



[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.



Merci à nos partenaires



UNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIE

## Bonjour à tous chers parents et nageurs!

Nous sommes heureux de vous souhaiter la bienvenue à la session du printemps 2008.

Au cours des 2 premières semaines, nous ajusterons les groupes pour s'assurer que chacun des jeunes soit bien classé et qu'il progresse positivement tout au long de la session. Si votre enfant n'est pas heureux de se présenter à son cours, n'hésitez pas à venir en discuter avec nous. Nous pourrions certainement trouver une solution.

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 nous rencontrer durant les heures de cours : Coordonnatrice du Club-école Alexandra Gagné ou Gabrielle Pedneault (responsable) 819-376-5254 p.4425

Au plaisir de vous rencontrer!

## 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 brasse 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!

## Fiche « info-enfant-santé » Nom :

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 :

### Horaire de la session en bref...

**Semaine 1** (5 avril): Début de la session de cours, évaluation des jeunes, ajustement de groupes de façon homogène.

**Semaine 2** (12 avril): Derniers ajustements de groupe, mini-chrono 1.

**Semaine 3** (19 avril): Présences officielles des groupes.

**Semaine 4** (26 avril): **Cours annulé** samedi le 26 avril dû à une compétition.

**Semaine 5** (3 mai): mi-session, mini-chrono 2

**Semaine 6** (10 mai): Rencontre des parents avec les entraîneurs lors des 5 dernières minutes du cours

**Semaine 7** (17 mai): Nous commençons à parler aux nageurs de la mini compétition, tout le monde est invité... leur donner le goût de la compétition à tout les niveaux.

**Semaine 8** (24 mai): mini chrono 3, remise des dépliants pour la ligue d'été 2008, début des évaluations individuelles de chaque nageur

**Semaine 9** (31 mai): Période d'essai dans les groupes novices au CAPS pour les niveaux 4 et 5, semaine des amis, inscription à la mini-compétition

**Semaine 10** (7 juin): **Reprise de cours samedi le 14 juin 2008.** Remise des carnets aux nageurs, inscriptions ligue d'été 2008, **Mini compétition dimanche le 8 juin 2008.**



### 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 durant les heures de 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 et pour les filles un costume de bain une pièce.
- ❖ Les enfants de 7 ans et plus doivent aller dans le vestiaire de leur sexe, quitte à y aller seul. Ceux de 6 ans et moins accompagnés par un adulte doivent aller dans le vestiaire du sexe de l'adulte.

### **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.

La natation c'est avant tout un mode de vie !

Il faut s'amuser si on veut en faire longtemps !



### **Compétitions de vos entraîneurs**

Veuillez prendre note que **samedi le 26 avril 2008**, les cours seront annulés en raison que toute notre équipe d'entraîneurs prendra part aux Championnat par équipe qui se déroulera du 25 au 27 avril 2008 à Longueuil. Nous leur souhaitons bonne chance! Le cours sera **repris samedi le 14 juin 2008.**

Merci de votre compréhension,  
Les responsables

### **Crédit d'impôt**

Le budget fédéral de 2006 propose l'instauration, à compter du 1er janvier 2007, d'un crédit d'impôt visant à favoriser une saine condition physique des enfants. Pour chaque enfant de moins de 16 ans, le crédit sera appliqué jusqu'à concurrence de 500 \$ de frais admissibles au titre de programmes d'activité physique ainsi que les frais d'inscription à des clubs. Prendre note qu'un seul reçu vous sera envoyé à la fin de l'année 2008