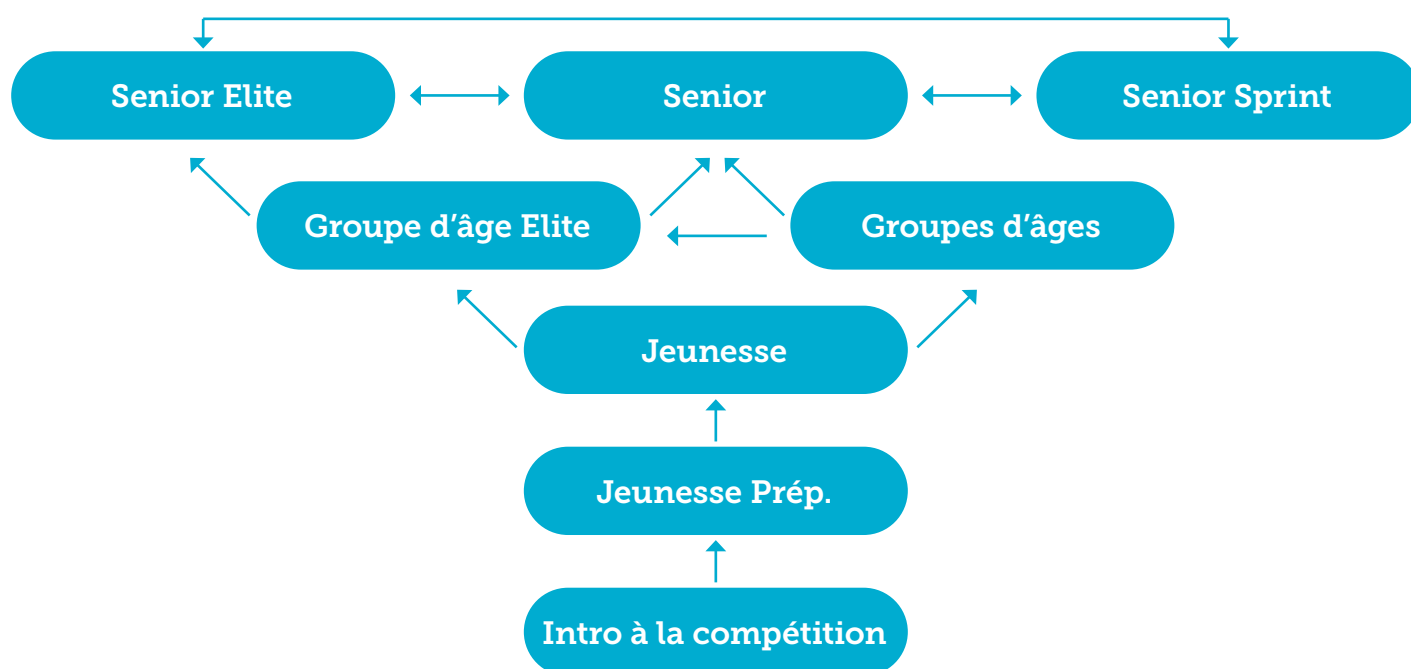




# Équipe de natation CSLA

Guide des parents  
Saison 2021 – 2022

Organigramme de la progression des groupes au sein de l'équipe de natation



Notre objectif est d'aider nos athlètes à se surpasser pour les amener à atteindre tout leur potentiel. Nos entraîneurs se consacrent à donner à nos athlètes tous les outils et les ressources nécessaires pour qu'ils atteignent leur plus haut niveau de performance, tout en encourageant un mode de vie actif et sain.

Chaque année, on nous pose beaucoup de questions sur ce que signifie faire partie de l'équipe de natation CSLA. Ce guide aidera à répondre à certaines des questions les plus fréquentes. Vous trouverez des renseignements supplémentaires sur le site Web de CSLA ou en nous contactant directement. Les coordonnées se trouvent à la fin du présent document.

## INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME

### Rencontre avec les parents

La rencontre avec les parents aura lieu  
**le 6 octobre 2021 à 18 h 30.**

### Essais de l'équipe de natation

Les essais pour l'équipe de natation se tiendront  
**le 31 août, et les 1er et 2 septembre, de 15 h à 18 h.**

Si vous voulez faire les essais pour l'équipe, veuillez contacter l'entraîneur Abdenour Hammadache pour réserver votre place.

Entraîneur (entraîneur-chef adjoint)

**Abdenour Hammadache**

abdenourHammadache@gmail.com

### Inscriptions tardives

L'inscription tardive à un programme est à la seule discrétion des entraîneurs du département de natation et sera soumise aux mêmes conditions que les inscriptions régulières (coût, délais, calculs de remboursement, etc.).

### Où puis-je trouver les détails de la prochaine compétition (période d'échauffement, heure de l'épreuve, etc.)?

Toutes les informations sur les compétitions seront affichées sur la page d'accueil du site Web de CSLA, dans la section « Compétitions à venir ».

Les liens suivants sont également affichés sur le site Web dès qu'ils sont disponibles :

**Invitation à une compétition :** L'invitation est publiée par le club de natation hôte, c'est la convocation officielle à une compétition. Elle inclut toutes les informations essentielles relatives à la compétition, telles que l'admissibilité des nageurs, le lieu, les dates et les épreuves. \*Une épreuve lors d'une compétition est considérée comme une course individuelle (p. ex., 200 QNI 11-12 ans).

**Bulletin technique :** Est fourni par le club de natation hôte et est disponible 2 à 4 jours avant une compétition. Ce document comprend les périodes d'échauffement et les sessions, l'information sur les officiels,

la description des procédures de compétition et des modifications et règles spéciales, l'information sur les relais, le lien vers la page des résultats et la liste des règles et des prix décernés.

**Inscriptions :** Affiche la liste des épreuves auxquelles la participation de chaque athlète est confirmée et qui sont déterminées par leur entraîneur.

**Compétitions intraclub :** En septembre, vous recevrez l'horaire des compétitions intraclub prévues; sous réserve de modifications, les compétitions intraclub ont généralement lieu le vendredi tous les trois mois.

Les résultats des compétitions sont disponibles sur le site Web de Natation Canada

**[www.swimming.ca/en/events-results/meet-results](http://www.swimming.ca/en/events-results/meet-results)** ou via l'application Splash Me (disponible sur les téléphones mobiles Android et Apple); ils sont mis à jour régulièrement dans l'heure qui suit chaque compétition. Selon la compétition, un lien direct vers la page de résultats de l'équipe hôte peut être affiché sur la page d'accueil de CSLA.

*Veillez noter que toutes les informations relatives aux compétitions sont fournies par le club hôte.*

### Comment trouve-t-on l'information concernant les annulations d'entraînement ?

Les rares fois où un entraînement est annulé, l'information est affichée sur le site Web de CSLA et un courriel est envoyé au groupe.

Côte Saint-Luc Aquatics Swim Team - Home  
**[swimteamcotesaintlucaquatics.com](http://swimteamcotesaintlucaquatics.com)**

### Quel est l'équipement dont mon enfant a besoin ?

Les entraîneurs informeront leurs groupes désignés de l'équipement d'entraînement requis. Vous pouvez également consulter ces informations et commander l'équipement requis directement du magasin de l'équipe : [alltides.com](http://alltides.com), en utilisant le code CSLA25.

**[www.swimteamcotesaintlucaquatics.com/training-equipment.html](http://www.swimteamcotesaintlucaquatics.com/training-equipment.html)**

### INSCRIPTION ET FRAIS

#### Les différents coûts du programme :

Le programme de l'équipe de natation comprend les frais d'entraînement, les frais de club et les frais de bénévolat.

#### 1. Frais d'entraînement :

Il s'agit d'un montant unique qui comprend les frais d'entraînement pour le temps passé en piscine et hors de l'eau. Les frais varient en fonction du groupe de l'équipe de natation. Ces frais sont remboursables au prorata jusqu'au 15 décembre inclusivement.

#### 2. Frais de club :

Les frais de club comprennent les frais d'affiliation et les frais accessoires :

##### Frais d'affiliation :

déterminés par la Fédération de natation du Québec et Natation Canada. Ces frais ne sont remboursables que jusqu'au 30 septembre.

##### Frais d'accessoires de natation :

60 \$ pour le t-shirt de l'équipe et 2 bonnets de bain. Ces frais ne sont pas remboursables après la livraison des accessoires.

#### 3. Frais de bénévolat :

- 200 \$ pour le nageur individuel
- 250 \$ pour les familles comprenant deux membres
- 300 \$ pour les familles de trois membres ou plus

Les frais de bénévolat sont facturés au plus tard le 1<sup>er</sup> juin à toutes les familles qui n'ont pas atteint les exigences minimales de bénévolat par saison et ils sont payables immédiatement.

Les familles n'ayant qu'un seul nageur inscrit doivent s'engager à fournir un minimum de 16 crédits (4 x 4 heures) de bénévolat par saison, pour un maximum de 200 \$ de crédits de bénévolat.

Les familles ayant deux nageurs ou plus d'inscrits doivent s'engager à fournir les 16 crédits de bénévolat de base par saison PLUS quatre crédits supplémentaires pour chaque frère ou sœur inscrit, jusqu'à un maximum de 24 crédits de bénévolat par saison, comme indiqué ci-dessous.

Les familles peuvent aussi obtenir des crédits bonis pour toute heure supplémentaire de bénévolat au-delà du minimum requis pour la saison. Le crédit maximum est de 200 \$ pour une seule adhésion, 250 \$ pour deux nageurs inscrits et 300 \$ pour les familles de trois membres ou plus. La valeur du crédit reste de 12,50 \$ par heure supplémentaire de bénévolat.

Les crédits bonis seront fournis sous la forme d'une note de crédit sur le compte, ils ne sont pas remboursables et ne peuvent être utilisés que pour le coût du programme de l'équipe de natation pour la saison suivante.

#### Veillez noter que :

Les crédits bonis s'appliquent à l'inscription de la saison suivante seulement (l'année qui suit). Les crédits ne peuvent être utilisés après une saison.

Les crédits pour bénévolat ne sont pas transférables et ils seront annulés si les nageurs ne reviennent pas.

*\*Veillez consulter la section Bénévolat pour les postes de bénévoles et les détails\**

#### Options de paiement :

Deux options de paiement sont possibles :

#### Paiement du programme en entier :

Le coût du programme peut être payé en totalité au comptoir d'accueil du CCA.

OU

Si vous souhaitez payer le montant total en ligne, veuillez aviser Christine par écrit. Une facture sera créée et le paiement pourra être effectué par l'intermédiaire de votre Compte d'inscription en ligne Côte Saint-Luc.

#### Plan de paiement par versements :

Dépôt initial : équivalent aux frais de club pour votre groupe respectif, à verser lors de l'inscription

Plus

Cinq (5) paiements préautorisés égaux correspondant aux frais d'entraînement pour votre programme spécifique. Les paiements sont dus le 5<sup>e</sup> jour des mois suivants : octobre, novembre, janvier, février et mars.

Pour mettre en place cette option, vous devez vous présenter en personne au Centre communautaire et aquatique (CCA).

Seuls les nageurs inscrits auront accès au bâtiment/à la piscine.

Une carte d'accès imprimée sera requise pour accéder au bâtiment et à la piscine.

## Rabais disponibles\*\*:

**Carte loisirs :** Vous aurez 10 % de réduction sur les frais d'entraînement de l'équipe aquatique sur présentation d'une carte loisirs valide (s'applique aux résidents de Côte Saint-Luc seulement).

OU

**Rabais familial :** une réduction de 10 % sur les frais d'entraînement de l'équipe aquatique sera accordée à chaque membre de la famille résidant à la même adresse (résidents et non-résidents).

Lors de votre inscription, veuillez informer le préposé qu'un autre membre de votre famille participe au programme de l'équipe aquatique\* afin de bénéficier de la réduction.

\* Équipe aquatique peut désigner : l'équipe de natation, l'équipe des maîtres et le programme de triathlon.

\*\* Les réductions mentionnées ne peuvent être combinées et s'appliquent uniquement aux frais d'entraînement du programme, et non aux frais de club ou de bénévolat.

## Frais de compétition :

Des frais de compétition et des frais connexes s'ajoutent aux frais du programme.

Ces frais ne sont pas remboursables une fois que vous avez confirmé votre participation. Vous serez facturé tout au long de la saison selon le calendrier des compétitions et un courriel sera envoyé à tous les membres du club pour leur rappeler que les factures sont prêtes à être payées.

Les factures doivent être payées en entier, au plus tard le mercredi qui précède la date de la compétition. Les factures peuvent être payées en personne à la réception du CCA ou en ligne en utilisant votre Compte d'inscription en ligne Côte Saint-Luc.

La répartition des frais pour les compétitions est la suivante :  
(Basé sur les frais en 2019-2020 – sous réserve de modifications)

	2019 / 2020	2021/2022
Compétition régionale	25 \$	à déterminer
Invitation provinciale (2 à 4 rencontres)	45 \$	à déterminer
Invitation provinciale (5 à 7 rencontres)	65 \$	à déterminer
Championnat d'équipe (rencontres seulement)	55 \$	à déterminer
Mini-Coupe	65 \$	à déterminer
Coupe régionale	à déterminer	à déterminer
Coupe junior du Québec	75 \$	à déterminer
Coupe senior du Québec	95 \$	à déterminer
Championnats provinciaux	100 \$	à déterminer
Championnats juniors canadiens	120 \$	à déterminer
Championnats seniors canadiens	125 \$	à déterminer

\*\* Les frais de compétition seront mis à jour et affichés en ligne dès qu'ils auront été fixés par la FNQ pour la saison 2021/2022.

## Autres frais liés à la compétition à prendre en considération :

En plus des frais mentionnés ci-dessus, et selon le lieu où se déroulent les rencontres, il pourrait y avoir d'autres coûts associés à la participation aux compétitions/rencontres. Par exemple : hôtels, transport, événements spéciaux, collectes de fonds, etc. Assurez-vous de planifier en conséquence.

Le non-paiement des frais de programme ou de compétition, ou d'autres frais connexes pourrait empêcher votre enfant d'avoir l'autorisation de participer au programme ou aux compétitions.

## Annulation de programme et remboursement

Toute demande de remboursement doit se faire par écrit au moyen d'un formulaire de demande dûment rempli et signé. Les demandes verbales ou par courriel ne seront pas prises en compte.

Les demandes de remboursement peuvent être soumises au plus tard le 15 décembre de l'année en cours.

Les frais de club ne sont pas remboursables après le 30 septembre.

Les remboursements demandés après le 30 septembre s'appliqueront uniquement à la partie du programme relative aux frais d'entraînement.

Les remboursements ne seront émis qu'à la personne à qui l'activité a été facturée à l'origine, peu importe qui a payé la facture.

Les remboursements seront calculés au prorata chaque mois à partir de la date à laquelle le formulaire de demande est reçu au Service des loisirs et des parcs. Après le 15 du mois, le mois est considéré comme terminé et ne donne pas droit à un remboursement.

Les remboursements sont effectués par chèque ou par note de crédit sur le compte et sont assujettis à la politique générale de remboursement des Loisirs et des parcs de la Ville de Côte Saint-Luc.

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### ACCÈS AUX INSTALLATIONS

#### Quand les nageurs ont-ils à utiliser la carte d'accès ou la carte loisirs ?

Les nageurs doivent toujours avoir leur carte d'accès ou leur carte loisirs sur eux, car elles sont requises pour :

Avoir accès aux installations du CCA, y compris la piscine et les vestiaires\*.

**Salle d'entraînement :** Les nageurs doivent avoir 13 ans ou plus et être accompagnés d'un entraîneur pour avoir accès à la salle d'exercice.

Ces règles seront rigoureusement appliquées.

**\*Location de casiers :** Des casiers peuvent être loués à l'année ou à la saison. Prière de s'adresser à la réception pour organiser une location.

#### La carte loisirs est-elle disponible pour tous les parents de l'équipe de natation ?

La carte loisirs ordinaire est réservée aux résidents de Côte-Saint-Luc, mais des dispositions spéciales ont été prises pour que les parents non résidents des nageurs du CSLA puissent se procurer une carte loisirs individuelle.

#### Veillez noter :

Ces cartes sont disponibles à partir de septembre (début de la saison) et leur date d'expiration coïncide avec la fermeture des installations en août de l'année suivante. Aucune réduction au prorata ne sera accordée sur le prix

de ces cartes ; achetez la vôtre rapidement afin de pouvoir profiter de ses avantages.

*La réduction de 10 % de la carte loisirs n'est PAS accordée aux détenteurs non résidents.*

Les ventes de cartes loisirs sont considérées comme « **ventes finales** » et ne donnent pas droit à un remboursement.

#### Qui est autorisé à profiter du gymnase ?

L'accès au gymnase est réservé aux détenteurs de la carte loisirs. (résidents et non résidents), ou à ceux qui paient le droit d'entrée.

## COMPÉTITIONS

#### Comment un nageur doit-il confirmer sa participation à une compétition ?

Le nageur doit confirmer sa participation en remplissant le formulaire numérique avant la date limite indiquée sur le formulaire. Le lien pour ce formulaire sera envoyé par courriel MailChimp. Le courriel sera envoyé au moins deux semaines avant la compétition. Chaque formulaire de présence à une compétition contiendra le nom ainsi que le lieu et les coûts de la compétition. Si un nageur confirme sa présence à une compétition, il sera facturé en conséquence. Les délais de participation aux compétitions doivent être respectés, car les envois tardifs ne seront pas acceptés.

#### Quelle est la procédure à suivre pour les compétitions à l'extérieur qui nécessitent un hébergement et un transport ?

Afin de favoriser l'esprit d'équipe, tous les nageurs de 10 ans et plus doivent séjourner à l'hôtel choisi par le Club. Si les parents souhaitent séjourner dans le même hôtel que leur enfant, ils doivent réserver et payer leur propre chambre directement auprès de l'hôtel.

Si vous acceptez de participer à une compétition à l'extérieur et que vous confirmez la réservation d'hôtel, vous avez jusqu'à 15 jours avant la compétition pour annuler la chambre. Des frais d'hôtel sont encourus pour toute annulation effectuée dans les 14 jours précédant la compétition.

Tous les athlètes doivent payer les arrangements de voyage prévus par le Club, et ce, même si les parents décident de se rendre eux-mêmes en voiture aux compétitions à l'extérieur.

Toutes les informations relatives à l'hôtel et au transport seront incluses dans le courriel concernant la compétition.

Les paramètres ci-dessus s'appliquent aux réservations de groupe pour les compétitions à l'extérieur avec plus de 12 nageurs confirmés.

Pour les compétitions à l'extérieur comprenant des groupes de 11 nageurs ou moins, un bloc de chambres d'hôtel sera réservé pour le groupe jusqu'à une date précise. Les familles devront réserver leurs propres chambres et organiser leur propre transport.

## BÉNÉVOLAT

Le succès de l'expérience de chaque nageur de CSLA repose sur notre formidable équipe de bénévoles ! Chaque compétition de natation doit compter sur plus de 120 bénévoles par jour.

L'équipe de natation fonctionne grâce au « pouvoir des parents » et au personnel d'entraînement de haut niveau de CSLA. Les activités de l'équipe ne sont possibles que grâce à l'engagement et au soutien de TOUS les parents. Les attentes générales, les tâches et les crédits pour

chacun des postes de bénévole sont décrits ci-dessous, mais il se peut que d'autres tâches soient requises.

NB: Le directeur de compétition, l'organisateur de campagne de financement, le coordonnateur des officiels, le coordonnateur de l'accueil et des événements, le président du comité de parents, etc., recevront un crédit complet pour leurs frais de bénévolat.

### Postes de bénévole pour la saison 2021 – 2022

Description des rôles des bénévoles	Crédit
<b>Accueil (compétitions à la maison seulement) :</b> Une équipe précieuse s'assure de répondre aux besoins de tous les bénévoles et les officiels lors des compétitions à domicile. Un menu déterminé à l'avance est fourni; préparation des aliments et service sous forme de buffet, nettoyage et préparation du prochain repas. Les responsabilités au bord de la piscine consistent à garder les officiels hydratés et à leur fournir des collations. La légende prétend que l'on juge une compétition aux repas qui y sont servis ! <i>Expérience requise : Le goût de participer à un party de cuisine avec de nouveaux et de vieux amis ! Préparez-vous : musique, blagues et astuces !</i>	4 crédits par session
<b>Chronométrateur :</b> Le travail consiste à chronométrer les épreuves à l'aide d'un chronomètre, depuis le signal sonore du départ jusqu'à la touche finale. Vous aurez une place de choix pour observer toute l'action. <i>Expérience requise : Passion pour la compétition, entrain manifeste et aptitude à rester concentré avec précision sur le chronométrage. Des cours de chronométrage sont offerts au CCA; consultez le site Web de CSLA au début de la saison pour connaître les dates. Vous recevrez aussi des courriels avec les informations nécessaires—vérifiez vos courriels régulièrement.</i>	4 crédits par session
<b>Contrôleur de la sécurité :</b> Le rôle du contrôleur de la sécurité est de veiller à la sécurité des nageurs pendant la période d'échauffement et de s'assurer que les procédures de sécurité établies sont respectées. Les candidats doivent être calmes, discrets, patients et respectueux avec les nageurs et les entraîneurs tout en gardant le contrôle et en appliquant les règles de compétition de la FNQ. Habituellement, la personne qui agit à titre de contrôleur de la sécurité occupe également un autre poste pendant la compétition. <i>Expérience requise : Une séance de formation est offerte.</i>	4 crédits par session
<b>Juge de nage et virage :</b> Le rôle du juge de nage et virage est d'observer l'exécution de la nage et/ou du virage afin de s'assurer qu'aucun nageur ne bénéficie d'un avantage injuste. <i>Expérience requise : Une courte formation (2 à 3 heures) est requise avant de pouvoir être juge de nage et virage. Les cours sont proposés fréquemment, à l'approche d'une date de compétition à domicile.</i>	4 crédits par session
<b>Commis de course :</b> Le commis de course est responsable de rassembler les nageurs inscrits avant le départ (si nécessaire), de rayer des nageurs des courses et d'inscrire les équipes de relais. <i>Expérience requise : Un cours de formation est requis, un bon sens de l'organisation et des compétences en informatique.</i>	4 crédits par session
<b>Chronométrateur en chef :</b> Le chronométrateur en chef est responsable de tous les chronométrateurs. Il peut aussi être appelé à recueillir les observations sur l'ordre dans lequel les nageurs ont touché le mur (« saweeps »). <i>Expérience requise : Une courte formation est requise, de bonnes aptitudes relationnelles et un bon sens de l'organisation.</i>	4 crédits par session
<b>Starter :</b> Le starter donne le départ de chaque course par l'activation du système de chronométrage électronique (klaxon et flash stroboscopique) et s'assure que le départ est équitable pour tous les nageurs. <i>Expérience requise: Expérience intermédiaire à avancée des compétitions de natation. Une courte formation est également requise.</i>	4 crédits par session
<b>Juge-arbitre :</b> Le juge-arbitre est le poste d'officiel le plus élevé de la compétition. Tous les autres officiels autour de la piscine relèvent du juge-arbitre. <i>Expérience requise: Expérience avancée des compétitions et des stages de natation. L'arbitre est généralement choisi par le directeur de la compétition.</i>	4 crédits par session

Description des rôles des bénévoles		Crédit
<b>Directeur et directeur adjoint de la rencontre :</b> Les directeurs de rencontre sont responsables de la préparation, de l'organisation et du succès global des compétitions. Les responsabilités comprennent la sanction et la reconnaissance de la compétition par la FNQ; la préparation, l'exactitude et la disponibilité de la trousse de compétition et des bulletins techniques; la dotation de tous les postes d'officiels; l'installation précise de la piscine selon les normes. <i>Expérience requise : Doivent détenir la certification de directeur de rencontre.</i>		16 crédits par session
<b>NOUVEAU !! Représentants du comité de parents :</b> 3 à 5 parents sont requis. En collaboration avec l'entraîneur principal de l'équipe de natation et le coordonnateur, le comité de parents établira un calendrier des activités sociales de l'équipe. Il coordonnera les petits déjeuners, la soirée de remise des prix, etc. Explorer et mettre en œuvre des activités de collecte de fonds pour l'équipe (commanditaires de t-shirts, commanditaires de rencontres). Les emplois individuels seront affichés pour obtenir de l'aide/du soutien pour chaque événement et pour le comité. <i>Expérience requise : Démontrer une attitude positive et une volonté d'aider.</i>		16 crédits par session
<b>*NOUVEAU* Bénévoles au comité social des parents:</b> En collaboration avec le comité de parents, les bénévoles apporteront leur aide à l'organisation des différents événements prévus par le comité de parents tout au long de la saison. Petits déjeuners, BBQ, soirées de remise de prix, party piscine, accueil, mise en place, nettoyage, etc.		
Système de crédits de bénévolat—résumé		
Crédit bénévole	\$ Valeur d'un crédit	
1 crédit	12,50 \$	

## LES OFFICIELS

Vous êtes intéressés à devenir officiel ? Les dates des stages de formation d'officiels ne sont pas encore disponibles. Elles seront affichées sur le site Web de CSLA dans la section 'PARENTS' -> 'OFFICIALS'.

Pour vous inscrire en tant qu'officiel de compétition :

1. Surveillez le courriel demandant des officiels pour une compétition à laquelle participe votre enfant ou l'équipe CSLA, et cliquez sur le lien d'inscription.
2. Inscrivez-vous à la session ou aux sessions pour lesquelles vous souhaitez être bénévole. Incluez votre demande de rôles bénévoles spécifiques; toutefois, les directeurs de rencontre prendront la décision quant au poste où votre contribution sera la plus nécessaire.
3. Pour un suivi précis des heures de bénévolat, nous demandons à chaque famille d'utiliser le document d'inscription des officiels mentionné ci-dessus. Si vous décidez de vous porter volontaire à la dernière minute, il vous incombe de communiquer l'heure (et la compétition) à Christine Archambault par courriel (voir la dernière page du présent document). Si vous ne communiquez pas vos heures de bénévolat par courriel à Christine, ces heures ne seront pas comptabilisées dans la contribution bénévole de votre famille.

## Officiels—Communication

Toutes les certifications des officiels et l'expérience des officiels lors des compétitions sont consignées par le coordonnateur des officiels du club et soumises à la FNQ. Veuillez communiquer vos demandes concernant les fonctions d'officiel par l'intermédiaire de notre coordonnateur des officiels Joel Wener (officiels.csla@gmail.com) ou Christine Archambault (carchambault@cotesaintluc.org).

## ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

### Pourquoi faisons-nous des collectes de fonds ?

Les fonds recueillis grâce aux initiatives de collecte de fonds peuvent être appliqués aux frais de compétition et aux dépenses liées aux compétitions. Ces fonds seront partagés entre tous ceux qui ont participé à la collecte de fonds par le biais de crédits dans le système d'inscription.

Les suggestions de collecte de fonds sont les bienvenues et constituent une excellente occasion de bénévolat pour les parents qui souhaitent s'impliquer.

## COMMUNICATION

Nous continuons à améliorer tous les aspects de la communication pour CSLA et nous aimerions avoir de vos nouvelles ! Nos coordonnées sont indiquées ci-dessous et vous pouvez vous attendre à recevoir une réponse de notre part dans les 24 à 48 heures (hors week-end). Si ce n'est pas le cas, veuillez réessayer, car il se peut que nous n'ayons pas reçu le premier message.

**Compétitions de natation :** Les informations les plus récentes sur les compétitions de natation à venir sont affichées sur le site Web de CSLA dès que nous les avons. Vous y trouverez les trousseaux de compétition/rencontre, les listes d'inscription, les bulletins techniques, les stages de formation des officiels et d'autres informations importantes affichées sur la page d'accueil.

**Le Guide de survie** contient des détails pertinents pour tous les membres de l'équipe, les nageurs et leurs parents. Nous demandons à toutes les familles de confirmer qu'elles ont lu et compris les informations contenues dans ce document. Nous serons heureux d'examiner et de répondre à toutes les questions et préoccupations, alors n'hésitez pas à communiquer avec Christine Archambault : carchambault@cotesaintluc.org, Tél. : 514-485-6806, poste 2220.

**Coordonnées des familles de l'équipe CSLA :** Chaque famille sera contactée en début de saison pour vérifier et confirmer toutes les coordonnées (numéros de téléphone, courriels, adresses). C'est le bon moment pour fournir des courriels supplémentaires si tous les parents souhaitent recevoir les communications de CSLA.

**Courriels CSLA via Mailchimp :** Nous utilisons MailChimp pour partager les informations de l'équipe, car cela nous permet de suivre toutes les communications. Les familles ne recevront que les messages relatifs à leurs nageurs. Nous demandons que tous les messages soient examinés attentivement afin d'assurer une communication claire.

**Communications techniques avec les entraîneurs :** Les entraîneurs détiennent les informations les plus exactes concernant l'entraînement et le développement de chaque nageur ; chaque entraîneur aura un groupe spécifique de nageurs dont il sera responsable. Lors de la réunion des parents de septembre, ces informations seront partagées ainsi que les coordonnées des entraîneurs. Chaque entraîneur rencontrera son groupe respectif avant la première compétition.

## POUR NOUS JOINDRE

Le site Web de CSLA est une excellente source d'informations sur l'équipe. Nous vous recommandons de l'ajouter à vos favoris.

INFORMATION CONCERNANT :

**Les frais, la facturation, les paiements, l'habillement, les événements sociaux, veuillez contacter la coordinatrice aquatique :**

Christine Archambault  
carchambault@cotesaintluc.org  
514-485-6806 ext. 2220

**Questions techniques, information sur les épreuves de natation, le plan d'entraînement, et tout ce qui concerne l'entraînement :**

Elite senior ou questions d'ordre général sur l'équipe :

Michael Calcutt  
mcalcutt@cotesaintluc.org  
514-485-6806 ext. 2235

Groupe d'âge Sprint Elite/Senior :

Abdenour Hammadache  
abdenourhammadache@gmail.com

Senior:

Javier Cuevas  
Jay.cuevas1@gmail.com

Groupe d'âge :

Jean-Sebastien Prevost:  
jsebastienprevost@gmail.com

Jeunesse/Préparation et Intro à la compétition :

Linda Babins  
linda.Babins@gmail.com

**Pour toute autre question ou préoccupation, veuillez communiquer avec :**

Gestionnaire, Loisirs, culture et activités aquatiques

Trish McKenzie  
tmckenzie@cotesaintluc.org  
514-485-6806 ext. 2232

**Bonne natation !**



## Calendrier d'entraînement de l'équipe de natation CSLA

GROUPE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Senior Elite ***</b>	16:00 – 18:00 (piscine) 18:00 – 18:45 (à sec)	6:00 – 7:30 (piscine) 16:00 – 18:00 (piscine)	16:00 – 18:00 (piscine) 18:00 – 18:45 (à sec)	6:00 – 7:30 (piscine) 16:00 – 18:00 (piscine)	16:00 – 18:00 (piscine) 18:00 – 18:45 (à sec)	6:00 – 8:00 (piscine) 8:00 – 8:45 (à sec)	
<b>Senior</b>	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	6:00 – 7:30 (piscine) 17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	6:00 – 7:30 (piscine) 17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	6:00 – 8:00 (piscine) 8:00 – 8:45 (à sec)	
<b>Senior Sprint</b>	18:00 – 19:30 (piscine)		18:00 – 19:30 (piscine)		18:00 – 19:30 (piscine)		
<b>Groupe d'âge Elite</b>	16:00 – 18:00 (piscine)	16:00 – 18:00 (piscine) 18:00 – 18:45 (à sec)	16:00 – 18:00 (piscine)	16:00 – 18:00 (piscine) 18:00 – 18:45 (à sec)	16:00 – 18:00 (piscine)	6:00 – 8:00 (piscine) 8:00 – 8:45 (à sec)	
<b>Groupes d'âges</b>	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)	17:30 – 18:00 (à sec) 18:00 – 19:30 (piscine)		7:00 – 9:00
<b>Jeunesse A</b>	16:00 – 17:30		16:00 – 17:30		16:00 – 17:30		7:00 – 9:00
<b>Jeunesse B</b>	17:30 – 19:00		17:30 – 19:00		17:30 – 19:00		7:00 – 9:00
<b>Jeunesse Prép.</b>		17:00 – 18:30		17:00 – 18:30			7:00 – 9:00
<b>Intro à la Compé.</b>		18:30 – 19:30		18:30 – 19:30			

\*\*\* Les membres Senior Elite ont la possibilité de s'entraîner en semaine de 13 h 30 à 15 h 30.

## CODE DE CONDUITE

En tant que membre de Côte Saint-Luc Aquatics (CSLA), je fais partie d'un club de natation où l'on croit que le travail d'équipe, l'intégrité, le respect et l'esprit sportif sont plus importants que la victoire. En signant le présent code de conduite, je m'engage à suivre les règles de comportement et d'esprit sportif aussi longtemps que je serai membre de CSLA. Les directives de comportement suivantes énoncent les principes que tous les membres de CSLA doivent appliquer et respecter.

CSLA a la chance d'avoir des entraîneurs professionnels et expérimentés qui s'efforcent de faire de nos enfants de meilleurs nageurs et, plus important encore, d'enseigner et d'inculquer des habiletés fondamentales. Ces habiletés comprennent :

La gestion du temps, l'autodiscipline et l'esprit sportif. Votre enfant récoltera les bénéfices de la natation longtemps après la fin de sa participation à CSLA.

En tant que parents, il est essentiel que nous accordions à nos entraîneurs le respect et l'autorité qu'ils méritent pour diriger notre équipe de natation. Nos entraîneurs sont embauchés à cette fin, tandis que l'entraîneur principal et l'entraîneur principal adjoint supervisent la direction du personnel.

### PARTIE I – CODE DE CONDUITE DES PARENTS

- Donner le bon exemple à nos enfants en faisant toujours preuve de respect et de courtoisie envers les membres de l'équipe, les entraîneurs, les concurrents, les officiels, les parents, les employés du CCA, ainsi qu'envers toutes les installations et autres biens utilisés lors des entraînements ou des compétitions.
- Respecter l'intégrité des officiels de natation en supposant que les décisions sont basées sur des évaluations honnêtes et objectives de la performance. Seuls les entraîneurs peuvent s'adresser aux officiels de la rencontre pour obtenir des éclaircissements sur les décisions prises.
- Comprendre que les équipes adverses, y compris leurs nageurs, leurs entraîneurs et leurs supporters, souhaitent que leurs nageurs vivent les mêmes expériences positives que nous. Aider CSLA à atteindre ses objectifs en évitant les critiques verbales ou gestuelles. Rechercher les occasions d'établir des rapports avec les équipes avec lesquelles nous rivalisons et travaillons.
- Faire preuve d'un bon esprit sportif durant tous les entraînements, les compétitions et les activités de l'équipe. Promouvoir un bon esprit sportif en donnant l'exemple et en aidant les autres à faire de même. CSLA gagne avec élégance, perd avec élégance et félicite ses adversaires dans les deux cas.

- Participer activement aux nombreux événements et autres activités de l'équipe et encourager et soutenir votre enfant en lui permettant d'être à l'heure aux entraînements et aux compétitions.
- Comprendre que les nageurs sont facilement déroutés lorsqu'ils sont entraînés par leurs parents et qu'ils bénéficient davantage du renforcement positif, des instructions et des conseils des entraîneurs professionnels. Votre amour et votre soutien inconditionnels avant et après les courses les aideront au mieux.
- Reconnaître que les entraîneurs de CSLA sont des professionnels et leur permettre d'entraîner votre enfant sans interférence pendant les séances d'entraînement et les compétitions (y compris en n'étant pas présent autour de la piscine pendant l'entraînement ou les compétitions, sauf si vous travaillez à la rencontre).
- Soutenir vos entraîneurs professionnels qui s'efforcent de faire ce qu'il y a de mieux pour chaque nageur. Nos attentes et nos méthodes sont basées sur Natation Canada, la FNQ et d'autres autorités reconnues en matière de natation.
- Si vous avez des préoccupations, vous devez en parler en privé avec l'entraîneur approprié.
- Maintenir une communication ouverte et honnête entre tous les membres de la famille CSLA. C'est en travaillant ensemble que nous atteignons nos objectifs communs.
- Insister pour que votre enfant s'abstienne de consommer de l'alcool, du tabac, des drogues ou d'autres substances interdites, de recourir à la violence, à un langage abusif ou grossier, à une conduite sexuelle inappropriée ou à tout autre comportement jugé malhonnête, discourtois, offensant ou irrespectueux envers les autres.

### PARTIE II – PARENTS, RESPONSABILITÉS DE BASE

- Pratiquer le travail d'équipe avec tous les parents, les nageurs et les entraîneurs en soutenant les valeurs de discipline, de loyauté, d'engagement et de travail assidu.
- Aider les entraîneurs à mener des entraînements efficaces en s'assurant que les nageurs arrivent et partent à l'heure et qu'ils apportent l'équipement approprié.
- Arriver aux rencontres à temps pour l'enregistrement des bénévoles ou des nageurs, les étirements et les échauffements.
- Représenter CSLA avec excellence, respect, esprit d'équipe, bon esprit sportif et politesse.

- Toujours garder le contrôle de soi. S'abstenir de tout comportement inapproprié qui nuit à l'image positive de l'équipe ou à nos objectifs de performance.
- Bien connaître son rôle. Nageurs - Nager / Entraîneurs - Entraîner / Officiels - Officier / Parents – Jouer son rôle de parent
- Appeler ou rencontrer les entraîneurs avant ou après les entraînements ou les compétitions pour discuter des problèmes.
- Éviter de participer à l'apprentissage de son enfant à l'entraînement ou pendant les rencontres; c'est le travail de l'entraîneur.
- Aider les entraîneurs en ne parlant pas aux nageurs ou en ne leur faisant pas signe pendant les entraînements, à moins d'en avoir discuté au préalable avec un entraîneur.
- Éviter d'interrompre ou de confronter le personnel d'entraînement sur la plage de la piscine pendant les entraînements ou les rencontres.
- Faire confiance à votre nageur et à son entraîneur et soutenir leurs décisions pour ce qui est des objectifs, des engagements en matière d'entraînement, des inscriptions aux épreuves de natation et du calendrier des rencontres. Éviter d'imposer ses ambitions à l'enfant.
- Toute question concernant les disqualifications, les jugements, etc., doit être adressée à l'entraîneur de votre nageur.
- S'impliquer... en tant qu'officiel, pour aider à organiser une collecte de fonds ou une activité sociale. Trouvez quelque chose qui vous plaît !
- Payer les frais nécessaires à temps (conformément au Guide de survie).
- Connaître et respecter la gestion de CSLA, les directives des entraîneurs et le code de conduite qui sont conçus pour maximiser l'expérience de tous les nageurs et aussi des parents.

### **PARTIE III – CODE DE CONDUITE DES NAGEURS**

L'athlète soussigné qui nage avec/pour l'équipe Côte Saint-Luc Aquatics (CSLA) accepte de se conformer aux lignes directrices décrites ci-dessous en plus de celles établies par le personnel.

- Nager pour le plaisir, pas seulement pour faire plaisir à mes parents ou à mon entraîneur.
- Faire en sorte que chaque entraînement d'équipe, chaque participation à une rencontre et chaque activité soit une occasion d'apprendre.
- Les nageurs doivent se rappeler qu'ils représentent CSLA à l'entraînement, pendant les rencontres de natation et les activités d'équipe, et en public. Ils doivent représenter CSLA avec excellence, respect, esprit d'équipe, bon esprit sportif et politesse.
- Les nageurs doivent toujours suivre les directives de tout membre de l'équipe d'entraîneurs, respecter les instructions des officiels et de toute personne qui agit comme accompagnateur. Aucun manque de respect ou désobéissance aux instructions ne sera toléré de la part d'un athlète.
- Les nageurs doivent faire preuve de respect, de courtoisie et d'un bon esprit sportif en tout temps envers les membres de l'équipe, les entraîneurs, les concurrents, les officiels, les parents, et pour toutes les installations et autres biens utilisés lors des pratiques, des compétitions et des activités de l'équipe.
- Les nageurs doivent être ponctuels et arriver à l'heure à tous les entraînements, compétitions et activités d'équipe. Le temps passé à la piscine est précieux.
- Les nageurs doivent avertir l'entraîneur à l'avance s'ils prévoient quitter l'entraînement ou les rencontres de natation plus tôt.
- Les nageurs doivent porter la casquette et le t-shirt de l'équipe CSLA lors de toutes les rencontres de natation. Cela montre qu'ils sont fiers de l'équipe et permet d'identifier plus facilement les nageurs sur les blocs et dans l'eau.
- Les nageurs doivent participer activement à toutes les pratiques, compétitions, collectes de fonds et autres activités de l'équipe.
- Il est important de se concentrer sur chaque exercice et chaque série, et de s'engager à faire de son mieux chaque jour. Fournir un effort honnête exclut de passer des longueurs, de tirer sur les lignes de couloir ou de manquer les départs ou les séries.
- Le fait de déranger l'entraînement sera un motif de renvoi pour un athlète. La tricherie répétée pendant un entraînement sera considérée comme un dérangement de l'entraînement.
- Les nageurs doivent utiliser un langage approprié. L'utilisation d'un langage grossier ou abusif ou de gestes obscènes ne sera pas tolérée.
- La malhonnêteté, le vol, le vandalisme, un comportement indiscret ou destructeur ne seront pas tolérés.
- Tous les efforts doivent être faits pour éviter la culpabilité par association avec des activités telles que celles énumérées ci-dessus.
- Il est interdit de consommer de l'alcool ou des produits du tabac, des drogues illégales ou toute autre substance interdite par Natation Canada.
- Les nageurs doivent se respecter mutuellement. Le fait de se battre, ou de toucher ou frapper intentionnellement un autre athlète, fera en sorte que le nageur sera soumis à la discipline la plus sévère.

## PARTIE IV – VIOLATION DU CODE, NAGEURS

Les entraîneurs ont le pouvoir d'imposer des pénalités en cas de violation du code de conduite de l'équipe de natation CSL Aquatics. Les pénalités incluent, mais ne sont pas limitées à, ce qui suit :

- Le nageur recevra un avertissement verbal.
- Le nageur sera retiré de l'entraînement en plus d'un avertissement verbal, et l'entraîneur communiquera avec le parent.
- Le nageur devra être accompagné d'un parent à l'entraînement pendant quatre (4) jours consécutifs.
- Si le nageur persiste dans son mauvais comportement, il sera suspendu pour une (1) semaine. (Les frais ne seront pas calculés au prorata.) Si le problème de discipline du nageur persiste, le nageur et le parent rencontreront l'entraîneur pour en discuter davantage.

Je, le(s) nageur(s) soussigné(s) et le parent, accepte(nt) que si j'enfreins l'une de ces règles, je serai soumis à une action disciplinaire déterminée par les entraîneurs, pouvant aller jusqu'à l'expulsion de l'équipe.

---

Nom du nageur/de la nageuse

---

Nom du nageur/de la nageuse

---

Nom du nageur/de la nageuse

---

Nom du parent/tuteur

---

Nom du parent/tuteur

Signé le :

**20**

---

Mois

Jour

Année

## PARTIE V – VIOLATION DU CODE, PARENTS

Les entraîneurs ont le pouvoir d'imposer les pénalités suivantes en cas de violation du code de conduite de l'équipe de natation de Côte Saint-Luc Aquatics. Les pénalités incluent, mais ne sont pas limitées à ce qui suit :

- Le parent recevra un avertissement verbal.
- Si le parent continue à ne pas respecter le code, il recevra un avertissement écrit.
- Si le parent continue son mauvais comportement après ces mesures, il sera suspendu de l'équipe.

En inscrivant votre nom ci-dessous, vous convenez que vous avez pris connaissance du Guide de survie de l'équipe de natation de Côte Saint-Luc Aquatics ET du Code de conduite avec l'athlète inscrit. De plus, vous confirmez que l'athlète comprend le code de conduite de l'équipe de natation de Côte Saint-Luc Aquatics et que vous (le parent/tuteur) et le nageur vous engagez à respecter ce code et à accepter les conséquences potentielles d'un manquement à ce code.

---

Signature du nageur/de la nageuse

---

Signature du nageur/de la nageuse

---

Signature du nageur/de la nageuse

---

Signature du parent/tuteur

---

Signature du parent/tuteur