



Merci à nos partenaires



Bonjour à tous chers parents et nageurs!

Nous sommes heureux que vous vous soyez joints pour l'automne à la grande famille des Mégophias. Au fait, cette famille compte cette session-ci plus de 100 nageurs dans le club-école et plus de 100 autres dans le club de compétition. Maintenant que les groupes sont bien divisés, les entraîneurs, et vous aussi j'espère, êtes prêts à passer dix belles semaines ensemble.

Tout au cours de la saison, nous vous transmettrons les messages importants portant sur les différentes activités du club-école via ce journal qu'est le *Mini-Chrono*. Il sera également disponible sur notre site internet au www.megophias.com.

De plus, vous pourrez prendre contact avec nous en venant voir au début ou à la sortie des cours Amélie Poirier ou Steven Gagné ou rejoindre Amélie Poirier au 376-5254 p.4425.

Au plaisir de vous rencontrer!

Amélie et Steven

Quelques informations sur les 5 niveaux du club-école :

Le club-école est un moyen pour vos jeunes d'apprendre à leur rythme, mais efficacement, les quatre styles de nages de compétition ainsi que les principes de base d'un entraînement tout en s'amusant. Ces plus gros niveaux (4-5) permettront également à votre enfant, si la volonté lui en dit, de faire la transition entre ce groupe récréatif et celui d'introduction à la compétition du club de natation. Mais avant d'en être rendu là, voici en bref ce que vos enfants apprendront dans chaque niveau :

Niveau 1 : Il est axé sur l'apprentissage de l'autonomie du jeune dans l'eau soit: la flottaison, les glissements, le contrôle de la respiration, le battement des jambes, le déplacement de l'eau avec les mains, les transferts de poids/changements de direction.

Niveau 2 : Les jeunes perfectionneront les battements des jambes en les incorporant aux glissements sur le ventre et sur le dos dans le but de se déplacer. Ils verront les bases du dos et du crawl, connaîtront les bases du plongeon et augmenteront leur endurance à se déplacer.

Niveau 3 : Les jeunes perfectionneront leur dos et crawl et intégreront la respiration rythmée à ce dernier. Ils apprendront les jambes de la brasse, les virages crawl et l'ondulation au papillon tout en bien sûr poursuivant d'augmenter leur endurance.

Niveau 4 : Ce niveau permet d'apprendre la coordination de la brasse et la nage au papillon à un bras. L'accent sera de plus en plus mis sur l'efficacité au crawl et au dos. Les virages dos et brasses seront également au programme. Ils apprendront certaines bases de l'entraînement.

Niveau 5 : Les jeunes sauront à la fin du cours les quatre styles de nage et les différents plongeurs et virages. Ils connaîtront les principales règles de la natation et les bases d'un entraînement. Ils seront, je l'espère, nos futurs petits champions!

SOMMAIRE

- Bienvenue
- Info sur les 5 niveaux
- Fiche santé
- Nos entraîneurs
- Cahier d'évaluation
- Étoile d'un cours

Fiche « info enfant santé »

Puisque nous voulons donner un enseignement de qualité et intervenir le plus rapidement possible en cas d'urgence, nous vous demandons de remplir ce formulaire et de le remettre via votre enfant à l'entraîneur de ce dernier le plus tôt possible.

- Est-ce que votre enfant souffre de problème cardiaque, pulmonaire ou respiratoire? Spécifiez.
- Est-ce que votre enfant souffre d'allergie sévère? Spécifiez.
- Est-ce que votre enfant possède un problème musculosquelettique? Spécifiez.
- Est-ce que votre enfant souffre de diabète? Spécifiez
- Est-ce que votre enfant possède une déficience quelconque (visuelle, auditive ...) Spécifiez
- Est-ce que votre enfant a des difficultés d'attention (hyperactivité ou autre) Spécifiez.
- Autres :

Mais qui sont ces entraîneurs!

Les voici :

Lundi : Niveau 1 : Noémie Gervais
Niveau 2 : Émilie Vallée
Niveau 3 : Maggy-Alexandra Paquet-Grenier
Niveau 4 : Pierre-Alexandre Leblanc
Niveau 5 : Amélie Griller

Mardi : Niveau 1 : Véronique Vallée
Niveau 2 : Maggy-Alexandra Paquet-Grenier
Niveau 3 : Émilie Vallée et Geneviève Milette
Niveau 4 : Pierre-Alexandre Leblanc
Niveau 5 : Amélie Griller

Mercredi : Niveau 1 : Véronique Vallée
Niveau 2 : Maggy Hivon-Lambert
Niveau 3 : Maggy-Alexandra Paquet-Grenier
Niveau 4 : Pierre-Alexandre Leblanc
Niveau 5 : Amélie Griller

Jeudi : Niveau 1 : Valérie Roy et Eugénie Beucher
Niveau 2 : Guillaume Roy
Niveau 3 : Émilie Vallée et Geneviève Milette
Niveau 4 : Pierre-Alexandre Leblanc
Niveau 5 : Amélie Griller

Samedi 11h30 : Niveau 1 : Sarah Landry, Laurie-Anne Deziel et Guillaume Roy
Niveau 2 : Geneviève Milette et Camille Leclerc
Niveau 3 : Jean-Philippe Blais et Pamélie Hannis

... Merci à nos sauveteurs : Maggy Hivon-Lambert, Sophie Pellerin, Gabrielle Pedneault et Marie-Ève Lefebvre



Saviez-vous que :



Jennifer Carroll a terminé 18^{ième} au 50m dos aux Championnat Mondiaux FINA à Montréal et a été médaillé d'argent aux Mondiaux Universitaire en Turquie cet été. Félicitation !



Aux Jeux du Québec d'Amos le Club a remporté 3 médailles d'or et 1 d'argent. Bravo aussi à ces anciens du club école !

Cahier d'évaluation

Même si nous sommes en début de session, l'entraîneur de votre enfant a déjà besoin du carnet du nageur de votre enfant afin de faire une évaluation continue. SVP, veuillez l'apporter dès le prochain cours.



Êtes vous l'étoile de la journée?



À chaque cour, les entraîneurs du club-école donneront pour chaque groupe l'étoile de la journée. Cette personne sera un apprenti-nageur s'étant soit beaucoup amélioré durant le cours, ayant soit fait de beaux efforts ou ayant amélioré son écoute et eu une bonne participation. Cette personne se méritera le « collant-étoile » de la journée par le responsable.

À toi de bien participer!