

INFOLETTRE



AVRIL 2026

Bonjour cher membre,
Voici votre infolettre du mois !
Chaque envoi est l'occasion de plonger dans l'univers de notre club :
découvrez nos dernières nouvelles, suivez nos activités et tenez-vous
informé des derniers développements au sein du CASE.
Bonne lecture ! 🌊

NOS MOMENTS FORTS



🌴 UNE SEMAINE INOUBLIABLE POUR NOS ATHLÈTES !

Le camp d'entraînement en Guadeloupe, qui s'est déroulé du 1er au 10 mars dernier, restera gravé dans les mémoires de tous les participants. Entre entraînements intensifs sous le soleil, dépassement de soi et moments de complicité, nos athlètes ont vécu une expérience aussi enrichissante qu'inoubliable. Ce séjour a permis non seulement de progresser sur le plan sportif, mais aussi de renforcer les liens d'équipe et de développer l'autonomie, la discipline et la confiance en soi. En dehors du bassin, les rires, les découvertes et les moments partagés ont créé des souvenirs précieux qui resteront longtemps gravés. Nos nageurs reviennent grandis, motivés et inspirés, prêts à poursuivre leur saison avec encore plus de détermination.

Un immense merci à nos entraîneurs Alban et Bruno pour leur engagement, leur passion et la qualité de l'encadrement offert tout au long du séjour, ainsi qu'à Véronique pour sa précieuse présence et son soutien. Une expérience unique qui reflète parfaitement l'esprit du CASE ❤️

♥ CAMP D'ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

Du 2 au 10 mars dernier, le CASE était bien actif à la maison! Nos nageurs ont poursuivi leurs entraînements avec sérieux, énergie et détermination. Pas de repos pour les braves ! Un immense merci à Emma St-Hilaire pour son engagement et pour avoir pris en charge les entraînements avec professionnalisme et passion.

Bravo à tous pour votre constance et vos efforts !



✨ FÉLICITATIONS À NOS NAGEURS !

Le CASE est heureux de souligner la sélection de [Justin Coloos](#) et [Éliott Laparé-Thibault](#) au Camp Prospect #2 de la Fédération de Natation du Québec, tenu le 29 mars dernier au Centre sportif du Parc Olympique à Montréal.

Cette activité regroupe des athlètes prometteurs de partout au Québec et leur offre une belle occasion de progresser, de se dépasser et de poursuivre leur développement dans un environnement stimulant.

Félicitations pour votre engagement et les efforts que vous déployez au quotidien. Nous sommes très fiers de vous voir évoluer et représenter le CASE avec autant de passion! ♥

Chers nageurs, chers parents,

Une semaine incroyable vient de se terminer à l'occasion de notre camp d'entraînement en Guadeloupe, où 23 athlètes ont eu la chance de vivre une expérience aussi exigeante qu'enrichissante. Entre les séances intensives, la cohésion du groupe et l'énergie du lieu, ce camp a démontré toute la détermination et l'engagement de nos athlètes.

À peine le camp terminé, plusieurs d'entre eux ont fait preuve d'une résilience remarquable en enchaînant immédiatement avec la Coupe Québec Senior. Deux athlètes vont notamment prendre part à l'Omnium, tandis que deux jeunes athlètes vivaient leur deuxième camp Prospect Québécois, continuant ainsi leur progression au sein du programme.

En parallèle, nos recrues ont également brillé lors de la Coupe des recrues à Shawinigan, offrant des performances tout aussi impressionnantes et démontrant la profondeur et la qualité du travail accompli.

Sur tous les fronts, le CASE poursuit sa mission avec fierté : représenter, développer et soutenir l'excellence et la performance à tous les niveaux. Ce camp et les compétitions qui ont suivi sont une preuve de plus de la passion et de l'engagement qui animent notre communauté sportive.

Coach Bruno

MARQUEZ VOS CALENDRIERS

COMPÉTITIONS À VENIR:

 **3 AVRIL 2026 - Intra-Club (St-Eustache)**

Compétition pour tous les groupes.

 **10-12 AVRIL 2026 - Coupe du Québec Juniors #2 (Sherbrooke)**

Compétition réservée aux athlètes ayant les standards requis. Juniors 17 ans et -

 **9-11 AVRIL 2026 - Omnium canadien (Edmonton)**

Compétition réservée aux athlètes ayant les standards requis + Para.



COUPE DU QUÉBEC SÉNIORS – MONTRÉAL

Bravo à nos 11 nageurs qui ont participé à la Coupe du Québec Séniors, tenue à Montréal du 12 au 15 mars 2026 ! De très belles performances ont été au rendez-vous, avec plusieurs records personnels. Nos athlètes ont fait preuve de détermination et d'un excellent esprit de compétition. Nous sommes très fiers de vous — continuez sur cette belle lancée! ❤️



COUPE DES RECRUES #4 ANMLL – SHAWINIGAN

28 MARS 2026

27 athlètes – 9 or | 9 argent | 5 bronze

Aylan Azouz :	50m libre (34.39) bronze 100m libre (1:18.19) argent 200m QNI (3:08.01) or
Loam Benceny :	50m libre (47.28) argent 50m papillon (1:00.62) or
Mathilde Breton-Loisel :	200m QNI (3:48.65) or
Amir Dali :	100m libre (1:55.25) argent 50m brasse (1:16.72) bronze
Léanne Fréchette :	50m libre (36.60) bronze 100m dos (1:31.40) or 200m QNI (3:25.94) or
Raphaël Gagnon :	50m libre (36.15) argent 100m libre (1:19.10) argent 200m QNI (3:16.16) argent
Mason Martel :	50m papillon (42.34) argent 200m QNI (3:21.56) bronze
Momchil Petkov :	50m libre (33.92) argent 100m libre (1:14.98) or 200m QNI (3:08.25) or
Dijao Romero-Dubois :	50m brasse (50.33) or
Charlotte St-Jean :	50m papillon (50.34) argent 200m QNI (3:53.39) bronze

GARÇONS :

4x 50m libre (2:21.30) or

(Momchil Petkov, Raphael Gagnon, Mason Martel, Samuel Blais)

MERCI À NOS PARTENAIRES !



Ville de
Saint-Eustache

Saint-Eustache
Bingo



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC



Desjardins

**Natation
PLUS**



CONSTANTIN
famille & tradition



Restez connectés avec le CASE !

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour découvrir les photos de nos événements, compétitions et moments forts du club. 📷❤

Pour ne rien manquer des messages internes et faciliter les échanges entre parents, rejoignez dès maintenant notre groupe Facebook **CASE groupe parents entraide !**

Pour toute question ou commentaire, n'hésitez pas à nous écrire à :

✉ info@casenatation.com

Au plaisir de vous lire et de vous retrouver au bord de la piscine ! 💧

ANNONCE IMPORTANTE

CAMP DE JOUR DE NATATION DU CASE

En collaboration avec la Ville de Saint-Eustache, le CASE est heureux de proposer son camp de jour de natation, une belle opportunité pour les jeunes de 7 à 15 ans de développer leurs habiletés tout en s'amusant dans un environnement sécuritaire et dynamique. Ouvert à tous, membres du CASE ou non, ce camp est encadré par des entraîneurs qualifiés. Les participants profiteront d'un programme varié combinant entraînement en piscine, jeux aquatiques et activités physiques, le tout dans une

ambiance motivante et conviviale. Chaque semaine propose une thématique différente pour garder les jeunes engagés et stimulés tout au long de l'été.

👉 Pour plus de détails : <https://casenatation.com/camp-de-jour/>

**CAMP DE JOUR
Été 2026**

Nous sommes heureux de vous offrir notre Camp de jour estival 2026 au Complexe Aquatique St-Eustache, inscription dès le 23 mars. Ce camp s'adresse aux enfants de 7 à 15 ans pour développer leurs habiletés aquatiques.

EN RÉSUMÉ :

- Thématique hebdomadaire
- Places limitées.
- Du 22 juin au 24 juillet 2026 de 8h à 17h.
- Relevé 24 disponible. Carte citoyen ou non-résident requise.

INSCRIPTION SUR LE SITE DE LA VILLE
www.casenatation.com/camp-de-jour/

NOUVELLE OPPORTUNITÉ ESTIVALE

Nous souhaitons vous présenter un nouveau service estival offert par le CDESL : le **Camp LAB Haute Performance CDESL**, une expérience de développement athlétique destinée aux athlètes qui souhaitent optimiser leur progression et arriver mieux préparés pour la prochaine saison. Grâce à une approche structurée et un encadrement spécialisé, ce camp transforme la période estivale en un véritable levier de développement, autant sur le plan physique que global. Les participants auront l'occasion de travailler différents aspects de la performance sportive dans un environnement motivant, axé sur la progression et l'acquisition de bonnes habitudes d'entraînement.

Vous trouverez tous les détails du camp (objectifs, structure, encadrement et modalités d'inscription) au lien suivant : <https://www.cdesl.net/camp/>

**LAB
HAUTE PERFORMANCE CDESL**

**XCELLENCE
SPORTIVE HAUTE PERFORMANCES
LABOUIÈRE**

*« Cet été, ne t'entraîne pas juste pour t'entraîner ;
entre dans le Lab, et prépare-toi à performer. »*

3 forfaits et 3 dates de départ

Le prospect : 2 jours / semaine
Le all-star : 3 jours / semaine
Le mvp : accès illimité

	4 mai	25 mai	22 juin
Prospect	800\$	650\$	450\$
All-star	1150\$	930\$	650\$
Mvp	1440\$	1170\$	850\$

Réfère un ami et obtient **20%**
sur ton abonnement. 5 et
c'est gratuit!!

INSCRIS-TOI !

CONTACTE-NOUS : INFO@CDESL.NET