mètres QNI
- Virage culbute au dos et au crawl
- Glisse et nage sous l'eau sur plus de 10 mètres
- Compréhension des consignes des virages au QNI
- Glisse sur 5 mètres et nage sous l'eau, 3 mouvements de battements de jambes au papillon et 4 mouvements de bras
- Maîtrise des motifs de faux départs et de disqualifications au crawl
- Initiation des consignes du départ au QNI
- Départ du bloc de départ

#### Position du corps

- 50 mètres : battement de jambes au crawl, sur le dos, sur le côté et à la brasse
- 25 mètres : godille Superman
- 25 mètres : godille sur le ventre, tête en premier
- 25 mètres : godille sur le dos, pieds en premier
- 25 mètres : godille sur le dos, tête en premier

#### Habilités et efficacité technique

- 25 mètres : mouvements de bras au dos, avec Bull Buoy
- 25 mètres : mouvements de bras au crawl, avec Pull Buoy
- Nage sur place durant 2 minutes
- 25 mètres : papillon





- 50 mètres : brasse
- 50 mètres : crawl avec respiration bilatérale
- 50 mètres : dos
- 25 mètres : battement de jambes au papillon
- 25 mètres : battements de jambes, bras le long du corps
- 200 mètres : battements de jambes QNI

#### Rythme et endurance

- 25 mètres : défi du nombre de coups de bras et le temps
- 75 mètres : style au choix
- 200 mètres : style au choix avec chronomètre
- 100 mètres : QNI avec chronomètre

*Lorsque le niveau Or est réussi, le nageur ira dans un des 3 groupes suivants tout en tenant compte de son âge, de son calibre, de ses aptitudes et de ses objectifs.*

### Développement

*Fréquence : 3,5 heures de natation par semaine*

### Provincial

*Fréquence : 5 heures de natation par semaine et 1 heure de conditionnement physique en salle*

### Élite

*Fréquence : 10,5 h de natation par semaine et 1 heure de conditionnement physique en salle*

Descriptions à venir pour ses 3 catégories.



## DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un modèle comprenant 7 stades qui intègrent l'entraînement, la compétition et la récupération mais qui oriente aussi l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique et ce, de l'enfance à l'âge adulte. DLTA permet à l'athlète de bénéficier de programmes appropriés de développement des habiletés, d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière.

### Les stades de DLTA

Qu'ils souhaitent devenir des joueurs de hockey, des danseurs, des nageurs ou des gymnastes, les enfants, les adolescents et les adultes ont besoin de faire les bons choix aux moments opportuns pour progresser dans leur sport ou leur activité physique.

#### Stades du DLTA

1. **Enfant actif** (0-6 ans)
2. **S'amuser grâce au sport** (filles 6 à 8 ans, garçons 6 à 9 ans)
3. **Apprendre à s'entraîner** (filles 8 à 11 ans, garçons 9 à 12 ans)
4. **S'entraîner à s'entraîner** (filles 11 à 15 ans, garçons 12 à 16 ans)
5. **S'entraîner à la compétition** (filles 15 à 21 ans, garçons 16 à 23 ans)
6. **S'entraîner à gagner** (filles 18 ans et plus, garçons 19 ans et plus)
7. **Vie active** (participants de tout âge)

**Les stades 1, 2 et 3** développent les habiletés physiques avant la puberté afin de permettre aux enfants d'acquérir des compétences de base et de rester actifs pour la vie. Les habiletés physiques fournissent aussi les fondations pour ceux qui souhaitent poursuivre un entraînement de haut niveau, dans un sport ou une activité physique, après l'âge de 12 ans.

**Les stades 4, 5 et 6** offrent l'entraînement spécialisé nécessaire pour participer à des compétitions de niveau supérieur tout en optimisant les développements physique, cognitif et émotionnel de chaque athlète.

**Le stade 7** encourage la pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique au niveau compétitif ou récréatif.

[Apprenez-en plus sur le modèle de développement à long terme!](#)