

## Trousse d'accueil du nouveau nageur/membre

### **Bienvenue :**



Cher nouveau membre, bienvenue au sein de notre organisation. Nous sommes heureux de vous accueillir et nous espérons que vous serez aussi heureux et enthousiastes que nous, de faire partie de cette belle équipe. Vous trouverez ci-dessous, un petit guide, tout simple, qui vous aidera à mieux comprendre l'organisation « Natation Gatineau ».

**Notre Mission:** Natation Gatineau est un club axé sur la poursuite de l'excellence tant au niveau sportif qu'organisationnel. Les décisions sont prises et les actions y sont engagées, de manière à promouvoir la poursuite de l'excellence au plus haut niveau ainsi qu'à encourager et à encadrer chaque membre, afin qu'il parvienne au dépassement de ses propres limites et développe de saines habitudes de vie.

### **Nos Valeurs de base:**

- *Détermination/persévérance*
- *Respect de soi et des autres*
- *Le dépassement de soi/réussite*
- *La poursuite de l'excellence*
- *L'engagement/ esprit positif/esprit d'équipe*
- *Équité/ intégrité/ justice*
- *Le plaisir*

**Bureau :** local situé au 2<sup>e</sup> étage du Centre Sportif de Gatineau, suite 215. Notre site Web est le <http://natationgatineau.ca/> et notre numéro de téléphone est le [819-243-2560](tel:819-243-2560).

- Pour toute question administrative ou autre, n'hésitez pas à communiquer avec nous, à l'adresse courriel suivante: [bureau@natationgatineau.ca](mailto:bureau@natationgatineau.ca). C'est un plaisir pour nous, de s'assurer que les bonnes réponses vous soient communiquées. Nous avons à cœur de bien vous servir.
- Appelez nous ou passez nous voir, pour l'achat de casques de bain
- Le bureau publie hebdomadairement l'infolettre : A Vos marques! L'infolettre est envoyée aux membres par courriel, tous les jeudis, et vise à renseigner sur les diverses activités et compétitions à venir. Si vous ne recevez pas l'infolettre, s.v.p. veuillez communiquer avec nous.
- Il est important de prendre l'habitude de consulter notre site Web le plus souvent possible afin d'être à l'affût des nouvelles et des changements.

**Amilia :** Site Web : [www.amilia.com/store/fr/club-de-natation-phenix-de-gatineau/shop/programs](http://www.amilia.com/store/fr/club-de-natation-phenix-de-gatineau/shop/programs),

- Tous les paiements se font via Amélia. Amilia est un système de paiement automatisé, que vous devrez utiliser, pour payer vos frais d'inscription et de compétition et pour effectuer tout autre achat (billet Gala etc). Les paiements par chèque électronique ou carte de crédit sont acceptés
- Le club offre un rabais de 10% pour l'inscription du 2<sup>e</sup> membre et suivant d'une même famille, pour tous les frais d'inscription. Le premier étant le programme au coût le plus élevé.

**Fédération de natation du Québec (FNQ) :** Vous pouvez consulter le site Web [www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca) pour obtenir toute information concernant les standards provinciaux et toutes autres informations pertinentes.

**Niveaux des groupes :** **La Voie Olympique :** initiation à la compétition 

- Pour nageurs de 3 à 8 ans
- Coût par session, veuillez consulter le site Web au [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/)
- 4 niveaux de natation, soit Blanc, Orange, Vert et Bleu.
- Possibilité de s'inscrire à un maximum de 3 sessions individuelles par année (automne, hiver et printemps). Chaque session comprend 10 cours, de 30 minutes chaque cours.
- Programme qui permet une progression logique, amusante et qui permet de garder nos jeunes nageurs actifs dans l'eau le plus possible

**Relève Bronze :** 

- 2 entraînements de 45 minutes par semaine, possibilité de s'inscrire à 3 sessions par année
- Coût par session, veuillez consulter le site Web au [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/). Les frais d'inscription ne comprennent pas les frais de compétition
- Évaluation à la fin de chaque session
- Initiation à un programme plus compétitif et progression vers les niveaux compétitifs
- Présence aux compétitions fortement encouragée
- 4 compétitions régionales annuelles, au CSG, non obligatoires mais fortement recommandées

**Relève ARGENT :** Relève

- 2 entraînements de 55 minutes par semaine, possibilité de s'inscrire à 3 sessions par année
- Coût par session, veuillez consulter le site Web au [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/). Les frais d'inscription ne comprennent pas les frais de compétition.
- Évaluation à la fin de chaque session
- Présence aux compétitions fortement encouragée
- 4 compétitions régionales annuelles, au CSG non obligatoires mais fortement recommandées

**Relève OR :** Relève. Dernier niveau avant les groupes compétitifs.

- 3 entraînements de 55 minutes par semaine, possibilité de s'inscrire à 3 sessions par année
- Coût par session, veuillez consulter le site Web au [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/). Les frais d'inscription ne comprennent pas les frais de compétition.
- Évaluation à la fin de chaque session
- Présence aux compétitions non obligatoire
- 2 compétitions régionales annuelles, au CSG, non obligatoires mais fortement recommandées

**Groupes d'âge :** GAI – GAIV, groupes compétitifs, de niveau provincial

- De 4 à 8 entraînements par semaine, d'une durée d'environ 1.25 à 2 heures par entraînement
- Critères d'admissibilité exigés, évaluation effectuée par l'entraîneur-chef
- Coût annuel, veuillez consulter le site Web au [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/). Les frais d'inscription ne comprennent pas les frais de compétition.
- Présence aux compétitions obligatoire
- Code d'éthique à respecter

**Senior et nageurs nationaux :** groupe compétitif de niveau Provincial et National 

- De 6 à 8 entraînements par semaine, d'une durée d'environ 2 heures par entraînement
- Critères d'admissibilité exigés, évaluation effectuée par l'entraîneur-chef
- Coût annuel, veuillez consulter le site Web au [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/). Les frais d'inscription ne comprennent pas les frais de compétition.
- Présence aux compétitions « Championnat » obligatoire
- Code d'éthique à respecter

**Natation adaptée/Para-natation :** Natation Gatineau offre également des programmes pour les para-nageurs et les nageurs olympiques spéciaux (OSQ). Présentement, au sein du club, nous entraînons plusieurs para-athlètes ou athlètes OSQ, qui sont intégrés aux différents groupes d'entraînement de Natation Gatineau. Nous offrons également un groupe de Natation adaptée pour répondre aux besoins des athlètes nécessitant un encadrement plus spécifique.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir une évaluation personnalisée, à la suite de laquelle, les entraîneurs seront en mesure d'établir un programme d'entraînement, adapté à votre enfant.

#### **Nageur Non Sport Études :**



- Programme compétitif d'entraînement 6-8 fois semaine.
- Fréquente l'école de son choix
- Entraînement après les cours scolaires
- Possibilités de participer à toutes les compétitions
- Même programme d'entraînement que les programmes du même niveau Sport-Étude.
- Présence aux compétitions « Championnat » obligatoire

#### **Nageur Sport-Études Primaire, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année:**




- Programme compétitif seulement - entraînement 6 fois semaine
- Critères d'admissibilité et de sélection, au programme scolaire public des écoles primaires, du Dôme, secteur Hautes Plaines et Nicolas Gatineau, secteur Gatineau, effectué respectivement par les écoles, au mois de juin de chaque année.
- Aucun transport scolaire le matin offert par l'école (doit être fourni par les parents)
- École le matin et entraînement tous les après-midi, au Centre Sportif (secteur Gatineau)
- Voyagement par autobus scolaire de l'école au CSG, organisé par le club, payé par les parents.

#### **Nageurs Sport-Études Secondaire:** pour nageurs compétitifs seulement




- Examen d'admissibilité pour accéder au programme scolaire public de l'École Secondaire Mont-Bleu Sport-Études, effectué au mois de novembre. Programme enrichi.
- Admissibilité au programme scolaire public de l'école secondaire Polyvalente Nicolas Gatineau. Pas d'examen d'admissibilité.
- Pour nageurs compétitifs voulant atteindre l'excellence dans leur sport.
- L'approbation de l'entraîneur- chef est exigée
- École le matin et entraînement obligatoire, tous les après-midi
- Voyagement à la piscine du CSG, par autobus STO.
- 

#### **Équipement :**

- **Fournisseur :** Le fournisseur principal pour l'équipement nécessaire à l'entraînement et aux compétitions (sauf équipement avec logo NG) est Team Aquatic Supplies. Vous pouvez profiter d'un rabais de 20% en achetant directement sur le site suivant <http://www.team-aquatic.com/cng.html> et entrer le code **CNG20** pour bénéficier du rabais.
- **Commanditaire principal :** ARENA
- **Partenaire principal :** La Ville de Gatineau
- **Équipement obligatoire, pour entraînement en piscine:** selon l'âge et le niveau des athlètes 
  - Bouteille d'eau
  - Palmes/Pull/ Planche/ Tuba/Élastique/Palette/Sac filet
  - Casque de bain, lunettes, maillot de bain confortable et serviette de bain
  - Vêtements d'entraînement hors piscine au besoin.

- **Vêtement avec logo NG, recommandé mais non obligatoire pour le survêtement et le sac à dos:**
  - Survêtement, qui comprend le manteau et le pantalon « Arena » avec logo NG. Il est possible de se procurer le survêtement à la vente d'équipement, qui a lieu en début d'année.
  - T-Shirt avec log NG – un t-shirt par année est inclus avec le paiement du frais d'affiliation. Vous pouvez vous le procurer au bureau du Club.
  - Maillot de bain avec logo NG – Nous en avons quelques-uns en inventaire au bureau du Club. Le maillot de bain avec logo NG est obligatoire lors des compétitions pour tous les nageurs n'ayant pas de maillot de performance.
  - Sac à dos «Arena » bleu royal avec logo NG. Il est possible de se procurer le sac à dos au bureau du Club.
  - Casque de bain avec logo NG en vente au bureau du Club.

**Compétitions :** Vous trouverez la grille des compétitions sur notre site Web. Les compétitions permettent de donner un sens au fait de s'entraîner, tout en évaluant les progrès réalisés à l'entraînement. Grâce à la participation aux compétitions, le nageur pourra aussi se fixer des objectifs d'entraînement à court, moyen et long termes. 

- **Locales:**
  - Frais de compétition peu élevés
  - Pour les niveaux non compétitifs, les compétitions ne sont pas obligatoires, mais pour certains groupes, elles sont fortement recommandées
  - L'entraîneur avisera le nageur des compétitions auxquelles il peut participer.
- **Extérieures :**
  - Nageur voyage et héberge avec le club
  - Frais de compétition doivent être acquittés pour chaque compétition, au moyen d'Amilia
  - Pour les niveaux compétitifs seulement, les championnats sont obligatoires
  - Pour les niveaux non compétitifs, les compétitions ne sont pas obligatoires mais il arrive que certaines compétitions soient fortement recommandées.
  - L'entraîneur avisera le nageur des compétitions auxquelles il peut participer
  - Le casque de bain du club et le maillot de bain du club ou maillot de compétition sont obligatoires
- **Parents accompagnateurs :** accompagnent les nageurs et entraîneurs lors des compétitions extérieures
  - Afin qu'un parent puisse accompagner le club, un formulaire de vérification des antécédents judiciaires doit être rempli et la confirmation doit être reçue avant le départ pour la compétition. Si cela vous intéresse communiquer avec le bureau du Club pour obtenir le formulaire.
  - Le parent doit demeurer en tout temps avec l'équipe et doit s'assurer de répondre, à tous les besoins des nageurs et entraîneurs.
  - Les frais inhérents au logement (2 par chambre), aux repas et au transport sont assumés par NG
  - Il faut s'assurer de bien comprendre le rôle du parent accompagnateur, avant d'accepter ce rôle. Consultez le guide du parent accompagnateur pour connaître en détail le rôle et les responsabilités du parent accompagnateur.
  - Si un membre est intéressé à devenir parent accompagnateur, il n'a qu'à faire parvenir son nom à l'adresse courriel du bureau et une sélection sera effectuée pour chaque compétition.

**Alimentation :****Entraînements et compétitions:**

- Les nageurs doivent adopter une alimentation saine, c'est la base.
- Les nageurs doivent prendre une collation riche en glucides après l'entraînement (p.ex. banane, lait au chocolat, fruits séchés, jus de fruits, ... etc).
- Le dernier repas complet se consomme au moins 3 heures avant de débiter une activité. Par la suite, on peut prendre des collations ou des repas légers (p.ex. petit bol de céréales avec un fruit).

**Rôle du parent :****Face à l'entraînement/ face aux compétitions :**

- Le parent doit offrir un soutien moral et motivateur seulement.
- Le parent doit s'assurer que son enfant respecte en tout temps les règles de vie du Club.
- Il doit toujours avoir une conversation positive face aux efforts de natation de son enfant. Pour ce qui touche la performance et les résultats, seul l'entraîneur peut jouer ce rôle et veiller à ce que les objectifs établis soient atteints.
- Le parent doit faire confiance à l'entraîneur et, laisser l'entraîneur, entraîner, c'est son rôle et non celui du parent. Il ne doit pas hésiter à communiquer avec l'entraîneur pour toute question.

**Votre CA :** <http://natationgatineau.ca/a-propos/votre-ca/>

**Vos entraîneurs :** <http://natationgatineau.ca/a-propos/entraîneurs/>

**Les Comités :** NG regroupe quelques comités organisationnels, auxquels les membres peuvent participer afin d'apporter leur contribution et leur expertise. Par ailleurs, il s'agit d'un des meilleurs moyens de contribuer au succès du Club. Même si vous n'avez que quelques heures de votre précieux temps à offrir, votre contribution sera appréciée. Vous pouvez soumettre votre nom au bureau d'administration et nous nous occuperons d'acheminer votre demande aux personnes concernées.

<http://natationgatineau.ca/a-propos/comites/>

**Financement :** FundScrip est un programme canadien de collecte de fonds qui permet aux membres de payer leurs achats quotidiens (par exemple, épicerie, essence, cadeaux et articles ménagers) avec des cartes-cadeaux achetées par l'intermédiaire de FundScrip. 100 % du montant remis par Fundscrip pour les cartes-cadeaux achetées par les membres participants et leur entourage est ensuite déposé au compte-Amilia. Ce programme est offert à tous nos groupes, depuis la Voie Olympique jusqu'au groupe Senior.

**Nos activités sociales :** afin de célébrer la réussite et l'excellence de nos nageurs, les parents et nageurs se réunissent afin de partager ensemble ces beaux moments. Voici quelques activités importantes:



- Gala annuel: des certificats et trophées sont remis aux nageurs s'étant démarqués lors de la saison de natation précédente.
- Brunch de Noël de type « potluck » : où le partage et la fraternité sont soulignés.
- BBQ de fin d'année et remise de trophées aux nageurs du programme Relève, pour célébrer l'année qui vient de se terminer.

**Bénévolat :** tous les parents des nageurs, de par leur association au club Natation Gatineau, sont tenus d'offrir selon leurs disponibilités, au minimum quelques heures de bénévolat par année. Nous avons besoin de votre aide car la natation est un sport où le bénévolat est indispensable, surtout pendant la tenue de compétitions locales. Au sein du

Club nous trouvons une équipe dynamique de parents bénévoles, heureux de travailler ensemble. C'est une grande famille où le plaisir, le rire et l'harmonie sont très présents. Aussi, le bénévolat, permet aux parents de participer concrètement à la vie sportive de son enfant, et ce, à leur plus grand bonheur. C'est une marque indispensable d'encouragement positif à leur égard.

Voici les besoins en bénévolat les plus importants :

- être officiel lors des compétitions locales (assistance de parrainage disponible sur demande)
  - certaines fonctions ne requièrent même pas de formation spéciale.
- être bénévole à l'alimentation lors des compétitions locales. Nous acceptons toute aide peu importe le nombre d'heures (1 à 4 heures).
- être bénévole à l'installation de l'électronique lors des compétitions locales
- être bénévole au sein des divers comités

**Le Club** a besoin de votre précieux temps peu importe le temps que vous avez à nous donner, il nous fera grand plaisir de vous accueillir. Faites nous signe! [www.natationgatineau.ca/](http://www.natationgatineau.ca/)

**Conclusion** : Au nom des entraîneurs, des membres du CA et de tous les membres, nous sommes heureux de vous accueillir parmi nous. Soyez assurés que vous y trouverez un programme de haut niveau de natation grâce à nos entraîneurs hautement qualifiés et que votre enfant développera plusieurs compétences essentielles à la réussite de son avenir. Les qualités acquises par la pratique de la natation, telles la détermination, la persévérance, l'organisation, et l'aptitude à se fixer des objectifs, se reflèteront tant dans le cheminement académique que professionnel des athlètes. Vous serez, nous en sommes convaincus, heureux et très surpris des résultats.

*Bienvenue!*

