



Club de natation Torpille

Guide à l'intention **des parents et du nageur** **2019-2020**

Bienvenue au Club de Natation Torpille !

Ce guide vous permettra de mieux comprendre notre vision et vous transmettra les informations pertinentes et importantes de la saison 2019-2020

GOTORPGO !!

Sophie Rochelet
Entraîneur-chef par intérim
Club de natation Torpille

Mission

PROMOUVOIR LE DÉVELOPPEMENT ET LA PRATIQUE DE LA NATATION DE COMPÉTITION.

Objectifs du club

- Maintenir et gérer un club de natation sportive et compétitive via l'embauche d'entraîneurs qualifiés.
 - Participer aux événements locaux, régionaux, provinciaux et nationaux.
 - Promouvoir le développement et la pratique de la natation sportive et compétitive.
 - Organiser des compétitions de natation dans la région de Lanaudière.
-

Ma philosophie en coaching

La saison 2019-2020 se veut la continuité du plan entamé la saison dernière.

Malgré les différents calibres, standards, groupes et lieux d'entraînements, nous désirons accroître le sentiment d'appartenance chez nos nageurs, entraîneurs et parents.

Voici quelques actions que nous mettrons de l'avant afin d'atteindre cet objectif :

- Processus de changement de nos couleurs complété depuis septembre 2018 (un t-shirt et deux casques seront inclus dans les frais d'inscription)
- La devise du club tout au long de l'année 19-20 restera :
« *UN POUR TOUS, TOUS POUR UN* »
- Le thème du Festival par Équipe reste secret pour le moment.
- Camp d'entraînement à l'extérieur pendant la période des fêtes pour les nageurs compétitifs sec. 3-4-5, Espoir, Élite, Sénior et sur invitation.
- Camp d'entraînement maison pour TOUS les groupes compétitifs lors de la semaine de relâche 2020
- Développement de l'eau libre en période estivale pour les nageurs 11 ans et +
- Compétition à l'extérieur incluant tous les nageurs en fin de saison

La nouvelle direction en Team Coaching, entamée lors de la dernière saison, a apporté de l'uniformité dans les plans d'entraînements et une meilleure conformité dans les groupes.

Le Team Coaching fait en sorte que tous les nageurs, indépendamment de leur bassin d'entraînement et de leur entraîneur, suivent la même planification annuelle, mensuelle, hebdomadaire et quotidienne. Chaque entraîneur doit aussi, bien sûr, adapter les entraînements selon les différentes contraintes et réalités de ses nageurs.

Les nageurs sont, jour après jour, au cœur de nos planifications, de nos décisions et de nos interventions. La confiance que le nageur a envers son entraîneur doit être entière et naturelle. Les parents doivent également faire entièrement confiance à l'entraîneur afin que les objectifs puissent être atteints, quels qu'ils soient. Les entraîneurs ont choisi ce travail pour lequel ils ont beaucoup de connaissances. Comme les nageurs, ils font plusieurs choix de vie en fonction de la natation.

Le rôle de chacun est complexe et simple à la fois :

L'entraîneur coach

Le nageur a du plaisir

Le parent encourage

À mon avis, la seule question à être posée par un proche à un nageur après un entraînement ou une compétition devrait être :

« As-tu eu du plaisir aujourd'hui ? »

Merci du respect que vous portez face à notre profession.

Les entraîneurs des groupes compétitifs

- Sophie Rochelet, entraîneur-chef par intérim et responsable 12 ans et moins
- Kevin Bustamante, entraîneur-adjoint et responsable 13 ans et plus
- Lucie Turcotte, entraîneur-adjointe
- Marie-Noëlle Folco, entraîneur-adjointe et administration

Les entraîneurs des groupes école

Les entraîneurs des groupes école sont majoritairement des nageurs du club. Ils sont supervisés sur les Trois bassins soit celui de Terrebonne, celui de Repentigny et celui de Mascouche. Les entraînements des nageurs sont élaborés par l'équipe permanente du club et selon les objectifs de celui-ci.

Sous la supervision de Sophie et de Marie-Noëlle, les entraîneurs des groupes école travaillent selon leurs disponibilités respectant ainsi leurs études et leur entraînement. Nous favorisons le plus possible la continuité et la stabilité dans l'équipe pour permettre une évolution constante vers les objectifs fixés.

Comme les entraîneurs des groupes école se concentrent uniquement sur les entraînements et la progression des nageurs, veuillez, pour toutes questions, vous adresser à Sophie ou Marie-Noëlle au besoin.

Le Conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de parents bénévoles qui sont élus, en alternance, pour un mandat de 2 ans. C'est lors de l'assemblée générale annuelle que toutes les personnes présentes ont la possibilité de voter et ainsi élire les membres du conseil.

Conjointement avec l'entraîneur-chef, le conseil d'administration a comme principal mandat la gestion financière du Club tout en priorisant d'abord la mission de celui-ci. La vision des membres doit en être une à long terme dans l'objectif de maximiser le développement du club. L'entraîneur-chef travaille en étroite collaboration avec le conseil d'administration.

- Voir les règlements généraux pour plus de détails.

Le programme d'entraînement

Le programme d'entraînement est élaboré selon des principes de base du Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA). Vous pouvez consulter celui-ci sur le site internet de Natation Canada. Les entraîneurs sont formés et qualifiés selon les règles de la Fédération de Natation du Québec (FNQ) et ils sont supervisés par l'entraîneur-chef.

- En raison des mesures de sécurité près du bassin et pour respecter le travail des entraîneurs et des athlètes, les questions des parents doivent être réservées après les entraînements. Il est aussi possible de les contacter et fixer un rendez-vous ultérieurement.

Le coût d'inscription

Vous trouverez la grille tarifaire sur notre site internet au www.clubtorpille.com.

Les frais d'inscription ont été révisés avec une légère hausse pour ainsi respecter l'indice du coût de la vie.

Vous trouverez, plus bas, des opportunités de financement organisées par le Club pour votre compte nageur.

Les communications

Site internet (www.clubtorpille.com)

Le site internet se veut un outil indispensable d'informations tant pour les parents que pour les athlètes. Celui-ci est mis à jour régulièrement et bien souvent, les réponses à vos questions s'y trouvent. N'hésitez pas à le consulter souvent!

Plateforme Amilia

Amilia est notre nouvelle plateforme pour les inscriptions et la gestion des comptes-clients. Rendez-vous sur www.amilia.com

Courriels

Les informations importantes vous seront envoyées tout au long de la saison par courriel, il est donc essentiel que votre adresse courriel soit bien à jour sur la plateforme Amilia. Malheureusement, à ce jour, une seule adresse courriel peut être enregistrée sur cette plateforme.

Facebook

Facebook se veut un endroit privilégié d'échanges pour les entraîneurs, les nageurs et les parents. Il est en effet très utile pour le partage d'informations générales, de photos et de faits saillants. Les entraîneurs utilisent régulièrement la messagerie de Facebook pour communiquer directement avec leurs nageurs en groupe fermé ou par messages.

L'assiduité et la ponctualité

L'assiduité et la ponctualité sont des éléments essentiels au bon développement du nageur. Le risque de blessures augmente grandement lorsque le nageur ne respecte pas rigoureusement le programme d'entraînements. De plus, le sport est une opportunité de développer des aspects que nous jugeons essentiels à l'apprentissage et au développement de nos nageurs peu importe leur âge.

Tous retards ou absences doivent être justifiés idéalement 24h avant l'entraînement, aux entraîneurs respectifs des nageurs.

Matériel identifié requis lors des entraînements

Groupes école

- Casques Torpille
- Lunettes de natation de compétition
- T-Shirt Torpille
- Palmes (OR seulement)

Jeunesse

- 2 casques Torpille
- 2 paires de lunettes
- 2 maillots
- Palmes
- Planche
- Tuba (en janvier)
- Bouteille d'eau
- T-shirt Torpille
- Shorts et t-shirt pour les entraînements hors bassin (Torpille ou autres)
- Espadrilles (sandales facultatives)
- Sac filet

Relève, Espoir et Élite :

- 2 casques Torpille
- 2 paires de lunettes
- 2 maillots

- Bouteille d'eau
- T-shirt Torpille
- Short et t-shirt pour les entraînements hors bassin
- Espadrilles (sandales facultatives)
- Pull-buoy
- Palmes
- Plaquettes
- Sac filet
- Pieuvre (en vente par le Club en début d'année au coût de 10\$)
- Journal de bord (en vente par le Club en début d'année au coût de 12\$)

Matériel requis lors des compétitions pour TOUS les groupes

- 2 casques Torpille NOIRS, 2 paires de lunettes et 2 maillots
- T-shirt NOIR du club (obligatoire)
- Shorts, t-shirt et espadrilles (sandales facultatives)
- Plusieurs collations santé comme fruits, légumes, jus, noix, barres santé
- Bouteille d'eau

Nutrition et hydratation

- Une ou deux heures avant l'entraînement il est important de manger une grosse collation santé.
- La bouteille d'eau est obligatoire lors des entraînements. L'effort physique fait perdre beaucoup d'eau même en piscine. L'hydratation fait partie intégrante d'un entraînement efficace.
- Dans les 30 minutes suivant l'entraînement, il est important de consommer des liquides, des glucides et des protéines. Le lait au chocolat est un excellent aliment post-entraînement, suivi d'un repas complet.

Inscriptions aux compétitions

- Les compétitions désignées pour votre nageur sont obligatoires. Le calendrier des compétitions 2019-2020 est disponible sur le site internet.
- Un courriel contenant les principales informations sur la compétition sera envoyé 2 à 3 semaines avant celle-ci.
- Vous devrez faire l'inscription de votre nageur directement sur la plateforme Amilia.
- Après la période d'inscription prévue, aucun changement ne sera possible et les frais liés à la compétition devront être acquittés. Seule une force majeure, approuvée par le conseil d'administration, pourrait être acceptée.
- Quelques jours avant la compétition, nous vous transmettrons les derniers détails reçus du Club hôte ainsi que les épreuves de votre nageur.

La compétition

- La natation est un sport individuel et compétitif mais qui se pratique en équipe. Un des objectifs des compétitions est celui de mesurer les efforts fournis lors des entraînements et l'amélioration des temps est un bon moyen pour le faire. Par contre, ce n'est pas le seul. L'entraîneur et le nageur peuvent aussi valider plusieurs aspects lors des compétitions qui ne sont pas en lien direct avec les temps.
- L'encouragement des coéquipiers est essentiel ! Encouragez l'encouragement !!
- Les jeux électroniques sur le bord de la piscine sont interdits. La musique est permise pour certains nageurs qui l'utilisent comme moyen de concentration (voir préalablement l'entraîneur). Le non-respect de cette consigne entraînera la confiscation de l'appareil.
- Le va-et-vient des nageurs dans les gradins est interdit. Les parents n'ont accès au bord de la piscine que lorsqu'ils sont officiels pour la compétition en cours. Les entraîneurs pourront intervenir auprès des parents s'ils ne respectent pas cette consigne.
- Les entraîneurs se partagent la responsabilité des nageurs avec un parent accompagnateur. Lors des compétitions, l'entraîneur a une charge de travail élevée qui demande de la concentration. Il doit s'assurer que les nageurs soient physiquement et psychologiquement au niveau attendu.
- Les championnats sont une étape décisive dans la carrière d'un nageur. Afin de renforcer l'esprit d'équipe et de le préparer au maximum pendant cette compétition, il est indispensable de respecter certaines mesures prises par le club. Tous les nageurs doivent assister à toutes les sessions. Lorsque la compétition nécessite un déplacement sur plusieurs jours en équipe, les nageurs ne peuvent pas s'absenter pour aller voir leurs parents ou emporter de la nourriture de l'extérieur. Ces grandes lignes vont permettre aux nageurs ainsi qu'aux coaches, de mettre le focus sur les performances sportives. Toutes ces mesures doivent devenir des habitudes pour tous afin de garantir un bon développement du nageur et avoir un groupe qui évolue dans le même sens

Types de compétition

COUPE DES CHAMPIONS

- 3 compétitions par saison
- Groupes Bronze, Argent et Or
- Intra-club, non fédérée
- 1 session seulement

- Autofinancée par la nourriture vendue

MLLL (Regroupement des régions Mauricie, Laval, Lanaudière et Laurentides)

- 4 compétitions par saison
- Groupes Or et Jeunesse
- 1 session seulement
- Transport par covoiturage
- Entre 45\$ et 60\$

FESTIVAL PAR ÉQUIPE 2019

- Hébergement à l'hôtel obligatoire
- 11 ans et plus
- Repas organisés par le club
- Transport par covoiturage
- Entre 200\$ et 350\$

INVITATIONS

- Selon le calendrier du club
- Hébergement à l'hôtel pour les compétitions à plus de 90 minutes de voiture et de plus d'une journée
- Repas personnels ou organisés par le club
- Transport par covoiturage ou organisé par le club
- Entre 125 \$ et 350\$

CHAMPIONNATS, COUPES

- Selon le calendrier de la FNQ et de Natation Canada
- Hébergement à l'hôtel obligatoire
- Repas organisés par le club
- Transport organisé par le club (allé et retour obligatoires)
- Entre 300\$ et 450\$ +

- Voir calendrier du Club pour plus de détails
- L'estimé des coûts est envoyé dans le courriel d'informations avant la compétition.

Coûts des compétitions

Les coûts sont facturés à votre compte-nageur via Amilia. La facture totale de la compétition est divisée selon le nombre de nageurs inscrits à celle-ci.

Les coûts incluent :

- Les inscriptions

- Le kilométrage des entraîneurs
- Les repas, le transport et l'hébergement (s'il y a lieu)
- Le montant forfaitaire des entraîneurs selon les règlements du Club

*La facture finale sera envoyée **APRÈS** la compétition

Camps d'entraînement (groupes compétitifs seulement)

Les camps d'entraînement ont plusieurs objectifs :

- L'augmentation du volume des entraînements à un moment stratégique de l'année
- Changement de la routine habituelle d'entraînement
- Consolidation de l'esprit d'équipe
- Récompense pour le travail quotidien
- Environnement contrôlé

➤ Voir le calendrier pour les dates prévues.

Bénévolat

Un club de natation est viable en grande partie grâce aux nombreux bénévoles qui gravitent autour. Il y a plusieurs façons de contribuer et aider à l'épanouissement du Club et de ses athlètes. Vous serez invités à participer tout au long de l'année et nous espérons avoir le plaisir de vous croiser et de vous compter parmi nos généreux bénévoles.

Officiels

Plusieurs stages vous seront offerts durant l'année si vous désirez vous impliquer comme officiels. Lorsque nous recevons une compétition à domicile, le besoin est en moyenne de 30 parents bénévoles et officiels par session. Nous solliciterons donc votre participation pour le bon déroulement de nos compétitions qui sont un excellent moyen pour le Club d'amasser des fonds.

Parent-accompagnateur

Lors des voyages à l'extérieur, un parent-accompagnateur sera désigné pour accompagner l'entraîneur. Les tâches seront désignées avant la compétition. L'entraîneur-chef prendra la décision finale concernant le choix du parent accompagnateur.

➤ Voir la politique du parent-accompagnateur

Parent-conducteur

Nous favorisons la conduite de véhicules de plus de 14 passagers par un parent-conducteur. Dans certains cas, l'entraîneur assurera la conduite du véhicule.

- Voir la politique du parent-conducteur

Comités spéciaux

Vous pouvez mettre à profit vos qualités et vos talents et ainsi faire partie des différents comités :

- Campagnes de financement
- Organisation du Gala
- Commanditaires
- Équipements

En tout temps, vos idées et suggestions sont les bienvenues pour aider à l'épanouissement du club Torpille. Vous pouvez vous impliquer et proposer vos idées en vous adressant à l'entraîneur-chef ou à tout membre du Conseil d'administration.

Responsabilités et code de conduite des nageurs

Le club de Natation Torpille, conformément à sa mission et ses valeurs, veut se doter de principes directeurs pour les entraînements et les compétitions afin d'assurer un environnement sécuritaire et propice au développement de ses nageurs, entraîneurs et bénévoles.

Par leur adhésion au club, les nageurs s'engagent à se conformer au code de conduite et faire en sorte que celui-ci soit respecté. Ils s'engagent aussi à représenter de façon adéquate le club, en respectant les valeurs de l'équipe à toutes les compétitions, lors des camps d'entraînement ou lors de toute autre activité du club.

Principes directeurs

- En tout temps, l'athlète doit se comporter de façon à respecter l'image du club ainsi que les valeurs et l'intimité des autres membres de l'équipe
- L'athlète s'engage à respecter les éléments suivants et ce pour tous les groupes

- L'assiduité
 - La ponctualité
 - La participation aux compétitions et aux camps d'entraînement
 - Le matériel pédagogique demandé
- L'athlète est l'ambassadeur de l'équipe. En ce sens, il doit faire honneur à ses couleurs
 - L'athlète doit respecter les consignes émises par l'entraîneur ou le parent accompagnateur
 - L'athlète ne doit en aucun cas consommer des produits pouvant améliorer la performance sans en aviser son entraîneur.
 - Aucun usage de boissons alcoolisées, de tabac, de stimulants, de stupéfiants ou de drogues n'est toléré lors d'activités encadrées par l'équipe.
 - L'athlète s'engage à respecter les règlements internes de tous les endroits fréquentés dans le cadre d'une activité d'équipe (piscine, salle de sport, hôtel, etc.).

Code de conduite à l'entraînement

- L'athlète doit se présenter 15 minutes avant son entraînement sur le bord de la piscine. Aucune flânerie n'est tolérée.
- L'athlète a l'obligation de respecter, comme tout autre usager, les règlements internes de la piscine.

En compétition ou en camp d'entraînement

- La tenue vestimentaire de l'équipe est obligatoire en compétition ou en camp :
 - T-shirt ou coton ouaté Torpille de l'année en cours
 - Casque de bain Torpille
- **La participation aux compétitions est obligatoire pour les groupes : Relève, Espoir, Élite et Senior)**
- Nous attendons de chaque nageur une discipline et un esprit sportif durant la compétition. L'entraîneur se réserve le droit d'expulser de la compétition (ou du camp) ou d'une future compétition (ou camp) les nageurs indisciplinés.
- La participation à une finale est obligatoire pour tous les nageurs qualifiés.

- Chaque nageur est responsable de connaître son classement après la session des préliminaires. Dans le cas d'une absence à une session de finales, le nageur devra absorber la pénalité imposée par l'organisateur de la compétition.

- La présence de TOUS les nageurs d'un même niveau de compétition est indispensable durant tous les championnats, (Championnats AA, Championnats AAA, Championnats par équipe et Championnats Canadiens) aux préliminaires et aux finales.

Une pénalité de 25 \$ par session sera imposée s'il y a absence.

Si ce n'est pas pour nager, c'est pour encourager!

- Les entraîneurs ne sont responsables des nageurs que durant les sessions de compétition, du début de l'échauffement jusqu'à la dernière course de la session, à l'exception des déplacements obligatoires, c'est à dire en cas de compétitions avec un hébergement organisé.

En déplacement

L'athlète et ses parents doivent prendre connaissance du présent code de conduite et s'y conformer :

- Les frais sont dus et ne sont pas remboursables en cas d'absence après inscription à une compétition ou un camp d'entraînement.

- Au départ :

- Se présenter à la piscine à l'heure convenue pour le départ
- Avoir en sa possession sa carte d'assurance maladie
- Être respectueux dans l'autobus et à l'égard du chauffeur

- Pendant la compétition

- Se tenir avec le groupe de nageurs
- Avertir son entraîneur et/ou le parent accompagnateur de ses déplacements
- Ne pas quitter le site de compétition sans l'approbation de l'entraîneur
- Afficher les couleurs du club (casque et chandail Torpille obligatoires)

- Au restaurant et à l'hôtel

- Agir de façon civilisée et être conscient que l'on représente l'Équipe
- Respecter les parents accompagnateurs et les entraîneurs
- Respecter les heures de couvre-feu

- Respecter le calme durant les soirées, et les périodes prévues pour la sieste
- Respecter le repos des autres usagers (nageurs ou non)
- Aucune sortie des chambres, après le couvre-feu, ne sera tolérée
- Lors du coucher, l'athlète doit demeurer dans la même chambre que celle qui lui a été assignée
- Les athlètes de sexes opposés ne partagent pas la même chambre
- Un entraîneur et/ou un parent accompagnateur ne peuvent partager la chambre des nageurs sans une autorisation écrite des parents de ceux-ci
- Aucun vandalisme ne sera toléré
- En quittant l'hôtel et le restaurant, s'assurer que tout est en ordre
- Respecter une alimentation saine (les aliments camelote ou « fast-food » ne sont pas permis)
- Les frais qui pourraient découler de vol, vandalisme, consommations d'extras à l'hôtel ou autres seront automatiquement chargés au nageur fautif

Procédures disciplinaires en cas de non-respect des règlements

1. L'entraîneur détermine si la dérogation est majeure ou mineure.
2. Une dérogation majeure est celle qui peut comporter un danger pour la santé ou la sécurité d'un ou des nageurs, ou compromet le fonctionnement d'un groupe, de l'équipe ou de l'une de ses activités. En cas de dérogation majeure, l'entraîneur peut exclure immédiatement le nageur.
3. En cas de dérogation mineure, l'entraîneur avise le nageur. Après quelques avertissements, l'entraîneur peut exclure immédiatement le nageur.
4. En cas d'exclusion du nageur pour une dérogation majeure ou mineure en conformité aux paragraphes 2 ou 3 ci-dessus, l'entraîneur communique avec les parents pour les informer de la situation.

À moins d'entente sur la sanction ou d'un engagement des parents et du nageur à corriger le comportement, l'entraîneur peut poursuivre l'exclusion du nageur, jusqu'à ce que le comité de discipline ait statué sur son sort.

Si le nageur récidive après un engagement à corriger le comportement, l'entraîneur peut exclure immédiatement le nageur, jusqu'à ce que le comité de discipline ait statué sur son sort.

5. Si un problème disciplinaire nécessite l'intervention du comité de discipline, ce comité sera formé de deux membres choisis par le conseil d'administration (qui pourraient être ou ne pas être des membres du conseil d'administration), de l'entraîneur-chef ou de l'entraîneur-adjoint et d'un entraîneur choisi parmi le groupe d'entraîneurs.

En aucun cas l'entraîneur du nageur fautif ne fera partie du comité de discipline. Le comité de discipline a pleine discrétion pour décider de son propre fonctionnement, sauf en ce qui concerne le processus décisionnel, lequel doit être pris selon une majorité simple des membres du comité de discipline. En cas d'égalité des voix, l'entraîneur-chef ou son adjoint aura un vote prépondérant. Le comité de discipline rendra sa décision quant au nageur fautif, ce qui peut aller jusqu'à l'expulsion du Club.

6. Il n'y aura pas remboursement lors d'une suspension ou d'une expulsion. Le non-respect du présent code de conduite pourra mener au renvoi à domicile du nageur, aux frais des parents de ce dernier, lors de compétitions à l'extérieur. Toute récidive pourra mener à la suspension ou l'expulsion de l'équipe.

Liens utiles

Club de Natation Torpille : <http://clubtorpille.com/>

FNQ : Fédération de Natation du Québec <http://www.fnq.qc.ca/>

Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/>