

RAPPORT ANNUEL 2020-2021



**PRÉSENTATION AUX MEMBRES
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
DU 16 NOVEMBRE 2021**

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT.....	3
MOT DE L'ENTRAÎNEUR-CHEF.....	4
LE CLUB.....	6
POGRAMMES ET PERFORMANCES 2020-2021.....	6
Participation aux championnats et camps d'entraînements.....	6
Performances 2020/21	6
GOUVERNANCE ET STRUCTURE DU CLUB	7
Ressources humaines 2020-2021.....	7
Assemblée générale annuelle 2020.....	7
Participation dans les comités	8
Conseil d'administration et Comité exécutif (CE)	8
Comité de traitements des plaintes et résolution des conflits.....	8
Partenariats.....	9
MENTIONS ET REMERCIEMENTS	9
ANNEXE A: Format d'entraînement de la saison 2020/21	10
ANNEXE B : LISTE DU PERSONNEL	15

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres,

C'était avec l'espoir modéré d'un retour à la normale que Natation Gatineau commençait la saison 2020-21. Malheureusement, nos faibles espoirs ont vite été balayés par la prolongation des mesures sanitaires. Une fois encore la saison fut marquée par un nombre très réduit de programmes. Seul le programme de Sport-Études a pu être maintenu. L'ensemble des autres programmes et des compétitions n'ont pas pu être offerts. Heureusement, l'arrivée de l'été et le relâchement des règles sanitaires nous ont permis d'offrir un programme extérieur et en eau libre accessible à un grand nombre de nageurs. Comme vous pourrez le constater dans ce rapport annuel, la saison échue a demandé beaucoup d'adaptation et de flexibilité à l'ensemble de l'équipe.

Coupé de la majorité de nos revenus (programmes et compétitions), la saison a nécessité une gestion financière prudente. Natation Gatineau a utilisé l'ensemble des mesures d'aides pour lesquelles le club était éligible ce qui permet de terminer l'année avec un léger déficit. Une belle réussite dans des circonstances difficiles et compte tenu de notre choix de maintenir tous les employés en place en vue de la reprise espérée des activités.

2021 était une année olympique et il ne faudrait pas que la COVID-19 nous fasse oublier les belles performances de nos nageurs qui ont eu la chance de participer à des compétitions. Xavier Pimentel a représenté Natation Gatineau aux essais canadiens avec à la clé une belle expérience et de belles performances malgré la difficulté à s'entraîner. Camille Bérubé a fièrement représenté Natation Gatineau et le Canada aux jeux paralympiques de Tokyo et revient avec de superbes performances. Félicitations!

Pour terminer, Natation Gatineau remercie Ryan Stepka pour l'année passée au club et le travail accompli pour créer un programme d'entraînement à sec que nous pourrons utiliser à l'avenir pour tous les groupes.

Cette saison était aussi la dernière saison d'Émilie Comtois-Rousseau au club. Au cours des dernières années, Émilie était responsable de notre école de natation et de nombreuses activités au sein du bureau. Elle a accompli un travail fantastique et était appréciée de tous. Merci, Émilie, pour ton engagement et ton professionnalisme, Natation Gatineau te souhaite le meilleur des succès dans la suite de ta carrière de nutritionniste.

Finalement, on espère que la saison 2021/22 partira sur une meilleure base et permettra la relance de tous les programmes de natation, mais aussi des comités de membres. La saison qui s'annonce est un nouveau départ et de nombreux défis nous attendent.

Je vous souhaite à tous une excellente saison de natation!

Marc Cohen
Président

MOT DE L'ENTRAÎNEUR-CHEF

La saison 2020-2021 a commencé comme aucune autre.

Alors que le monde entier était encore plongé dans la pandémie et que rien ne garantissait que la saison puisse se dérouler ou que les Jeux olympiques aient lieu, Natation Gatineau (NG) est entré dans la piscine avec optimisme. Avec un nombre record de personnes impatientes de revenir à la natation, NG a dit au revoir à une génération de diplômés et a avancé avec enthousiasme vers la nouvelle quadriennale avec un jeune club excitant.

Malheureusement, comme nous le savons tous, la situation a pris une mauvaise tournure. Une petite étape de confinement temporaire s'est rapidement transformée dans un confinement complet qui a une fois de plus créé une autre saison perturbée.

Cette fois-ci, cependant, les circonstances étaient très différentes, ce qui a permis d'apporter une nouvelle réponse.

Le confinement de la saison dernière s'est produit à un moment où le club était en plein entraînement pour les championnats avec un groupe d'athlètes plus âgés, dont beaucoup étaient dans leur dernière année du plan quadriennal. Étant donné que la fermeture était alors considérée comme temporaire, nous sommes immédiatement entrés dans un mode de maintien de la performance. De façon générale, il s'agissait d'une approche centrée sur le travail, fondée sur l'hypothèse qu'il y aurait sous peu un retour à l'eau. Ce n'est qu'après quelques semaines que la réalité s'est installée et que nous sommes passés à un mode d'entretien plus général pour les athlètes. Pendant toute cette période, le personnel et les athlètes ont assumé une lourde charge de travail sur ZOOM, que ce soit du travail en groupe, des heures individuelles ou de projets spéciaux, et ce jusqu'au mois de juin, avant d'entamer la session d'été à l'extérieur.

Cette saison était différente à plusieurs égards. D'abord et avant tout, c'était la première année de la nouvelle quadriennale olympique. À tous les niveaux du club, 90% des nageurs étaient jeunes et en première année de la prochaine étape de leur développement. Deuxièmement, ce confinement était plus souple pour les athlètes. Malgré le fait d'être tenus à l'écart de la piscine, nos nageurs ont pu aller à l'école et avoir des interactions sociales contrôlées sur des périodes assez prévisibles. Troisièmement, le Sport Études (SE) a pu continuer à nager, quoique c'était dans le cadre d'un bloc d'entraînement très réduit.

Avec un club rajeuni, nous avons pris la décision de ne plus nous concentrer autant sur l'entraînement via ZOOM, mais de créer un programme d'activités, d'engagement, de culture et de club. Nous avons créé le "NG en Direct" du mardi et du jeudi soir, conçu pour être léger, amusant et éducatif pour les jeunes nageurs et les familles. La croissance et l'activité générale ont fourni temporairement la base du développement.

Cette approche plus légère était soutenue par la deuxième différence de réalité, celle de l'athlète actif. L'école étant une option pendant une grande partie de l'année, notre approche était moins axée sur le soutien quotidien et plus sur l'amélioration hebdomadaire. Quelque chose d'amusant.

La troisième différence concerne le programme SE. Avec le programme SE dans l'eau, nous avons été en mesure de faire pivoter le personnel de base dans la bulle où nous avons commencé une exploration d'une saison entière d'un nouveau paradigme d'entraînement. À première vue, il peut sembler que seuls quelques-uns en ont bénéficié, mais en réalité, l'expérience touchera tout le monde. Dans une large mesure, elle l'a déjà fait, puisque les nageurs qui n'étaient pas dans l'eau la saison dernière ont commencé à suivre son format avec l'entraînement à sec en janvier 2021 et sont maintenant dans l'eau depuis septembre 2021.

D'un point de vue général, nous avons suivi le format présenté en annexe A jusqu'à la fin de l'été. Si l'on regarde de plus près, on voit comment nous avons avancé le programme à sec à partir de janvier 2021 grâce à l'ajout d'une programmation plus ciblée, d'un soutien (NG Pulse), et l'ajout d'un éventuel entraînement à l'extérieur en parc et du lancement de notre division d'eau libre.

Dès le mois de juin 2021, nous avons des nageurs dans le parc, des nageurs dans la piscine, des nageurs dans le lac, un nageur aux essais olympiques canadiens et une nageuse participante et finaliste aux Jeux paralympiques de Tokyo 2020. Natation Gatineau a été nommé club d'excellence par la FNQ

La route n'a pas été traditionnelle, mais à bien des égards, NG a terminé sa première quadriennale avec style. Tous les membres de NG peuvent être fiers de la façon dont ils ont géré collectivement les difficultés des deux dernières années. Il y a eu et il y a encore de nombreux obstacles sur la route, mais si nous continuons à avancer comme nous l'avons fait jusqu'à présent, de bonnes choses nous attendent.

En l'absence de compétitions et d'entraînements pour la plupart, le reste de ce rapport est une fois de plus non traditionnel. Un aperçu étape par étape des mesures que nous avons prises durant la saison est présenté en annexe A.

Go NG !

Brian Kelly
Entraîneur-chef

LE CLUB

Natation Gatineau est un club de natation de compétition affilié à la Fédération de natation du Québec et à Natation Canada. Le club offre des services de natation de tous niveaux aux résidents de la région de la capitale nationale.

Le relâchement des règles sanitaires durant l'été 2020 avait ouvert la porte à un retour à l'eau pour la saison 2020/21. Les inscriptions avaient bien commencé et promettaient un nombre de nageurs identique à ce que le club connaissait avant la pandémie. Malheureusement, avec le resserrement des règles sanitaires en automne, seuls les nageurs sport-études ont eu la chance de nager durant toute la saison. Les autres programmes du club (voie olympique, groupes-soir, maîtres) n'ont donc pas été offerts.

Comme en 2020, le relâchement sanitaire de l'été nous a permis d'organiser un programme en piscine extérieure et en eau libre. Les deux programmes ont connu un beau succès et ont permis à un plus grand nombre de nageurs de s'entraîner.



PROGRAMMES ET PERFORMANCES 2020-2021


Participation aux championnats et camps d'entraînements

En raison de la COVID19, aucune compétition et aucun camp d'entraînement n'ont été organisés par le club. Cependant, plusieurs nageurs et nageuses du club ont participé à des compétitions internationales, nationales et des compétitions virtuelles organisées par la FNQ. Le club tient en particulier à souligner les belles performances de Camille Bérubé aux jeux paralympiques de Tokyo et celles de Xavier Pimentel aux essais canadiens. Au niveau provincial, Maxim Bellemare et Emily Cooper-Kelly se sont distingués par de belles victoires. Félicitations à tous!

Performances 2020/21

Camps et compétitions internationaux

 <p>Fina WATER IS OUR WORLD</p> <p>FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION</p>	<p><u>Jeux paralympiques de Tokyo</u> Camille Bérubé 200 QNI SM7: 5e 100 brasse SB6: 8e 100 Dos S7: 5e 100 libre S7: 12e 50 papillon S7: 10e</p>
 <p>SWIMMING CANADA NATATION</p>	<p><u>Championnats canadiens</u> Essais canadiens de natation 4 nageurs <i>qualifiés</i> : Camille Bérubé, Liam Clawson-Honeyman, Brandon Lacroix, Xavier Pimentel. En raison des restrictions sanitaires, seul Xavier a pris part aux Essais :</p>

	200 libre : 18e 400 libre : 16e 800 libre: 13e 1500 libre: 12e
 FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC	<u>Essais de temps FNQ – défi virtuel</u> <u>26 clubs et 824 nageurs participants</u> <u>Vainqueurs</u> Maxim Bellemare: 50m libre, 800m libre, 100m papillon, 200m dos, 200m QNI Emily Cooper-Kelly: 400m libre Saskia Pelletier: 100m Charly Birolleau-Sgard: 100m <u>Meilleurs pointages – classement combiné</u> Maxim Bellemare catégorie 13-14 ans

GOVERNANCE ET STRUCTURE DU CLUB

Ressources humaines 2020-2021

Durant la saison 2020/2021, le club comptait 5 entraîneurs à temps complet et un commis à l'administration (liste en annexe B). Natation Gatineau tient à remercier tout le personnel de la saison 2020/21 pour le travail accompli dans des circonstances rendues difficiles par la crise sanitaire.

Staff	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21
Entraîneurs permanents	4	6	6	6	5
Commis à l'administration	1	1	1	1	1

Assemblée générale annuelle 2020

L'assemblée générale annuelle 2019-20 s'est tenue par Zoom le 20 octobre 2020. L'assemblée a été présidée par le président du club. La firme comptable Marciel Lavallée a présenté les états financiers et a répondu aux questions des membres présents à l'assemblée.

Au cours de cette assemblée générale, les membres ont adopté le procès-verbal de l'assemblée générale 2019. Les actes des administrateurs pour la saison 2019-20 ont été ratifiés. Comme à chaque assemblée générale, les membres ont procédé à l'élection du conseil d'administration. Le conseil d'administration 2020-21 comprend neuf membres pour 11 sièges disponibles.

Participation dans les comités

En raison de la COVID-19, les comités de membres n'ont pas été actifs en 2020/21. Seul le conseil d'administration était opérationnel.

Bénévolat (#membres)	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21
Conseil d'administration	10	10	6	9	9
Comité de collecte de fonds	6	8	3	0	-
Comité consultatif	6	5	0	0	-
Comité communications	7	3	2	1	-
Comité social	7	6	2	2	-
Comité des maîtres	7	6	0	0	-
Comité de compétitions	19	20	20	17	-
Total	62	58	33	29	9

Conseil d'administration et Comité exécutif (CE)

Le comité exécutif n'a aucun pouvoir décisionnel, ses recommandations sont présentées aux membres du Conseil d'administration pour décision. Les membres du Conseil d'administration et du comité exécutif (CE) 2019-2020 étaient :

- Marc Allaire — directeur (fin du mandat automne 2022)
- Coralie Biroleau— secrétaire (fin du mandat automne 2022)
- Marc Cohen — président et membre du CE (fin du mandat automne 2021)
- Luc Fugère — directeur (fin du mandat automne 2022)
- Gilles Gobeil — vice-président et membre du CE (fin du mandat automne 2022)
- Lyne Laprade — trésorière et membre du CE (fin du mandat automne 2021)
- Isabelle Mathieu-Millaire directrice et membre du CE (fin du mandat automne 2021)
- Simon Pageot (fin du mandat automne 2021)
- Karen Smith — directrice (fin du mandat automne 2022)

En 2020-2021, le Conseil d'administration de Natation Gatineau s'est réuni à 12 reprises.

Comité de traitements des plaintes et résolution des conflits

Personnes contact avec le CA -Marc Cohen, Lyne Laprade et Gilles Gobeil. Aucune plainte n'a été déposée cette année.

Partenariats

Cette année encore le club a travaillé en partenariat avec la Ville de Gatineau, le GEGEP de l'Outaouais ARENA et AQUAM. Nous remercions nos partenaires pour leur collaboration et leurs contributions au club.



MENTIONS ET REMERCIEMENTS

Merci à tous pour votre patience et votre flexibilité. On espère que la saison à venir permettra à tous les nageurs, parents et entraîneurs de se retrouver sur le bord de la piscine et dans les estrades pour une saison presque normale.



ANNEXE A: Format d'entraînement de la saison 2020/21

Septembre 2020

Palier : Orange

- **Haute performance Nationale/Internationale**
Camile Bérubé en entraînement avec NG en préparation pour Tokyo 2020.
- **Haute performance provinciale/Nationale/Développement international**
Liam Clawson-Honeyman (UBC), Brandon Lacroix (U Calgary), Xavier Pimentel (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) débute leur première année d'université.
- **Développement de la performance**
40 nageurs inscrits dans la première année de la nouvelle quadriennale.
- **Club (Relève, Espoir, Groupe d'âge, Senior, Maître)**
350 nageurs inscrits

Programme

- La programmation du club a été modifiée avec succès pour suivre les protocoles COVID et les exigences d'entraînement de base par étape.
- Sport Études présaison et Groupe d'âge, Senior, HP/JHP SE et Soir ont pu entrer dans l'eau en suivant l'horaire standard du format "build up".
- Programmes des Maîtres, Espoir et Relève sont retardés en raison de problèmes d'accès aux installations de la Ville (Cégep et écoles secondaires).

Octobre 2020

Palier : Rouge

- **Haute performance nationale/internationale**
Camile Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.
- **Haute performance provinciale/Nationale/Développement international**
Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary), Xavier Pimentel (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.
- **Club**
Sport Études peut s'entraîner exclusivement dans la bulle Sport-études.
Tous les programmes non Sport-études sont suspendus.

Programme

- **Sport Études** : programme continu avec horaire "build up standard"
- **Non Sport-études**: entraîneurs de groupes encouragent l'activité et la patience étant donné le confinement temporaire.

Staff

- Staff temps plein se joint à la bulle Sport études.
- Staff temps partiel en attente

15 octobre 2020 – 15 décembre 2020

Palier : Rouge

- **Haute performance nationale/internationale**
Camile Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.
- **Haute performance provinciale/Nationale/Développement international**
Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary), Xavier Pimentel (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.

- **Club**
Sport-études peuvent s'entraîner exclusivement dans la bulle Sport Études.
Tous les programmes non-Sport Études sont suspendus.

Programme

- **Sport Études**
Le programme Sport Études se poursuit. Avec la réduction du temps en piscine, le défi au sein de la bulle Sport Études était de savoir comment maximiser cette opportunité. La décision a été prise d'expérimenter avec une version du paradigme d'entraînement « Ultra Short Race Pace Training » afin d'en vérifier l'efficacité. Le programme a été soutenu par trois essais de temps en respectant la bulle interne. Deux en saison et une simulation de championnat avec maillots de compétition pour compléter le cycle.
- **SOIR (Relève, Espoir, Groupe d'âge, Senior, Maîtres)**
NG étant très jeune dans cette première année de la quadriennale, nous avons décidé d'adopter une approche plus légère du soutien aux athlètes afin d'éviter la fatigue ZOOM.
Développement de la haute performance : Des directives sur la forme physique générale et la flexibilité sont fournies, ainsi qu'un suivi bi-hebdomadaire.
Groupe d'âge et moins : NG En Direct. Tous les mardis et jeudi soir à 17 h, Coach Hubert, Coach Émilie et Coach Ryan ont animé une émission de variétés de 75 à 90 minutes avec des exercices, des vidéos, de l'éducation et des invités.

Staff

- Staff temps plein s'ajoute à la bulle Sport études.
- Brian : HP/JHP
- Craig: Senior/Tri + bulle INS
- Antoine : Groupe d'âge
- Hubert : Assistant HP/JHP/âgé + NG Télé, NG En Direct
- Émilie : Assistant HP/JHP/Groupe d'âge + NG En Direct
- Ryan : Conditionnement physique général + NG En Direct
- Staff temps partiel libéré

15 décembre 2020 – 15 janvier 2021

Palier : Rouge – alerte maximale

- **Haute performance nationale/internationale**
Camile Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.
- **Haute performance provinciale/Nationale/Développement international**
Xavier Pimentel de retour avec NG – s'entraîne dans une bulle format Haute performance - leçons privées avec coach Brian, Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.
- **Club**
Tous les programmes sont suspendus pour le temps des Fêtes en raison du prolongement des mesures sanitaires.

Programme

Toutes les divisions du club se réunissent pour des réunions ZOOM avec leurs responsables afin de revoir le plan de relance.

15 janvier 2021-30 mars 2021

Palier : Rouge

- **Haute performance nationale/internationale**
Camile Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.

- **Haute Performance Provinciale/Nationale/International development**
Xavier Pimentel s'entraîne avec NG dans la bulle INS. Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.
- **Club**
Les sport-études peuvent s'entraîner exclusivement dans la bulle Sport Études.
Tous les programmes non sport Études sont suspendus.

Programme

- **Sport Études**
Le succès de l'application de l'USRPT au cours du premier cycle a conduit à une exploration plus approfondie du paradigme d'entraînement et à la possibilité d'organiser des séances hautement intégrées dans l'eau, de force et de flexibilité. Le programme a été soutenu par trois essais de style ISL. 2 en saison, 1 simulation de championnat avec maillots de compétition pour compléter le cycle.
- **SOIR (Relève, Espoir, Groupe d'âge, Senior)**
En continuant avec la même structure de soutien de base, le message des réunions de division était d'utiliser cette période comme une présaison. Les entraîneurs de division sont restés en contact avec leurs athlètes respectifs en leur donnant, à toutes les trois semaines, de nouveaux éléments sur ce que nous faisons exactement à la piscine. De plus, nous avons remplacé le format NG En Direct (contenu pour les 13 ans et moins) par le format plus avancé NG Pulse (contenu pour les 11-15 ans) afin de créer une certaine anticipation.
Développement de la haute performance : Des directives précises sur l'entraînement et la flexibilité sont fournies, ainsi qu'un suivi bi-hebdomadaire.
Groupe d'âge et moins : NG Pulse. Tous les mardis et jeudis soir à 17 h, Coach Hubert et Coach Emilie présentent une émission éducative de 60-75 minutes avec des exercices, des vidéos, des informations et des invités.
- Programme d'eau libre introduit.

Staff

- Brian : HP/JHP + Dry/Flex + bulle INS
- Craig: Senior/Tri + bulle INS
- Antoine : Groupe d'âge
- Hubert : Assistant HP/JHP/Groupe d'âge + NG Tele, NG Pulse
- Emilie: Assistant Dry/Flex + NG Pulse

30 mars – 17 mai 2021

Palier : Mesures spéciales d'urgence

- **Haute performance nationale/internationale**
Camille Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.
- **Haute Performance Provinciale/Nationale/Développement international**
Xavier Pimentel s'entraîne avec NG dans la bulle INS. Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.
- **Club**
Tous les programmes sont suspendus.

Programme

- **Sport Études**
Pause « régénération »
- **SOIR (Relève, Espoir, Groupe d'âge, Senior)**
Fin des 3 dernières semaines de la spirale d'entraînement du 2e cycle.

Staff

- Pause régénération sauf pour ceux qui s'entraînent dans la bulle INS.
- Brian : bulle INS
- Craig: bulle INS

17 mai 2021

Palier : Rouge

- **Haute performance nationale/internationale**
Camile Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.
- **Haute Performance provinciale/nationale/Développement international**
Xavier Pimentel s'entraîne avec NG dans la bulle INS. Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.
- **Club**
Sport Études peuvent s'entraîner exclusivement dans la bulle Sport Études.
Groupes d'âge, Senior et HP commencent la programmation extérieure aux parcs (secteur Gatineau et secteur Aylmer) avec staff NG en préparation pour le retour à l'eau.

Programme

- **Sport Études**
Le bloc d'entraînement final a été conçu pour sortir du paradigme d'entraînement de l'USRPT et passer à un cycle de périodisation inverse afin de tenter d'harmoniser avec succès l'USRPT et les modalités d'entraînement traditionnelles. Des liens plus avancés entre les techniques à l'eau et à sec ont été explorés. Le programme devait être soutenu par trois essais de style ISL. 2 en saison, 1 simulation de championnat avec les maillots de compétition pour compléter le cycle.
- **SOIR (Relève, Espoir, Groupe d'âge, Senior)**
Dans l'attente de l'entrée à l'eau pour nos programmes non Sport-études, tous les groupes reçoivent le soutien d'entraîneurs sur place grâce à l'ajout de sessions à sec dans le parc qui ont lieu 2x semaine dans les secteurs Gatineau et Aylmer. Ces sessions ont remplacé NG En Direct et NG Pulse et ont permis de relier tout le monde en temps réel. L'ajout du bain en longueurs de la Ville a également soutenu les athlètes non-Sports Études.

Staff

- Brian : HP/JHP + Dry/Flex + bulle INS
- Craig: Senior/Tri + bulle INS
- Antoine : Groupe d'âge + Dryland au parc
- Hubert : Assistant HP/JHP/Groupe d'âge + Dryland au parc
- Émilie : Assistant Dry/Flex + Dryland au parc

Juin 2021

Palier : Orange

- **Haute performance nationale/internationale**
Camile Bérubé s'entraîne avec NG dans la bulle INS.
- **Haute Performance Provinciale/Nationale/Développement international**
Xavier Pimentel s'entraîne avec NG dans la bulle INS, qualifié pour les Essais olympiques canadiens. Liam Clawson-Honeyman (UBC) dans l'eau, Brandon Lacroix (U Calgary) et Christophe Lanouette (U Ottawa) en confinement.
- **Club**
Sport Études peuvent s'entraîner exclusivement dans la bulle Sport Études.

Tous les programmes non sport Études sont suspendus.

Programme

- **Sport Études**

Le dernier bloc d'entraînement ne sera pas achevé. Les règles d'entraînement en salle ne permettent pas d'achever le cycle d'entraînement, et les restrictions de temps à l'extérieur ne sont pas suffisantes pour le supporter. Un bloc d'entraînement écourté s'est terminé par un essai de temps.

- **Soir (Relève, Espoir, Groupe d'âge, Senior).**

La réalité qu'un bloc d'entraînement complet n'est pas possible a été compensée par l'enthousiasme généré par les sessions aux parcs, l'entraînement en eau libre et la garantie d'une session d'été.

- **Eau libre**

Les séances d'orientation en eau libre commencent les samedis matin au lac Leamy.

Juillet 2021 - août 2021

Palier : Orange

- **Haute performance nationale/internationale**

Camille Bérubé en entraînement avec NG, qualifiée pour Tokyo 2020.

- **Haute Performance Provinciale/Nationale/Développement international**

Xavier Pimentel, Liam Clawson-Honeyman, Brandon Lacroix et Christophe Lanouette en entraînement avec NG avec Coach Brian.

- **Club**

Programme estival aux piscines extérieures HP Élite CSG, HP/Groupe d'âge à Laurent Groulx, Groupe d'âge/Espoir/Relève à Fontaine, Eau libre au lac Leamy.

Programme

- Préparation olympique : CSG

- Programmation estivale : CSG, Fontaine, Laurent Groulx, Lac Leamy

Staff

- Brian CSG
- Craig: CSG + Eau libre
- Antoine : Laurent Groulx
- Hubert : Fontaine + Eau Libre
- Émilie : Fontaine + Eau Libre

ANNEXE B : LISTE DU PERSONNEL

Temps plein

- Émilie Comtois-Rousseau
- Brian Kelly
- Hubert Gingras
- Antoine Khokaz
- Craig McCord
- Danielle Cooper