



SPORT-ÉTUDES



Natation

EN COLLABORATION AVEC LE CLUB DE TRIATHLON **TRIMÉGO**, LE COLLÈGE
LAFLECHE ET THREE RIVERS ACADEMY



Qu'est-ce que la natation?

La natation est un sport de vitesse, de puissance, d'endurance et qui demande une bonne capacité aérobie chez l'athlète. Il faut être combatif, orgueilleux, déterminé, calme, persévérant, faire preuve d'une grande tolérance à l'effort et surtout être PASSIONNÉ pour pouvoir atteindre les hauts niveaux de la performance. La natation demande beaucoup de temps et d'énergie. Elle exige une bonne connaissance des techniques suivantes : départs, virages, coulées, fréquence des cycles de bras, distance par cycle, etc. Les nages demandées en compétitions et au programme *Sport-Études Natation* sont : le dos, le crawl, la brasse, le papillon et le style quatre nages individuel (QNI).

Le programme *Sport-Études Natation* respecte les normes soumises par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) et celles du secrétariat aux Loisirs et aux Sports. Le programme est adapté pour permettre à l'élève de se développer selon les étapes respectives de sa vie et lui offrir une grande flexibilité au plan académique, lorsqu'il y a des compétitions. La force du programme *Sport-Études* réside dans la conciliation entre le sport et les études ainsi que dans tous les services offerts afin d'atteindre cet équilibre.

Le programme Sport-Études Natation, tout comme le Club de Natation Mégophias du Grand Trois-Rivières Inc. suscite chez nos élèves-athlètes un sentiment d'appartenance et de fierté!

Notre idéologie

La natation pour une vie est l'idéologie du Club de Natation Mégophias, mais l'est aussi pour le *Sport-Études Natation*. Elle est fondée sur la continuité qui permet d'offrir à chaque individu, qui le souhaite, la possibilité de toujours faire de la natation. C'est un mode de vie fort épanouissant et nous l'encourageons.

Nous misons également beaucoup sur l'apprentissage d'une performance complète de l'élève, c'est-à-dire pour qu'il excelle autant sur le plan académique, sportif, familial et social.

Les valeurs prônées et transmises à l'intérieur du club de natation Mégophias sont ainsi le dépassement de soi, l'esprit sportif, le positivisme, la participation active, le respect, l'honnêteté et la loyauté.



Un peu d'histoire...

Il y a environ une trentaine d'années, le club de natation Mégophias (nom d'origine grecque désignant un dauphin accompagnant Poséidon, le dieu de la mer) voyait le jour dans la région mauricienne.

En 1983, l'organisation s'incorporait officiellement et établissait son premier conseil d'administration lors de son assemblée générale annuelle. La même année, *le Club de natation Mégophias du Grand Trois-Rivières inc.* obtenait son statut d'association sportive accréditée par la ville de Trois-Rivières.

Les Mégophias ont connu plusieurs sites d'entraînement, en premier lieu, aux piscines du CEGEP et du DLS. Ce n'est qu'en septembre 1995 que le club voyait l'opportunité de bénéficier d'un bassin aux dimensions olympiques avec l'avènement du Centre de l'activité physique et sportive (CAPS) de l'UQTR.

Le club de natation Mégophias connaît aujourd'hui ses lettres de noblesse autant par la qualité de son personnel que celle de son équipe de bénévoles, mais c'est à ses pionniers et bâtisseurs que les membres actuels vouent leur profonde reconnaissance pour autant de dévouement à la cause de la natation en Mauricie¹.

¹ CLUB DE NATATION MÉGOPHIAS du grand Trois-Rivières, Livret 2001

Saviez-vous que?

- Le club de natation Mégophias compte à son actif plus de 300 nageurs qui ont 6 ans et plus et qui composent la dizaine de groupes de l'équipe.
- Qu'une de ses athlètes (Jennifer Carroll) a participé aux championnats du monde à Barcelone en 2003 et à Montréal en 2005. Jennifer s'est jointe à l'équipe en janvier 2003.
- Qu'il y a aussi un club des maîtres, une école de natation et un club de triathlon qui partage la bannière MÉGO.
- Que le club de natation est l'hôte de l'invitation provinciale Mégophias depuis 2001.
- Que la tenue de compétitions d'envergures provinciales évite aux jeunes de tenir de nombreuses campagnes de financement. De plus, une politique de reconnaissance du bénévolat est établie dans le club pour les parents bénévoles.
- Que le club de natation tient un camp d'entraînement durant la période des Fêtes à Trois-Rivières.
- Que nous sortons en camp à l'extérieur au moins une fois par année pour le groupe senior, sport-Études et groupe d'âge perfectionnement et ce parfois même dans d'autres provinces et pays.
- Que le club de natation a été sélectionné comme club d'excellence par l'URLS et par la fédération de natation du Québec.
- Que la ville de Trois Rivières vous offre un environnement extraordinaire pour poursuivre ses études et pour s'y entraîner.

- Qu'il est possible de travailler pour le club à compter de 14 ans à titre d'entraîneur au club-école, et à compter de 16 ans à divers postes dans les piscines extérieures.

Nos conditions d'admissibilité

a) PLAN ACADÉMIQUE:

Se situer au 1^{er} ou 2^e rang cinquième, dans les matières suivantes : français, anglais, mathématique (avoir plus de 72% dans ces matières) et n'avoir aucun échec dans les autres matières.

- Être admissible au secondaire (1^{re} à la 5^e secondaire)
- Documents à présenter pour l'inscription à l'Académie Les Estacades :
 - Certificat de naissance OBLIGATOIRE (copie originale, elle vous sera retournée)
 - Bulletin du mois de juin de l'année précédente et celui de l'année scolaire en cours (minimum le bulletin de 2^e étape) (copies originales, elles vous seront retournées)
 - Recommandation de l'organisation sportive (compléter et faire signer le formulaire disponible à cet effet)
 - Si vous êtes de l'extérieur de la Commission Scolaire du Chemin-du-Roy, vous devez remplir le formulaire ***Demande d'admission pour l'extérieur*** de votre commission scolaire.

b) PLAN SPORTIF :

- Détenir au minimum les standards provinciaux 1 (P1) de sa catégorie d'âge de la Fédération de Natation du Québec (FNQ). Dans le cas d'un changement de la catégorie d'âge, le nageur dispose d'un an pour atteindre les nouveaux standards P1 de son nouveau groupe d'âge.
- Obtenir une évaluation technique aquatique par le responsable du programme.

Notre horaire académique au Sport-Études

HORAIRE	
1^{re} période	Entraînement
2^e période	Entraînement
3^e période	Matière académique #1
4^e période	Dîner
5^e période	Matière académique #2
6^e période	Matière académique #3

Notre horaire d'entraînement hebdomadaire du sport-études.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TOTAL
Natation am	7h55-10h00	7h25-9h30	7h55-10h00	7h25-9h30	7h55-10h00	6h15-7h30 (50m)	12h00
Entraînement à sec	10h00-10h30		10h00-10h30		10h-10h30	7h30-8h30	2h30
Préparation physique		9h45-10h45		9h45-10h45			2h00
TOTAL							16h30

- ❖ La préparation physique est conçue par et exécuté sous la supervision de professionnels dans le domaine.
- ❖ Les nageurs bénéficient, de temps à autres, de rencontres avec des professionnels de l'équipe de services périphériques tel que nutritionniste, planificateur/orienteur, kinésiologue, psychologue, massothérapeute, chiropraticien...
- ❖ Le transport entre le site d'entraînement et l'Académie et vice-versa est assuré par le programme du *sport-Études* et parfois en collaboration avec la STTR. Les parents doivent assurer le transport de la maison au site d'entraînement et vice-versa.

Nos compétitions

L'athlète s'engage à suivre le cahier de compétition.

- Invitations provinciales
- Championnats provinciaux (groupes d'âge)
- Championnats provinciaux Senior
- Coupes du Québec
- Championnats canadiens groupe d'âge
- Championnats canadiens junior
- Championnats canadiens senior
- Jeux du Québec/Canada

Le service de pension

Il vous sera possible de consulter une liste de pensions potentielles pour loger les athlètes. L'Académie Les Estacades met à votre disposition les services d'un responsable à la gestion des maisons de pension. Vous pouvez rejoindre cette personne en téléphonant directement à l'Académie. Certaines bourses sont disponibles.

Le transport

Les parents doivent assurer le transport le matin au lieu d'entraînement. Le programme sport-étude assure le transport du site d'entraînement vers l'école et de l'école vers la maison avec le transport scolaire. Lors d'entraînement après l'école, un entente avec le programme sport-étude et le transport scolaire peut être prise, mais les parents assument le transport du site d'entraînement vers la maison par la suite.

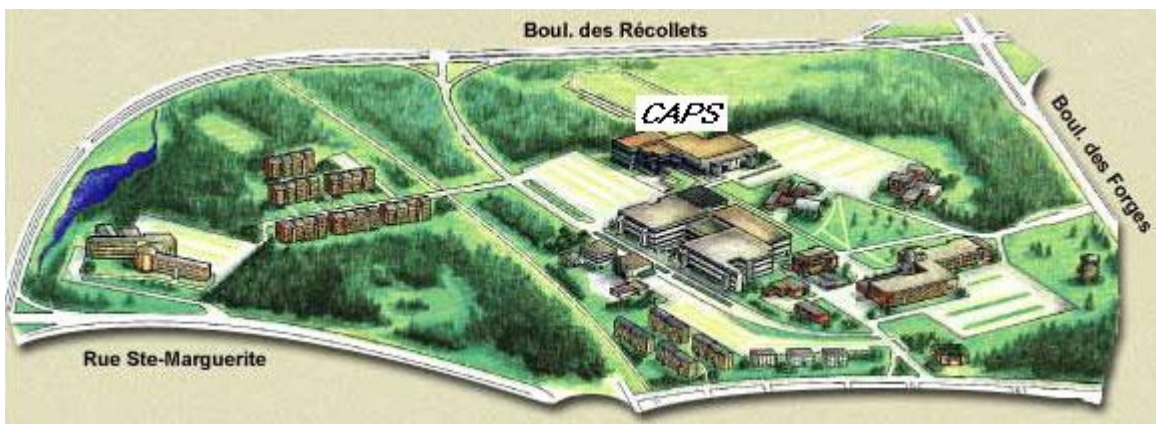
Activités multi-sports

Certaines activités multisport seront planifiées au cours de l'année.. Les activités sont à caractère sportif (kayak, escalade,...) et seront réparties tout au cours de l'année.

Nos lieux d'entraînement

- L'Académie Les Estacades (salle de préparation physique, gymnases, terrains sportifs extérieurs, salle de spinning...)
- Le Centre d'Activité Physique et Sportive (CAPS) de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). L'aménagement y est fonctionnel et sécuritaire. Le milieu est propice au développement du sport. Le bassin est de 50m et possède 8 corridors.

**Centre de l'activité physique et sportive (CAPS), sur le campus de
l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)**



Notre entraînement exclusif

- a) Notre programme est enseigné par des spécialistes (voir la section *Nos entraîneurs*)
- b) Les élèves qui le désirent peuvent même être suivis au collégial par leur entraîneur (voir la section *Collège Laflèche*)
- c) Un suivi est offert par plusieurs spécialistes à la disposition des nageurs (kinésiologue, massothérapeute, chiropraticiens, nutritionniste, psychologue...)

Nos multiples possibilités

- a) Programme au niveau de la prévention des blessures
- b) Salle de musculation spécialisée
- c) Entraînements en bassin de 50 mètres
- d) Équipement varié et spécialisé (plaques de départ pour mesurer les temps de réaction, caméra sous-marine, monopalme, montre polar ...)
- e) Entraînement en piscine extérieure : c'est la plus grosse piscine extérieure de l'Amérique du Nord

L'implication demandée par notre programme de sport-études natation (obligation)

- a) Présences aux entraînements
- a) Participation active et motivation face aux programmes d'entraînement et de compétition
- b) Participation aux camps et compétitions pour lesquels ils sont sélectionnés (Équipe du Québec, camp équipe prospect Mauricie...).
- c) Participation fréquente aux activités sociales, de financement et de bénévolat de l'équipe.
- d) Participation au camp de Noël à Trois-Rivières (2 semaines) et au camp à l'extérieur de la ville au printemps (lieu et date à déterminer à chaque année, campagne de financement accessible).
- e) Participation aux compétitions du calendrier des Mégophias pour lesquelles le nageur est éligible, sauf si entente au préalable avec l'entraîneur. Cela vaut autant pour les compétitions de niveau régional, provincial, canadien et international.
- f) Avoir lors des entraînements son matériel personnel (planche, pull-buoy, hand-paddle, casque de rechange, lunette de rechange, palme, band, serviette-espadrille-culotte courte-t-shirt (lorsqu'entraînement en salle) , bouteille d'eau...)
- g) Être identifié Mégophias en compétition (casque et maillot)

Nos ressources humaines :

a) Chaque groupe-classe a un tuteur :

- Cette personne veille au bon développement de l'élève, s'assure de son rendement académique, etc.

b) Un coordonnateur de l'Académie les Estacades assure :

-Le lien entre les entraîneurs et les autres enseignants que l'élève soit au bon endroit au bon moment durant les après-midi, c'est-à-dire s'il est :

- à l'entraînement (avec entraîneur)
- à l'entraînement (préparation physique)
- en salle d'étude
- en informatique
- à la bibliothèque
- en classe : remédiation ex :mathématique
- en laboratoire d'anglais

- Le coordonnateur arrime les périodes intensives d'examens et de compétitions.

c) Autres rôles du coordonnateur :

- Il assure les liens entre les entraîneurs, les différentes fédérations, les différents organismes de la région.
- Il assure également le lien avec le Ministère de l'Éducation et le Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

d) Les responsables du programme d'éducation physique (préparation physique)

- Deux intervenants sont responsables des cours d'éducation physique à l'intérieur de notre structure Sport-Études.

e) Les intervenants occasionnels

- Nous avons également d'autres intervenants qui travaillent d'une manière occasionnelle afin de combler les besoins des programmes Sport-Études, ceux du programme d'éducation physique ou ceux d'un élève-athlète en particulier :

- Chiropraticien(ne)s
- Diététistes
- Intervenants en psychologie du sport
- Physiothérapeutes
- Psychologues
- Etc.

Certains de ces services sont offerts gratuitement par les programmes ou par votre fédération sportive; d'autres proposent des tarifs avantageux pour les élèves.

Tous nos services périphériques sont volontaires et sont faits en collaboration avec nos partenaires régionaux et provinciaux. La collaboration de l'école avec les partenaires est une force majeure de notre programme. Le respect des besoins et des expertises de chacun sont des éléments auxquels nous croyons.

Nos Étoiles, nos anciens du programme

BENOÎT BANVILLE-AUGER

- 2004 Remporte la médaille d'argent au Championnat canadien universitaire au 50m dos avec l'équipe les Patriotes de l'UQTR
- 2001 **Sélectionné au sein de l'équipe Canadienne Junior.**
- 2001 Jeux du Canada à London; il termina 2^e au 100 m dos
- 2000 **Nommé sur l'équipe juvénile du Canada Fédération canadienne de Natation (S.N.C.). De plus, il reçu la bourse Victor Davis.**
- 2000 Coupe du monde de natation à Edmonton. Il termina 5^e au 100 m papillon et 6^e au 50 m dos.
- 2000 Essais Olympiques la Maritime, Montréal: triple demi-finaliste aux 100 dos, 100 papillon (13^e) et 200 dos (9^e). **Il établit 3 records du Québec dans la catégorie 15-17 ans.**
- 2000 Championnat canadien Junior et Juvénile de l'est du Canada à Etobicoke, 1 médaille d'or, 4 médailles d'argent et 1 médaille de bronze. **Il établit 1 record provincial au 100 m dos dans la catégorie 15-17 ans.**

PASCAL ANCTIL

- 2004 Finaliste lors de essai olympique au 50m libre
- 2004 Remporte la médaille de bronze au Championnat canadien universitaire au 50m libre avec l'équipe les Patriotes de l'UQTR
- 2001 Sélectionner sur l'équipe du Québec pour le jeux du Canada, il remporte la médaille de bronze au relais 4x50m libre

LOUIS-PHILIPPE DELORME

- 2001 Championnat canadien Junior et Juvénile d'été du Canada à Winnipeg : 1 médaille d'or au 100 m brasse et 2 médailles de bronze aux 50 et 200 brasse.
- 2000 Championnat canadien Junior et Juvénile du Canada à Nepean, 2 médailles d'argent aux 50 m et 100 m brasse.

MARIE PIER RATELLE

- 2005 Athlète aux Jeux du Canada
- 2003 Médaillée aux Jeux du Québec
- 2003 Sélectionner sur l'équipe du Québec pour une compétition en Italie.
- 2003 Elle a remporté les 50m, 100m et 200m brasse lors de la coupe du Québec.

ALEXANDRE DESILETS

- 2003 Sélectionner sur l'équipe du Québec pour une compétition en Italie.
- 2003 Médaillé aux Jeux du Québec

ALEXANDRA GAGNÉ

- 2004 Médaillée aux Jeux du Québec et record des Jeux au 200m papillon

Nos organismes affiliés



- Fédération de Natation du Québec

- Three-Rivers Academy*

- Natation Canada



- Fédération Internationale de Natation Amateur

- Le Collège Laflèche, Trois-Rivières**

* En collaboration avec **Three-Rivers Academy**, il est possible pour un élève-athlète anglophone de poursuivre ses **études en anglais** tout en appartenant au programme *Sport-Études* de l'Académie Les Estacades. Three-Rivers Academy dispense les cours en respectant la grille-matières du Ministère de l'Éducation du Québec, et les jeunes joignent les groupes de l'Académie pour leur entraînement sportif. Des transports exclusifs sont également prévus à cet effet. En 2000-2001, selon le « Fraser Institute », Three-Rivers Academy s'est méritée la première position au Québec parmi toutes les écoles anglophones. L'enseignement, la supervision, l'atmosphère familiale et le ratio enseignant-élève (1:10) sont quelques bons exemples de la bonne réussite de cette institution scolaire. Pour informations académiques, rejoindre M.Tony Ianniciello au 819-375-2332.

** Pour les élèves inscrits en natation dans le programme *Sport-Études* de l'Académie Les Estacades, ces derniers ont la possibilité de poursuivre leurs entraînements et de conserver leur entraîneur au cours de leurs études collégiales au **Collège Laflèche**. Il est envisageable d'y offrir les cours académiques en avant-midi pour permettre aux athlètes de s'entraîner en après-midi avec l'équipe de l'Académie Les Estacades. De plus, le Collège Laflèche est une institution privée reconnue à travers le Québec pour la qualité de ses enseignements académiques et pour son dévouement envers ses athlètes.

Sport *plus* études



Stéphane Roy
Coordonnateur
de Sport *plus* études

*Pour mieux
concilier la
vie sportive
et les études !*

Le programme Sport *plus* études peut répondre à tes besoins.

Ce que t'offre ce programme :

- ◆ Poursuite des études préuniversitaires pendant six sessions;
- ◆ Horaire personnalisé;
- ◆ Collaboration des enseignants;
- ◆ Cours intensifs ou par correspondance;
- ◆ Exemption des cours d'éducation physique;
- ◆ Entraînement gratuit au Centre de l'activité physique et sportive (CAPS) de l'Université du Québec à Trois-Rivières;
- ◆ Cours complémentaires en psychologie du sport et en physiologie du sport.

Conditions d'admission :

- ◆ Être recommandé par sa fédération sportive;
- ◆ Répondre aux conditions d'admission au collégial;
- ◆ Répondre aux exigences particulières du programme choisi.

Programmes d'études offerts :

- ◆ Sciences de la nature;
- ◆ Sciences humaines.

Sports :

Athlétisme, badminton, baseball, boxe, canoë-kayak, danse, golf, gymnastique, haltérophilie, hockey, judo, karaté, nage synchronisée, natation, patinage artistique, planche à neige, ski de fond, soccer, sport équestre, taekwondo, tennis, tir à l'arc, triathlon et vélo.

Les équipes intercollégiales ne font pas partie du programme Sport *plus* études.

Bourses :

- ◆ Possibilité de bourses de soutien financier (exemption des frais de scolarité pour ceux qui éprouvent des difficultés financières);
- ◆ Bourse d'accueil de 1 500 \$ par année d'études à un athlète-étudiant;
- ◆ Bourse d'excellence annuelle de 250 \$ à l'athlète-étudiant présentant le meilleur rendement scolaire;
- ◆ Bourse Alexandre-Marchand de 500 \$ à l'athlète-étudiant s'étant le plus distingué par ses performances sportives.

INFORMATION : Stéphane Roy, 819-375-1049, poste 283
1-800-663-8105
sportplusetudes@clafleche.qc.ca



« Le programme sport plus études du Collège Lafleche est vraiment avantageux pour les athlètes. La disponibilité des professeurs ainsi que la flexibilité des horaires est très compatible avec les entraînements, ce qui me permet de partir m'entraîner quelques mois en Floride pendant l'hiver. »

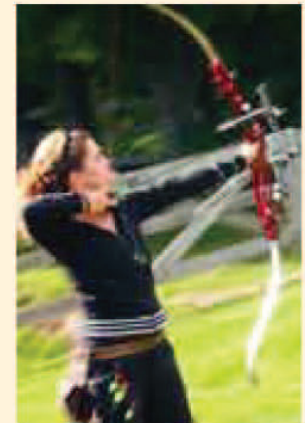
Louis Lafrenière-Dupont,
étudiant en Sciences humaines
Discipline : Kayak,
Médaillé d'or en Belgique en 2004



Catherine Hogan,
triathlète

« Oui on peut!...Dès le début du programme Sport plus étude en triathlon, le Collège Lafleche a été ouvert à toutes mes demandes et à celles de mes athlètes, dont Catherine Hogan. Une institution professionnelle, dynamique et compréhensive au besoin de ses athlètes et entraîneurs. Voilà ce qu'est pour moi le Lafleche et j'y crois. Merci! »

Benoit-Hugo St-Pierre,
Entraîneur de niveau national en triathlon
Club Triathlon
Mégophias/TRIMÉGO



« Le programme Sports plus études du Collège Lafleche est un privilège pour les athlètes. Ce programme implique des horaires adaptés aux entraînements et un groupe d'enseignants compréhensif et disponible qui veille à notre réussite et tout en nous encourageant dans nos performances. »

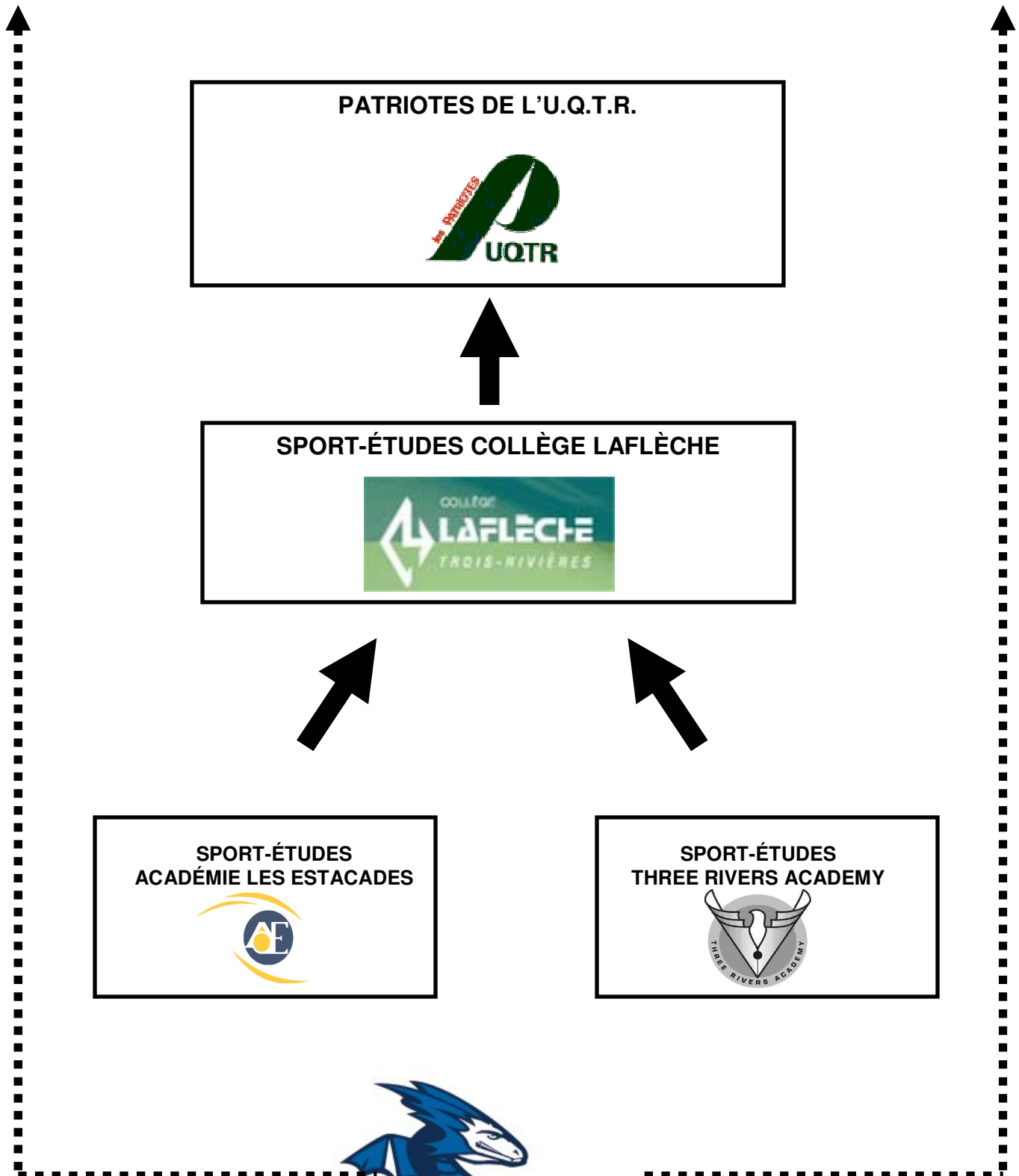
Kristel Alain,
étudiante
Discipline : Tir à l'arc, membre de l'équipe nationale, classé 21^e au monde



« Le programme Sport plus études du Collège Lafleche permet aux athlètes d'accéder à un encadrement académique et sportif de haut niveau. Choisir de poursuivre ses études au Collège Lafleche, c'est t'offrir la possibilité de te démarquer et t'épanouir en tant qu'étudiant-athlète. »

Pascal Dufresne,
entraîneur en natation
Club Mégophias, Trois-Rivières

Cheminement du nageur Mégophias à travers les structures scolaires



**SPORT-ÉTUDES
ACADÉMIE LES ESTACADES**



**SPORT-ÉTUDES
THREE RIVERS ACADEMY**



PATRIOTES DE L'U.Q.T.R.



SPORT-ÉTUDES COLLÈGE LAFLÈCHE



Les frais

a) LE SCOLAIRE :

- La formation scolaire est assurée l'après-midi
- L'avant-midi est consacré soit à l'entraînement sportif
- Les athlètes suivent les programmes officiels du MEQ
- Le coût pour l'année scolaire est d'environ 350,⁰⁰\$ pour les articles scolaires et pour les frais d'inscriptions.

b) L'ENTRAÎNEMENT :

- Une cotisation d'environ 1450,⁰⁰\$, excluant l'affiliation à la FNQ obligatoire (75\$ ou 95\$ selon l'âge) :
 - L'accès à la piscine du CAPS et le service d'entraîneurs qualifiés sont compris dans ces coûts.
- Les coûts supplémentaires :
 - Deux camps d'entraînement obligatoires (aux alentours de 60\$ Noël et de 500\$ mai)
 - La participation aux compétitions
 - Certaines activités de groupe spécialisées et multisport (un montant vous sera demandé avant l'activité.
 - Équipement d'entraînement, les Mégophias bénéficient de tarifs privilégiés au Plante Sport du CAPS.
- Des activités de financement sont à prévoir :
 - recherches de commandites
 - levées de fonds pour le nageur ou pour le club

Pour nous joindre

- **Luce Mongrain**
Responsable du programme sport-études de l'Académie Les Estacades

Téléphone : (819) 375-3702 poste 325
Courriel : mongrainl@csduroy.qc.ca

- **Hanna Shcherba**
Entraîneur responsable au Sport Études Natation

Téléphone : (819) 376-5254 poste 4425
Courriel : hcapricorn11@yahoo.com

- **Chantal Lambert**
Adjointe administrative club de natation Mégophias

Téléphone : (819) 376-5254 poste 4420
Courriel : Megophias@UQTR.ca

Académie Les Estacades
501 rue des Érables
Trois-Rivières, Q.C.
G8T 5J2

Téléphone: (819) 375-8931
Télécopieur: (819) 375-3785
<http://www.csduroy.qc.ca/estacades/w2/index.html>