



Natation Gatineau se donne pour mission de créer une culture exceptionnelle qui favorise le leadership organisationnel et l'excellence de ses programmes de natation. Nous nous basons sur des approches qui ont fait leurs preuves, la fierté collective ainsi que la performance collective et individuelle à tous les niveaux.

## RAPPORT ANNUEL 2021-2022



PRÉSENTÉ AUX MEMBRES À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
ANNUELLE DU 25 OCTOBRE 2022  
CENTRE SPORTIF DE GATINEAU  
LOCAL 254

## TABLES DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT.....	3
MOT DE L'ENTRAÎNEUR-CHEF.....	4
PERFORMANCES 2021-2022.....	7
Gradués.....	7
Performances 2021-2022.....	8
Records du Club.....	8
Athlètes identifiés FNQ.....	8
GOUVERNANCE ET STRUCTURE DU CLUB.....	9
Conseil d'administration et Comité exécutif (CE).....	9
Comité des communications.....	9
Comité social.....	9
Comité hospitalité.....	9
Comité santé et sécurité au travail.....	9
Comité des politiques.....	9
Rapport sur les officiels.....	10
Comité d'organisation des compétitions.....	11

## MOT DU PRÉSIDENT

À tous les membres de Natation Gatineau,

Je suis heureux de vous accueillir à l'Assemblée générale annuelle 2022. Au nom du conseil d'administration de Natation Gatineau, je vous remercie d'être ici ce soir avec nous. Votre présence témoigne votre intérêt et votre soutien à notre club.

Après une année 2020-21 tumultueuse en raison de la pandémie, la saison 2021-22 a débuté avec succès en septembre 2021 et c'est déroulé comme à l'habitude jusqu'au Grand Prix qui fut une immense réussite. Nous avons attiré des clubs du Nouveau-Brunswick et de l'Ontario (Sud jusqu'au Nord Ouest de la province) et ceci grâce à l'influence de notre entraîneur chef Brian et de la réputation de notre club. Plusieurs clubs sont même sur notre liste d'attente afin de participer au prochain Grand Prix.

Vers la mi décembre, le club a dû suspendre temporairement sa programmation régulière jusqu'à la mi février encore en raison de la pandémie. Malgré les restrictions imposées par le gouvernement, nos entraîneurs ont continué à travaillé afin de garder nos athlètes actifs, motivés et sans blessures.

Malgré la fermeture des activités pour quelques semaines, nos athlètes ont réussi à établir plusieurs nouveaux records du club, à participer et à rapporter plusieurs médailles lors des différentes compétitions provinciales, canadiennes et internationales. Plusieurs de nos athlètes ont également été identifiés de niveaux Excellence, Elite, Relève et Espoir par la Fédération.

Durant la saison le club a aussi perdu un coach : Robert Toupin. Un grand homme, un coach et mentor que tous appréciait beaucoup. Son départ a laissé un vide dans nos cœurs. Nous sommes très reconnaissant que Brian et Hubert ont pris sans hésitation en charge les groupes de Robert, même si cela voulait dire que ca doublait leurs charges de travail. Hubert a pris aussi en charge les sessions de dry land pour le groupe du soir.

Malgré les différents obstacles rencontrés durant l'année, j'aimerais attirer votre attention au fait que Natation Gatineau a terminé l'année avec un bilan financier positif et surtout avec des entraîneurs qualifiés et performants.

Merci aux membres du CA ainsi qu'à tous les responsables des comités qui ont œuvré à améliorer les différentes facettes de notre club. Je souhaite à tous les entraîneurs et entraîneuses, les nageuses et nageurs, nos partenaires, les officielles et officiels, les administratrices et administrateurs et les bénévoles une saison 2022-2023 sous le mot latin "Meliora" qui signifie "que les choses continuent de s'améliorer."

Gilles Gobeil  
Président de Natation Gatineau

## MOT DE L'ENTRAÎNEUR-CHEF

Chers membres de Natation Gatineau,

Après deux saisons consécutives durement touchées par la pandémie de COVID-19, la saison 2021-2022 a commencé avec beaucoup d'optimisme et d'enthousiasme, car un retour à la normale semblait imminent. Et même si à la fin de la saison 2021-2022 s'est terminée un peu normalement, la saison dans son ensemble est devenue un autre parcours d'adversité pour Natation Gatineau.

Armé d'une nouvelle approche de formation à la suite de l'application réussie d'un nouveau paradigme pendant la pandémie, le personnel a entrepris avec enthousiasme de travailler avec notre nouveau club beaucoup plus jeune. La fermeture de nos programmes non Sport-Études pendant une grande partie d'un an et demi, combinée avec le fait que nos nageurs proches aux standards Easterns et Coupe Québec de mars 2020 se trouvent maintenant au Cégep, a radicalement changé la composition démographique de notre club.

L'application réussie du modèle Ultra Short Race Pace Training à travers les restrictions imposées lors de la fermeture nous a amenés à envisager une saison de trois paradigmes d'entraînement. Si nous pouvions mettre ensemble ces trois paradigmes avec succès, ainsi que leurs entraînements à sec spécifiques, nous pensions que nous pourrions créer un environnement stimulant et en évolution constante que nous croyons essentiel pour la prolongation de la carrière du nageur d'aujourd'hui.

Notre approche :

### **Septembre-décembre : Cycle d'harmonisation**

Entraînement de courte répétition travaillant directement avec la nouvelle capacité athlétique (lié à la croissance) combiné avec l'à sec « primal », conçue pour maximiser la technique et la coordination de l'athlète en croissance. Complété par le développement aérobie de base contrôlée

### **Décembre-mars/avril : Cycle de périodisation inverse.**

Approche d'entraînement traditionnel en passant par la phase de puissance et d'efficacité avant d'entrer dans la phase de capacité. Ce paradigme d'entraînement maximise la puissance et l'efficacité de chaque athlète donc logiquement reliant et étendant le travail du premier cycle. Complété par le cycle II du développement aérobie.

### **Mars/avril-juin/juillet : Cycle de périodisation des blocs.**

Approche d'entraînement traditionnelle passant par le cycle de capacité avant la phase finale de puissance et d'efficacité de la saison. Ce paradigme d'entraînement maximise les adaptations morphologiques et une fois de plus lie logiquement le travail précédent et complète le circuit de la phase de croissance à la phase de croissance sur la durée d'une saison de natation. Cycle III du développement aérobie.

### **Juillet-août : cycle de croissance**

Malheureusement, la COVID-19 n'avait pas encore terminé avec nous. Alors que la saison commençait, nous avons de nouveau été frappés par des fermetures et des restrictions affectant de nouveau nos activités quotidiennes. Pour ceux dans l'eau, en particulier les Sports Études, nous avons commencé l'application d'entraînement comme indiqué ci-dessus. Un premier avantage immédiat a été pour ceux qui ne pouvaient pas rentrer à l'eau, car le format d'harmonisation a permis une réintégration rapide au programme. L'approche de courte répétition conçue pour se connecter tout d'abord à l'athlétisme n'a pas surchargé les athlètes et a finalement mené à un Grand Prix très réussi pour tous malgré le déséquilibre d'entraînement à l'eau existant.

Que nous soyons dans l'eau sans interruption ou non, le Grand Prix de Gatineau a été un énorme succès pour tous après presque 2 ans sans compétitions officielles en place.

Immédiatement après le Grand Prix, notre région s'est de nouveau retrouvée complètement fermée pendant la période des Fêtes. Toutes les compétitions au calendrier se sont faites suspendues ou bien annulées, une fois de plus, la communauté de natation était mise sur pause.

En janvier, la Ville a ouvert la possibilité de cours privés. Avec cette avenue disponible, nous avons activé le personnel et les groupes Haute Performance en vue d'éventuellement participer au Championnat canadien de l'Est. Peu après, la Ville a ouvert la possibilité de bain libre pour les organismes aquatiques. Cette option que nous avons immédiatement mise en place nous a permis d'offrir des entraînements aux athlètes sur un premier arrivés premiers servis jusqu'à ce que les restrictions soient levées.

Une fois que les restrictions furent levées, nous sommes entrés dans une phase de réintégration prolongée en attendant la confirmation des prochaines compétitions, le cas échéant. Une fois que le calendrier de compétitions a été réactivé, nous sommes immédiatement passés à l'entraînement du deuxième cycle, qui a finalement atteint son apogée avec le développement d'un groupe d'âge le plus fructueux des 8 dernières années, avec la participation de 40 nageurs aux championnats Coupe du Québec junior, 15 nouveaux standards championnat de l'Est canadien, et une 6e place dans la province pour NG.

En fin de compte, la nouvelle date tardive des championnats du mois de mai nous a laissés avec un court délai de 5 semaines. Nous avons appliqué les concepts de la dernière étape d'entraînement avec une application modifiée par nécessité et nous nous sommes retrouvés une fois de plus, à une compétition plus avancée, avec 35 nageurs au parc Jean Drapeau pour les Championnats québécois où notre jeune équipe NG a encore une fois fait une belle apparition.

Soucieux de poursuivre le développement d'une équipe au complet, nous avons choisi de privilégier les Jeux du Québec plutôt que le championnat canadien. Le format des

Jeux du Québec a permis à nos nageurs de renforcer et de vivre l'expérience d'une aventure d'équipe que nous espérons voir se poursuivre aux rencontres nationales au cours des prochaines années. Les Jeux ont donné aux jeunes nageurs NG une troisième expérience spectaculaire où une fois de plus NG a brillé.

La saison 2021-2022 a apporté l'adversité pour tous, une qui pour ceux d'entre nous au sein du club de Natation Gatineau, comprenait des moments de mort et de célébration de vie. Nous perdions un grand ami, un entraîneur et un mentor. Malgré tout, la famille de NG est restée forte, fière, solidaire et peu à peu a surmonté la tempête. C'était une saison où de nouvelles graines ont été semées, et un groupe exceptionnel de jeunes nageurs plein d'avenir se sont fait connaître. Ce fut une saison où nos vétérans de l'équipe ont continué de tracer la voie tout en participant et en médaillant aux Championnats du monde de paranatation, aux Jeux du Commonwealth, aux Championnats canadiens, aux camps de développement internationaux et plus encore.

Félicitations à tous ceux qui ont participé et contribué à la campagne exceptionnelle de Natation Gatineau. Bonne chance à nos diplômés alors qu'ils se joignent à la culture croissante des nageurs universitaires de haute performance de Natation Gatineau et à ceux sur la bonne voie pour suivre leur exemple.

Bonne chance pour la saison à venir.

Brian Kelly  
Entraîneur-chef  
Natation Gatineau

## PROGRAMMES ET PERFORMANCES 2021-2022

### *Gradués*

Cette année 12 nageurs quittent le club pour poursuivre des études supérieures. Nous leur souhaitons beaucoup de succès. 4 d'entre eux se joignent à une équipe de natation universitaire.

NOM	UNIVERSITÉ	ÉQUIPE
Vanessa Theborge	Université d'Ottawa	Gee-Gees
Brandon Lacroix	Université Laval	Rouge et Or
Anthony Forbes	Collège de la Garde côtière canadienne	CCSG
Liam Clawson-Honeyman	University of British Columbia	Thunderbirds
Audrey Lafrenière	Université Québec en Outaouais	---
Mariel Vigneault-Laroque	Université Québec en Outaouais	---
Charlotte Renaud	Université Montréal	---
Mackenzie Harvey	Université d'Ottawa	---
Antoine Cyr-Bouchard	Université Laval	---
William Plamondon	Université Québec en Outaouais	---
Heidi Bieri	Université du Nouveau-Brunswick	équipe civil
Rachel Su	Université McGill	équipe civil

## *Performances 2021-2022*

### **Médaillés aux championnats provinciaux**

Coupe du Québec junior :

8 médailles individuelles

3 médailles relais

Mini Coupe

21 médailles individuelles

3 médailles relais

Championnat québécois

12 médailles individuelles

4 médailles relais

2 athlètes relais des étoiles

Jeux du Québec

4 médailles individuelles

1 médaille relais

1 médaille eau libre

### **Championnats canadiens – 5 athlètes**

4 médailles individuelles

9 finales

### **Jeux du Commonwealth**

1 médaille individuelle

### **Championnat du monde**

1 médaille individuelle

### **USports**

1 médaille individuelle

9 nouveaux records du club établis pendant la saison 2021-2022

2 nouveaux records des Jeux du Québec établis pendant les 53<sup>e</sup> Jeux du Québec à Laval

1 nageur identifié Excellence par la FNQ

1 nageur identifié Élite par la FNQ

2 nageur identifié Relève par la FNQ

83 nageurs identifiés Espoir pour la FNQ



## GOUVERNANCE ET STRUCTURE DU CLUB

### Conseil d'administration et Comité exécutif (CE)

Le comité exécutif n'a aucun pouvoir décisionnel, toutes les recommandations sont présentées aux membres du Conseil d'administration pour décision. Les membres de 2021-2022 étaient :

- Gilles Gobeil — président et membre du CE (fin du mandat automne 2022)
- Marc Allaire — vice-président et membre du CE (fin du mandat automne 2022)
- Coralie Birolleau — secrétaire (fin du mandat automne 2022)
- Lyne Laprade — trésorière et membre du CE (fin du mandat automne 2023)
- Luc Fugère — directeur et membre du CE (fin du mandat automne 2022)
- Karen Smith — directrice (fin du mandat automne 2022)
- Katherine Belhumeur — directrice (fin du mandat automne 2023)
- Joana Bérubé — directrice (fin du mandat automne 2023)
- Lahlou Ouchiha — directeur (fin du mandat automne 2023)
- Nadia Hadad — directrice (démission en juin 2022)

### Comité des Communications

Supervisé par Danielle Cooper

Le comité s'occupe des tâches suivantes : mettre en vedette les athlètes du club en publiant des photos et les résultats de leurs performances lors des compétitions locales et extérieures sur la page Facebook du club, et maintenir le compte Instagram (photos, citations, etc.)

### Comité Social

Personnes référentes – Coralie Bilodeau et Gilles Gobeil.

Le comité c'est concentré sur la planification du BBQ de fin d'année qui a eu lieu au lac Leamy.

### Comité Hospitalité

Personne référente – Katherine Belhumeur.

Le comité d'hospitalité était formé d'Anik Daudelin, Jenny Rossignol et Katherine Belhumeur. Le comité s'est concentré sur la planification et l'achats des buffets froids et chauds ainsi que les distributions des collations lors des compétitions locales.

### Comité Santé & Sécurité au Travail

Personne référente – Joana Bérubé.

Le comité est formé de Danielle Cooper et Joana Bérubé.

### Comité des Politiques

Personnes référentes – Coralie Bilodeau et Gilles Gobeil

Le comité est formé de Anik Daudelin, Coralie Bilodeau et Gilles Gobeil. Le comité c'est concentré sur le développement de protocole et sur la mise à jour de certaines politiques du club.

## *Rapport sur les Officiels*

Personne référente – Jocelyne McLean

Ce rapport couvre la saison jusqu'au 31 juillet 2022. À cause de la pandémie très peu d'activités ont eu lieu au sein de l'Association de Natation de l'Outaouais.

Il n'y a pas eu de rencontre avec l'adjointe des officiels de Natation Gatineau comme les années passées afin de se séparer les diverses tâches.

Nous avons quand même recruté et formé 14 nouveaux officiels (niveau 1). Cette formation a eu lieu en octobre 2021, et nous avons donné deux stages de niveau 2, soit en octobre 2021 et en mars 2022. Il y a eu au total de 6 participants qui ont suivi les différents stages de niveau 2, en plus des officiels au niveau 1, pour un grand total de 20 officiels répartis comme suit:

Juge de nages et contrôleur de virages	3 participants
Directeur de rencontre	3 participants
Introduction (niveau 1)	14 participants

Natation Canada offre également certains stages en ligne et nous avons quelques officiels (10 au total) qui ont profité de cette possibilité, soit

Introduction (niveau 1) et contrôleur à la sécurité	5 participants
Chronométreur en chef	3 participants
Commis de course	1 participant
Stage de paranatation	1 participant

Malgré une saison très écourtée, nous avons eu un total de 3 officiels qui ont changé de niveau durant la saison. Trois (3) officiels ont obtenu leur niveau 2, soit André Pelletier, Yves Parent et Nadia Hadad, tous du club de Natation Gatineau. Félicitations à tous et à toutes!

Je voudrais mentionner que Natation Canada a remis le prix Ken Filippelli comme Officiel de l'année pour 3 saisons lors des Essais à Victoria en mars 2022. Le prix m'a été décerné (Jocelyne Mc Lean) pour la saison 2019-2020.

Merci à tous et à toutes

Au plaisir de se revoir.

## *Comité d'organisation des compétitions*

Personne référente – Lyne Laprade

Étant donné l'incertitude qui planait en début de saison 2021-2022 avec la pandémie, le comité de compétitions n'a pas été réuni et l'organisation des compétitions a été planifiée au fur et à mesure en faisant appel à nos officiels les plus expérimentés.

Notre programme de compétitions a été réduit quelque peu par les restrictions sanitaires qui étaient en place en début de 2023.

Compétitions organisées par le club

- Grand Prix Gatineau en décembre 2021 : 524 nageurs provenant de 13 clubs;
- Open de Gatineau en mai 2022 : 464 nageurs provenant de 8 clubs;
- Mini Coupe en mai 2022 : 257 nageurs
- Coupe des régions de juin 2022 : 140 nageurs
- Régionale 1 : 67 nageurs

Chaque compétition organisée amasse des revenus qui permettent de diminuer les coûts de ses membres, de payer les coûts reliés aux infrastructures et toutes autres dépenses. Le nombre d'officiels et de bénévoles qui s'est impliqué lors des compétitions a permis de ramasser un total de 88 668 \$ en revenus nets. Voici une liste des revenus nets par compétition :

Grand Prix décembre : 37831 \$

Mai Open Gatineau : 20239 \$

Mini Coupe mai : 17965 \$

Coupe des régions juin : 7705 \$

Compétition régionale et essais de temps : 4928 \$