
INFORMATIONS SAISON

2019-2020

Nous avons préparé ce document dans le but de vous informer sur tous les changements et le déroulement de la saison 2019-2020. Vous trouverez donc toutes les informations nécessaires pour la prochaine saison.

FERMETURE DE LA PISCINE DU CAPS ET CHANGEMENT D'HORAIRE

Comme vous savez tous, le CAPS de l'UQTR continuera sa période de rénovations pour une majeure partie de la saison 2019-2020. Nous sommes présentement en discussion avec les différents partenaires aquatiques de la Ville. Il est certain que nous devons partager les disponibilités de piscines avec les autres usagers des piscines tels que le plongeon, la natation synchronisée et autres. Nous pouvons vous assurer que nos besoins ont été écoutés par la Ville et que les dirigeants des piscines font toujours preuve de grande collaboration. Tous les entraînements se dérouleront dans les piscines du Pavillon de la salle (Bel-Avenir) et du CÉGEP de Trois-Rivières. À l'heure actuelle, nous ne pouvons vous remettre l'horaire d'entraînement pour les groupes 12 ans et moins pour la prochaine saison. Nous sommes en attente de réponse pour les ajustements d'heures d'entraînement.

L'équipe d'entraîneurs des Mégophias se prépare donc à vous offrir les meilleurs services possibles malgré le prolongement des travaux au CAPS. Nous avons préparé d'excellents programmes d'entraînement qui apporteront d'excellents résultats tout au long de la saison.

Soyez assuré que le Club sera en mesure de donner la qualité de service que nous vous avons habitué au fil des années et que vous êtes en droit de vous attendre. Vous comprendrez que cette situation est hors de notre contrôle, mais va améliorer grandement la vie de nos athlètes en entraînement dans l'enceinte de la piscine. Si vous avez des questionnements ou des inquiétudes, n'hésitez pas à communiquer avec notre personnel qui saura répondre à toutes vos questions.

Charles LaBrie
Entraîneur-chef
Club de natation Mégophias
coach.megophias@gmail.com

JOURNÉE D'ACCUEIL ET D'INFORMATIONS

Nous tiendrons une journée d'accueil le 7 SEPTEMBRE AU CAPS DE L'UQTR. Cette journée d'accueil comprendra la réunion de parents et l'essayage de vêtements.

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

RÉUNION DE PARENTS/NAGEURS (SALLE D'AÉROBIE 2^E ÉTAGE)

8h30 à 10h00 : 12 ans et moins

10h00 à 11h30 : sport-études et 13-17 ans

PÉRIODE D'ESSAYAGE (GYMNASE NO.1)

8h30 à 10h00 : 13 ans et plus

9h30 à 11h30: 12 ans et moins

*Essayage senior et Patriotes le 6 septembre 18h00 à 20h00

PARTENARIAT AVEC AQUAM ET ARENA

Le club de natation Mégophias continue son entente de Partenariat avec AQUAM. Cette entente profite grandement aux membres du club.

Les membres du club pourront profiter de rabais substantiels sur l'achat d'équipement de natation :

- 25% de rabais sur les maillots de performance
- 25% sur les maillots d'entraînement
- 25% sur les sacs à dos
- 25% sur l'équipement d'entraînement et les accessoires
- 5% de ristourne au Club pour tous les achats par les membres du Club

BOUTIQUE EN LIGNE

L'équipe Aquam offre une boutique en ligne pour tout achat d'équipement. Les livraisons de 100\$ et plus sont gratuites. Les membres du Club peuvent utiliser le code promo MEGO25 applicable sur tous les achats en ligne via la boutique ALL TIDES.

ESSAYAGE D'ÉQUIPEMENTS

L'équipe Aquam sera sur place au CAPS de l'UQTR le 7 septembre pour faire l'essayage de tous les vêtements et équipements de natation pour le club. Vous pourrez donc essayer les maillots sur place et payer sur place aussi.

PROCÉDURE D'INSCRIPTIONS

Vous devrez répondre à toutes les questions du formulaire en ligne pour que votre inscription soit finalisée.

Imprimer votre confirmation d'inscription et le remettre avec votre paiement (huit chèques postdatés et le chèque pour la FNQ) au plus tard le 15 septembre dans la boîte aux lettres du club au local 2000 du CAPS. Pour les nouveaux membres, vous devrez également remettre la politique de confidentialité. Fichier joint. **Aucun virement n'est accepté pour payer l'inscription.**

TARIFICATION 2019-2020

Nous avons inclus à la cotisation 100.00 \$ pour la politique de reconnaissance à la participation aux compétitions locales exceptionnellement pour la saison 2019-2020. Le remboursement de la cotisation de 100\$ sera fait suite à la participation à deux formations dont obligatoirement celle de contrôleur de virages. Également, il y a un montant pour la fondation du Prix du Gros soit 150\$ (vous choisissez de ne pas vendre de billets) ou 300\$ (vous choisissez de vendre 30 billets pour diminuer votre cotisation). Le 25% de rabais pour le 2^e enfant et + s'applique seulement sur la cotisation et non sur la politique de reconnaissance de bénévolat et le financement.

1^{er} enfant					
Groupe	Cotisation	Bénévolat	Financement	Total	8 Versements
Mini-Mégo et Développement	771.20 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet Ou 300\$ 30 billets	1021.20 \$ Ou 1171.20 \$	127.65 \$ Ou 146.40 \$
Groupe 11-12 ans	965.20 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet Ou 300\$ 30 billets	1215.20 \$ Ou 1365.20 \$	151.90 \$ Ou 170.65 \$
Junior 13 ans	1196.00 \$	100,00 \$	150\$ Aucun billet Ou 300\$ 30 billets	1446.00 \$ Ou 1596.00 \$	180.75 \$ Ou 199.50 \$
Junior 14-16 ans	1378.00 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet Ou 300\$ 30 billets	1628.00 \$ Ou 1778.00 \$	203.50 \$ Ou 222.25 \$
Senior	1446.40 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet Ou 300\$ 30 billets	1696.40 \$ Ou 1846.40 \$	212.05 \$ Ou 230.80 \$
Sport-études	1446.40 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet Ou 300\$ 30 billets	1696.40 \$ Ou 1846.40 \$	212.05 \$ Ou 230.80 \$
Patriotes	1000.00 \$			1000.00 \$	500.00 \$ 15 septembre 500.00 \$ 15 janvier

**2^{er} enfant et + (25% de rabais)
S'applique sur la cotisation la moins élevée**

Groupe	Cotisation	Bénévolat	Financement	Total	8 Versements
Mini-Mégo et Développement	578.40 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet	828.40 \$	103.55 \$
			Ou 300\$ 30 billets	Ou 978.40 \$	Ou 122.30 \$
Groupe 11-12 ans	724.00 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet	974.00 \$	121.75 \$
			Ou 300\$ 30 billets	Ou 1124.00 \$	Ou 140.50 \$
Junior 13 ans	897.20 \$	100,00 \$	150\$ Aucun billet	1147.20 \$	143.40 \$
			Ou 300\$ 30 billets	Ou 1297.20 \$	Ou 162.15 \$
Junior 14-16 ans	1033.60 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet	1283.60 \$	160.45 \$
			Ou 300\$ 30 billets	Ou 1433.60 \$	Ou 179.20 \$
Senior	1084.80 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet	1334.80 \$	166.85 \$
			Ou 300\$ 30 billets	Ou 1484.80 \$	Ou 185.60 \$
Sport-études	1084.80 \$	100.00 \$	150\$ Aucun billet	1334.80 \$	166.85 \$
			Ou 300\$ 30 billets	Ou 1484.80 \$	Ou 185.60 \$

Frais à payer pour la Fédération de natation du Québec

Âge du nageur au 31 août 2019

Nageur 8 ans et moins	67.00 \$
Nageur 9-10 ans	87.00 \$
Nageur 11-14 ans	114.00 \$
Nageur 15 ans et plus	134.00 \$
Chèque à l'ordre de « Club Mégophias » daté du 15 septembre 2019	

Aucun virement Accès D ou Interac accepté pour le paiement des cotisations. Le Club vous offre l'opportunité de payer votre cotisation annuelle avec des chèques (8) postdatés du 15 de chaque mois débutant le 15 septembre 2019 et se terminant le 15 avril 2020. Ces chèques doivent être libellés au nom de « Club de natation Mégophias ». Le chèque pour la Fédération (voir le tableau ci-dessus) libellé au nom de « Club Mégophias » en date du 15 septembre 2019. Pour toute inscription non finalisée en date du 15 septembre 2019, le Club sera dans l'obligation de faire inactiver la carte d'accès à la piscine. Faire parvenir votre inscription avec votre paiement à l'adresse des Mégophias ou le remettre dans la boîte aux lettres au local 2000 du CAPS.

INFORMATIONS PAR GROUPE

Cette section fournira toutes les informations nécessaires pour le groupe de votre enfant. Ceci comprend la liste des matériels nécessaires et l'horaire d'entraînement.

INFORMATIONS POUR L'HABILLEMENT EN COMPÉTITION

À partir de la saison 2019-2020, seulement les vêtements à l'effigie du Club de natation Mégophias seront acceptés sur le bord de la piscine lors des compétitions. Ceci inclut le maillot de bain d'entraînement, le nouveau modèle du chandail et le casque.

GROUPE 10 ANS ET MOINS (MINI-MÉGO, MLLL ET DÉVELOPPEMENT)

Pour la durée des travaux, les groupes Mini-Mégo, et développement seront regroupés ensemble.

Entraîneurs attitrés au groupe : Christophe Lebel, Gregory Laforme et Laurie Mongrain

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : DISPONIBLE LORS DE LA JOURNÉE D'ACCUEIL

- Casques de bain ARENA (2)
- Maillot d'entraînement ARENA
- Chandails d'équipe (2) Nouveau modèle
- Bouteille d'eau
- Tuba junior
- Lunettes de natation (2)
- Palmes
- Planche

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT

GROUPE 10 ANS ET MOINS

Jour	Endroit	Début	Fin
Mercredi PP	DLS	17 :00	17 :30
Mercredi Piscine	DLS	17 :30	18 :30
Samedi Piscine	CEGEP	6 :30	8 :00
Samedi PP	CEGEP	8 :00	9 :00
Dimanche PP	DLS	7 :00	7 :30
Dimanche Pisc.	DLS	7 :30	9 :00

GROUPE 11-12 ANS

Entraîneur attitré : Maxime Landry

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : DISPONIBLE LORS DE LA JOURNÉE D'ACCUEIL

- Casques de bain ARENA (2)
- Maillot d'entraînement ARENA
- Chandails d'équipe (2) Nouveau modèle
- Bouteille d'eau
- Tuba junior
- Lunettes de natation (2)

- Palmes
- Planche

- Paddles jaunes FINIS
- Filet de rangement

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT

GROUPE 11-12 ANS

Jour	Endroit	Début	Fin
Mardi Piscine	CEGEP	17 :00	18 :30
Mardi PP	CEGEP	18 :30	19 :00
Jeudi PP	DLS	17 :00	17 :30
Jeudi Piscine	DLS	17 :30	18 :30
Vendredi PP	DLS	17 :45	18 :30
Vendredi Piscine	DLS	18 :30	19 :30
Samedi PP	CEGEP	7 :00	8 :00
Samedi Piscine	CEGEP	8 :00	10 :00

GROUPE 13-17 ANS

Entraîneuse attitrée : Marie-Ève Landry

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : DISPONIBLE LORS DE LA JOURNÉE D'ACCUEIL

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Casques de bain ARENA (2) • Maillot d'entraînement ARENA • Chandails d'équipe (2) Nouveau modèle • Bouteille d'eau • Tuba junior • Lunettes de natation (2) | <ul style="list-style-type: none"> • Palmes • Planche • Paddles jaunes FINIS • Pull-buoy • Filet de rangement • Élastique d'entraînement |
|--|--|

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT

PISCINE 13 ANS (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE)

Jour	Endroit	Début	Fin
Lundi	DLS	6 :00	7 :30
Mercredi	DLS	6 :00	7 :30
Jeudi	DLS	6 :00	7 :30
Samedi	CÉGEP	8 :00	10 :00

PISCINE 14-17 ANS
(POUR TOUS LES NAGEURS 13- 17 ANS À PARTIR DE JANVIER)

Jour	Endroit	Début	Fin
Lundi	DLS	6 :00	7 :30
Mardi	DLS	6 :00	7 :30
Mercredi	DLS	6 :00	7 :30
Jeudi	DLS	6 :00	7 :30
Vendredi	DLS	6 :00	7 :30
Dimanche	CÉGEP	6 :30	8 :30

PRÉPARATION PHYSIQUE

Jour	Endroit	Début	Fin
Dimanche	CAPS	9 :30	10 :30
Mardi	CAPS	16 :30	17 :30
Samedi	CÉGEP	7 :00	8 :00

GROUPE SENIOR ET PATRIOTES

Entraîneurs attitrés : Charles LaBrie et Kevin Plourde

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : DISPONIBLE LORS DE LA JOURNÉE D'ACCUEIL

- Casques de bain ARENA (2)
- Maillot d'entraînement ARENA
- Chandails d'équipe (2) Nouveau modèle
- Bouteille d'eau
- Tuba junior
- Lunettes de natation (2)
- Palmes
- Planche
- Paddles jaunes FINIS
- Pull-buoy
- Filet de rangement
- Élastique d'entraînement

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT

PISCINE

Jour	Endroit	Début	Fin
Dimanche	CÉGEP	6 :30	8 :30
Lundi	DLS	15 :30	17 :00
Mardi	CÉGEP	6 :00	8 :00
Mercredi	DLS	16 :00	17 :30
Jeudi	CÉGEP	6 :00	8 :00
Jeudi	CÉGEP	15 :00	16 :30
Vendredi	DLS	6 :00	7 :30

PRÉPARATION PHYSIQUE

Jour	Endroit	Début	Fin
Dimanche	CAPS	9 :30	10 :30
Lundi	CAPS	LIBRE	
Mardi	CAPS	16 :30	17 :30
Mercredi	CAPS	LIBRE	
Vendredi	CAPS	15 :30	16 :30

GROUPE SPORT-ÉTUDES

Pour la durée des travaux, le sport-études comportera 2 horaires d'entraînements selon l'âge de l'athlète. Les entraînements en préparation physique seront à l'académie des Estacades. Le transport entre la piscine et l'académie sera assuré par l'école. Il sera de la responsabilité des parents d'assurer le transport de la maison à la piscine.

Entraîneurs attitrés : Charles LaBrie et Marie-Ève Landry

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : DISPONIBLE LORS DE LA JOURNÉE D'ACCUEIL

- Casques de bain ARENA (2)
- Maillot d'entraînement ARENA
- Chandails d'équipe (2) Nouveau modèle
- Bouteille d'eau
- Tuba junior
- Lunettes de natation (2)
- Palmes
- Planche
- Paddles jaunes FINIS
- Pull-buoy
- Filet de rangement
- Élastique d'entraînement

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT SECONDAIRE 1 À 3

PISCINE

Jour	Endroit	Début	Fin
Lundi	DLS	7 :30	9 :00
Mardi	DLS	7 :30	9 :00
Mercredi	DLS	7 :30	9 :00
Jeudi	DLS	7 :30	9 :00
Vendredi	DLS	7 :30	9 :00
Samedi	CÉGEP	8 :00	10 :00

PRÉPARATION PHYSIQUE

Jour	Endroit	Début	Fin
Lundi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Mardi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Mercredi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Jeudi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Vendredi	ESTACADES	9 :30	10 :30

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT SECONDAIRE 4 ET 5

PISCINE

Jour	Endroit	Début	Fin
Dimanche	CÉGEP	6 :30	8 :30
Lundi	DLS	7 :30	9 :00
Mardi	DLS	7 :30	9 :00
Mercredi	DLS	7 :30	9 :00
Jeudi	DLS	7 :30	9 :00
Vendredi	DLS	7 :30	9 :00

PRÉPARATION PHYSIQUE

Jour	Endroit	Début	Fin
Lundi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Mardi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Mercredi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Jeudi	ESTACADES	9 :30	10 :30
Vendredi	ESTACADES	9 :30	10 :30