



Merci à nos  
partenaires



## Bonjour à tous chers parents et nageurs!

Nous sommes heureux de vous voir ou revoir pour la session d'hiver 2006 parmi la grande famille des Mégophias. Au fait, cette famille compte cette session-ci plus de 110 nageurs dans le club-école et plus de 120 autres dans le club de compétition.

Les groupes sont maintenant pour la plupart fixés alors, les entraîneurs, tout comme vous aussi on espère, êtes prêts à passer dix belles semaines ensemble.

Il est à noter que plusieurs entraîneurs sont également des nageurs d'élite du club donc, il se peut qu'une fois ou deux durant la session ils doivent s'absenter pour une compétition importante dans leur cheminement. Toutefois, cet entraîneur-remplaçant en sera un tout aussi compétent et dans la mesure du possible, le même remplaçant de fois en fois.

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](http://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!

Les responsables du club-école : 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. Les plus gros niveaux (3-4-5) 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 chacun des niveaux :

**Niveau 1 :** Il est axé sur l'apprentissage de l'autonomie du jeune dans l'eau soi : 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, incorporeront la respiration rythmée à leur déplacement et 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 nation et les bases d'un entraînement. Ils seront, je l'espère, nos futurs petits champions!

### SOMMAIRE du 21-01-06

- Bienvenue
- Info sur les 5 niveaux
- Fiche santé
- Nos entraîneurs
- Cahier d'évaluation
- Règlements et conseils
- Étoile du 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 à l'entraîneur de votre enfant le plus tôt possible. Merci.

Prénom et nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Est-ce que votre enfant souffre de : \_\_\_\_\_

- Problème cardiaque, pulmonaire ou respiratoire? Spécifiez. \_\_\_\_\_

- D'allergie sévère? Spécifiez. \_\_\_\_\_

- Problème musculosquelettique? Spécifiez. \_\_\_\_\_

- Diabète ? \_\_\_\_\_

- Épilepsie ? \_\_\_\_\_

- Troubles visuelles, auditifs, d'élocution ... ? Spécifiez. \_\_\_\_\_

- Déficience intellectuelle ? Spécifiez. \_\_\_\_\_

- Troubles déficitaires d'attention (hyperactivité ou autre) Spécifiez. \_\_\_\_\_

Est-ce que votre enfant est présentement sous médicaments ? \_\_\_\_\_

Autres : \_\_\_\_\_

## Mais qui sont ces entraîneurs!

Les voici :

Mardi :

- Sauveteur : Sophie Pellerin
- Niveau 1 : Eugénie Beucher
- Niveau 2 : François Jobin-Gervais
- Niveau 3 : Geneviève Milette
- Niveau 4 : Maggie-Alexandra Paquette-Grenier
- Niveau 5 : Amélie Grillet

Mercredi :

- Niveau 1 : Alexandra Gagné et Maggie-Alexandra Paquette- Grenier
- Niveau 2 : Émilie Vallée

Jedi :

- Sauveteur : Gabrielle Pedneault
- Niveau 1 : Émilie Vallée et Guillaume Roy
- Niveau 2 : Camille Leclerc
- Niveau 3 : Geneviève Milette
- Niveau 4 : Maggie-Alexandra Paquette-Grenier
- Niveau 5 : Amélie Grillet

Samedi 11h30 :

- Sauveteur : Sophie Pellerin
- Niveau 1 : Sarah Landry, Valérie Roy et Guillaume Roy
- Niveau 2 : Pamélie Hannis et Camille Leclerc
- Niveau 3 : Jean-Philippe Blais

Samedi 12h30 :

- Sauveteur : Sophie Pellerin
- Niveau 1 : Sarah Landry, Laurie-Anne Déziel
- Niveau 2 : Pamélie Hannis et Camille Leclerc
- Niveau 3 : Jean-Philippe Blais



### Nouvelles en bref :

Lors du Gala Sport-Hommage Desjardins de la Mauricie, voici les membres du club des Mégophias ayant été mis en nomination et qui peut-être on gagnés ☺ :

- ❖ Florence Leclerc  
Athlète féminine niveau québécois
- ❖ Jennifer Carroll  
Athlète féminine niveau international
- ❖ Isabelle Gagnon  
Athlète féminine niveau international
- ❖ Pascal Dufresne  
Entraîneur par excellence
- ❖ Luc Boivin  
Entraîneur de développement par excellence
- ❖ Christian Blais  
Bénévole par excellence
- ❖ Triathlon Trois-Rivières  
Événement par excellence

Bravo à tous !

\*

Le **Casino** au profit du club de natation les Mégophias aura lieu cette année le samedi 4 février 2006 dès 20h00. Pour billets ou informations, contactez Amélie Boivin au 376 5254 ou 4425

### 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. Pour les nouveaux et nouvelles, ce cahier sera remis et complété à la fin de la session par l'entraîneur de votre enfant.

### Quelques règlements et conseils

- ❖ Le casque de bain est obligatoire.
- ❖ Aucun soulier ne sera dorénavant toléré sur le bord de la piscine
- ❖ Les jeunes doivent entrer sur le bord de la piscine par les vestiaires ; aucune circulation par le bureau des entraîneurs.
- ❖ Sauf exception, les parents doivent demeurer dans les estrades et non sur le bord de la piscine. Toutefois, il nous fera plaisir de répondre à vos questions au début ou à la fin du cours.
- ❖ Il est conseillé à partir du niveau 3 que les nageurs aient des lunettes de piscine, de même que pour les garçon un costume de bain et non des culottes courtes.



### 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!