



CLUB AQUATIQUE SAINT-EUSTACHE

Guide de l'athlète
2026-2027

Note : Le générique masculin est utilisé dans ce document seulement dans le but d'alléger le texte.

Ce document fait partie intégrante des Règlements généraux, politiques et directives du Club de natation CASE et doit être lu et entériné par le membre-athlète, le membre-parent et les Maîtres-nageurs à chaque début de saison. Ce document est appuyé par les directives de la Fédération de natation du Québec et Natation Canada.

Mission, vision et objectifs	3
Nos objectifs :	3
Valeurs	3
Groupes d'entraînements	4
École de natation	4
Novice 1 & 2	4
Relève.....	4
Espoir	4
Performance	4
Provincial 13+.....	4
Sport Étude	4
Maitres-nageurs	4
Classification des athlètes	4
L'évaluation à l'entraînement	5
L'évaluation en compétition.....	5
L'évaluation des habiletés	6
Taux de présence	6
L'Éthique de travail & respect des critères d'engagement	6
Changement de groupe	7
Camp d'entraînement	7
Compétition	7
Réseaux de compétition	7
Régional – coupe des recrues (ANMLLL)	7
Régional – Mini Coupe	8
Provinciale – Coupe Junior	8
Provinciale – Coupe du Québec	8
Provincial – Championnat Québécois.....	8
National.....	9
Communication des informations pour compétitions	9
Résultat des compétitions	9
Quoi apporter en compétition	9
Compétition à l'extérieur	9
Règlement de compétition	10
Engagement et signature	12

Mission, vision et objectifs

Le Club Aquatique de Saint-Eustache (CASE) a pour objectif premier d'offrir aux athlètes un programme d'entraînement en natation dans un cadre à vocation compétitive. Ce programme vise à permettre aux athlètes de parfaire leurs habiletés techniques tout en pratiquant une activité sportive quotidienne bénéfique pour la santé physique et mentale.

Dans cette optique, le présent guide s'inscrit comme un outil de référence essentiel. Il découle directement des politiques et des directives établies par le club, afin d'assurer une cohérence dans l'encadrement des athlètes et de soutenir l'atteinte des standards sportifs et organisationnels. Il a pour but d'orienter les pratiques, de clarifier les attentes et de favoriser un environnement structuré, sécuritaire et propice au développement de chaque athlète.

L'objectif du programme d'entraînement du CASE vise le plein développement de l'athlète. Ce développement doit se faire dans le respect des valeurs véhiculées par le Club, dont principalement le respect de tous.

Nos objectifs :

- Permettre une progression optimale, dans le cadre de la Fédération de natation du Québec
- Offrir un cadre et un environnement optimal, stimulant dans lequel les athlètes de tous niveaux peuvent développer leur plein potentiel
- Offrir des conditions d'entraînement optimal et qui favorise l'excellence
- Assurer le bien-être de nos athlètes par un encadrement de qualité
- Contribuer à un développement équilibré et autonome
- Promouvoir la pratique de la natation et ses bienfaits sur la population de Saint-Eustache et ses environs immédiats

Valeurs

- **Cohésion** : Convivialité et entraide, la cohésion passe par l'encouragement de ses partenaires, le soutien réciproque dans les moments difficiles, dans la défaite et la fatigue comme dans la victoire et l'effervescence.
- **Ambition** : Viser toujours plus haut et se fixer des objectifs ambitieux à atteindre, tant individuellement qu'en équipe.
- **Sportivité** : Faire preuve d'un esprit d'équipe, avoir un caractère loyal
- **Excellence** : Recherche constante du meilleur de soi, tant sur le plan sportif que personnel.

Nous encourageons tous nos membres à agir afin de respecter ces valeurs qui nous permettrons de faire la différence. Au CASE, nous avons à cœur de créer un milieu où chacun se sent accueilli, respecté et valorisé. Pour y parvenir, nous invitons tous – athlètes, parents, entraîneurs, membres du conseil d'administration et bénévoles – à communiquer avec respect et bienveillance, tant à l'oral qu'à l'écrit. Ensemble, cultivons un esprit d'équipe et de collaboration qui favorise le plaisir, la réussite et le bien-être de nos athlètes. Si une situation venait à compromettre cette harmonie, le Club pourrait intervenir afin de préserver ce climat positif. Merci à chacun de contribuer à faire du CASE une communauté où règnent l'entraide, la courtoisie et la passion pour la natation !

Groupes d'entraînements

Le CASE compte 8 niveaux : école de natation, novice 1, novice 2, relève, espoir, performance, provincial 13+, sport étude, Maitres-nageurs.

École de natation : L'école de natation permet aux plus jeunes d'apprendre les bases de la natation de manière sécuritaire, tout en développant les bons mouvements et les bonnes techniques dès leurs premiers entraînements. Encadrés par nos athlètes compétitifs du club et supervisés par un entraîneur en chef, les enfants sont guidés par des personnes qui ont suivi le même parcours qu'eux. Ce programme combine plaisir et apprentissage technique afin de préparer une transition en douceur vers les groupes compétitifs, tels que Novice 1, Novice 2 et Relève.

Novice 1 & 2 : Les groupes Novice 1 et Novice 2 sont conçus pour initier les jeunes athlètes à l'entraînement compétitif. L'accent est mis sur la maîtrise des bases techniques et sur la découverte des premières compétitions amicales. Avec une participation minimale de 3 compétition régionale

Relève : Le groupe Relève est destiné aux athlètes ayant acquis une bonne base technique et souhaitant développer leurs compétences pour atteindre un niveau compétitif plus avancé. Avec une participation minimale de 4 compétition régionale.

Espoir : Le groupe Espoir s'adresse aux athlètes prêts à relever des défis plus importants et à participer à des compétitions régionales et provinciales. 5 à 6 entraînements par semaine, Développer la performance et la régularité dans les quatre nages, augmenter l'intensité des entraînements et préparer les athlètes au niveau provincial

Performance : Le groupe Régional s'adresse aux athlètes qui consolident leurs techniques et leur endurance pour accéder éventuellement au niveau Provincial ou Sport-Études, 4 à 5 entraînements par semaine. Renforcer les techniques et les performances pour participer activement aux compétitions régionales et provinciales

Provincial 13+ : Ce groupe vise les athlètes performants qui souhaitent compétitionner au plus haut niveau provincial et se préparer pour le Circuit et championnat provincial, 6 entraînements par semaine, Optimiser les performances et développer des stratégies de course adaptées à un niveau plus avancés

Sport Étude : Le programme Sport-Études (<https://casenatation.com/sport-etudes/>) s'adresse aux athlètes motivés souhaitant concilier études et natation compétitive de haut niveau. Entraînements quotidiens : 7 à 8 par semaine, séances de musculation et préparation physique incluses. Permettre aux athlètes d'atteindre leur plein potentiel grâce à un encadrement structuré, en suivant les standards provinciaux et/ou nationaux.

Maitres-nageurs : Ce groupe s'adresse aux personnes de 18 ans et plus qui souhaitent pratiquer la natation. Il s'adresse aux nageurs et nageuses réalisant minimalement 25 mètres. Les entraînements variés sont préparés et dirigés par des entraîneurs certifiés. La participation aux compétitions est optionnelle.

Classification des athlètes

La classification des athlètes au Club Aquatique de Saint-Eustache (CASE) a pour objectif d'assurer à chaque athlète un environnement d'entraînement adapté à son niveau de développement physique, technique et mental.

Les décisions de classement et de changement de groupe sont prises par l'équipe d'entraîneurs, dans l'intérêt du développement à long terme de l'athlète.

L'évaluation à l'entraînement constitue un critère central de classification. Les éléments observés sont les suivants (ils ne constituent pas une liste exhaustive) :

Qualité technique

Acquisition des quatre styles (crawl, dos, brasse, papillon)
Maîtrise des départs, virages et coulées
Capacité à maintenir la qualité d'exécution malgré la fatigue
Respect des consignes techniques et capacité d'adaptation
Niveau d'autonomie et de concentration

Capacité physique

Endurance générale et spécifique
Force et coordination adaptées au groupe
Tolérance au volume et à l'intensité d'entraînement

Attitude à l'entraînement

Ponctualité et préparation adéquate
Écoute active et respect des consignes
Engagement constant et effort soutenu
Attitude positive et esprit d'équipe

Un athlète peut démontrer un fort potentiel chronométrique, mais une technique ou une attitude inadéquate peut retarder un changement de groupe. Un athlète qui ne serait pas prêt, pourrait voir un effet négatif sur ses performances, une perte de motivation et cela pourrait aller jusqu'à engendrer des blessures.

L'évaluation en compétition est considérée comme un moyen qui constitue un repère de progression plus évident pour les athlètes et les parents, cependant il est important de prendre en considération qu'il s'agit d'un outil de développement et non une finalité exclusive.

Critères d'évaluation

Progression des performances chronométriques
Capacité à appliquer en compétition les éléments travaillés à l'entraînement
Respect des stratégies de course
Gestion du stress, de la pression et des imprévus
Comportement sur le bord de la piscine et dans l'aire de compétition

Attitude compétitive

Respect des officiels, entraîneurs et adversaires
Acceptation des résultats, qu'ils soient positifs ou négatifs
Capacité à apprendre de ses performances

Les résultats sont analysés en fonction de l'âge, du stade de développement et du groupe, et non uniquement en comparaison avec les autres athlètes. L'obtention de temps de qualification compte comme un élément considéré, mais il ne signifie pas automatiquement un changement de groupe.

L'évaluation des habiletés s'applique sur le modèle de Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) afin de respecter les étapes naturelles de croissance et d'apprentissage.

Principes clés

Priorité au développement technique aux jeunes âges

Progression graduelle du volume et de l'intensité

Respect de la maturité biologique, et non seulement de l'âge chronologique

Développement global : physique, technique, mental et émotionnel

Habiletés évaluées

Coordination et efficacité des mouvements

Capacité d'apprentissage et de correction

Autonomie et compréhension des objectifs

Maturité émotionnelle et comportementale

Un athlète peut demeurer plus longtemps dans un groupe afin de consolider certaines habiletés essentielles à son développement futur.

Taux de présence

La participation régulière aux séances d'entraînement joue un rôle déterminant dans la progression et les résultats d'un athlète. Plus un athlète s'entraîne de façon constante, plus ses chances d'atteindre un haut niveau de performance augmentent. Les orientations de Natation Canada définissent des volumes et des rythmes d'entraînement adaptés à chaque étape du parcours sportif, et notre structure d'entraînement a été élaborée en respectant ces principes. Même si certaines absences peuvent être justifiées par des situations particulières, l'objectif demeure que chaque athlète s'engage à être présent à l'ensemble des entraînements prévus pour son groupe afin de maximiser son développement.

L'Éthique de travail & respect des critères d'engagement

Ils constituent des éléments essentiels chez les athlètes performants de haut niveau. Au sein du Club aquatique de Saint-Eustache, ils représentent la base d'un engagement réel et durable dans un processus orienté vers la performance. Nous attendons des sportifs qu'ils adoptent une attitude constructive et dynamique à l'entraînement, qu'ils fassent preuve d'autonomie et de sens des responsabilités, qu'ils gèrent efficacement leur temps et qu'ils démontrent un esprit d'équipe solide. L'implication auprès des coéquipiers et des entraîneurs, ainsi que la volonté de progresser et d'atteindre les objectifs quotidiens, sont également primordiales. Ces attentes prennent une importance croissante au fil de l'évolution de l'athlète au sein de la structure, ce qui a conduit le Club à définir des critères d'engagement spécifiques pour certains groupes.

Dans ce cadre, l'ensemble des comportements attendus s'appuie sur les politiques et directives en vigueur du Club aquatique de Saint-Eustache. Une tolérance zéro est appliquée à l'égard de tout manquement aux règles, notamment en ce qui concerne le respect, l'éthique sportive et l'engagement. Afin d'assurer une compréhension claire et un engagement formel de chacun, tous les athlètes doivent prendre connaissance du code de conduite et en signer l'adhésion. Cette démarche vise à encadrer les pratiques, à responsabiliser les athlètes et à maintenir un environnement sain, sécuritaire et propice au développement et à la performance.

Changement de groupe

La participation régulière aux séances d'entraînement joue un rôle déterminant dans la progression et les résultats d'un athlète. Plus un athlète s'entraîne de façon constante, plus ses chances d'atteindre un haut niveau de performance augmentent. Les orientations de Natation Canada définissent des volumes et des rythmes d'entraînement adaptés à chaque étape du parcours sportif, et notre structure d'entraînement a été élaborée en respectant ces principes. Même si certaines absences peuvent être justifiées par des situations particulières, l'objectif demeure que chaque athlète s'engage à être présent à l'ensemble des entraînements prévus pour son groupe afin de maximiser son développement. Les changements se feront en janvier et en fin de saison et seront communiqués aux athlètes et parents concernés.

Camp d'entraînement

Chaque année, le Club met en place des stages d'entraînement destinés à certains groupes d'athlètes, répartis à divers moments de la saison. Ces regroupements offrent aux athlètes la possibilité de poursuivre leur progression dans un contexte intensif, sur une durée variable allant de quelques jours à plusieurs semaines selon le niveau. Organisés à l'avance, ces stages peuvent avoir lieu localement ou à l'extérieur de la région et tiennent compte des contraintes scolaires dans la mesure du possible, ainsi que du calendrier compétitif. Ils permettent aux athlètes de se consacrer pleinement à leur préparation. Les objectifs poursuivis sont multiples et visent autant l'évolution sportive que le développement personnel. Parmi ceux-ci, on retrouve notamment l'augmentation ciblée de la charge ou de l'intensité d'entraînement à des périodes stratégiques de la saison, le renforcement de l'autonomie et du sens des responsabilités dans la prise de décisions liées à la performance, l'apprentissage de la vie en groupe, ainsi que la capacité à s'adapter à des contextes nouveaux ou imprévu.

Compétition

Au sein du CASE, la participation au circuit compétitif québécois s'inscrit dans une démarche visant à soutenir la progression à long terme des nageuses et des athlètes. Cette structure permet d'offrir à chaque athlète des occasions de compétition adaptées à son niveau, favorisant ainsi le développement continu des habiletés techniques et des performances.

Le parcours compétitif proposé débute par des compétitions locales et régionales, qui servent de base à l'apprentissage et à l'acquisition d'expérience, et peut mener vers des compétitions de niveau provincial, puis national, pour les athlètes les plus avancés. En s'appuyant sur cette organisation, le Club accompagne ses membres dans une évolution graduelle et cohérente, tout en contribuant à mettre en valeur la diversité et la qualité du talent sportif au Québec. Le festival par équipe est le point d'orgue du club, la participation à cette compétition est considérée comme obligatoire.

Réseaux de compétition

- ◆ Régional (local)
- ◆ Provincial (Festival par équipe, Coupe Junior & Québec, Championnat Provincial Québécois)
- ◆ National / international (Ken Demchuk, Essais Canadien, Omnium, Championnat Canadien)

Régional – coupe des recrues (ANMLLL)

Le **circuit des Invitations et des Coupes de Recrues** dans la région ANMLLL est un ensemble de compétitions officielles de natation destinées principalement aux athlètes en développement (souvent des catégories

recrues, relève ou développement). Ces événements, sanctionnés par la Fédération de Natation du Québec (FNQ) et Natation Canada, se déroulent tout au long de la saison et permettent aux athlètes de prendre part à des compétitions structurées au sein de leur région

Régional – Mini Coupe

Compétition annuelle de fin de saison. Les athlètes représentent leur club dans une compétition de niveau provincial, divisée en sections. Les critères minimums d'éligibilité doivent être respectés pour harmoniser le niveau entre les sections.

Objectif principal : Première valorisation et expérience provinciale

Clientèle visée : Athlètes de 12 ans et moins

Bassin : 25 m

Provinciale – Coupe Junior

La Coupe Espoir se distingue par ses deux événements annuels, organisés en trois zones distinctes en fonction du classement des équipes lors du Festival par équipe. Ces événements visent à offrir des compétitions formatrices et complémentaires, permettant de préparer les athlètes au prochain palier de compétition.

Événement à dimension humaine offrant un cadre compétitif stimulant et adapté aux besoins des athlètes en développement, la Coupe Espoir propose une expérience complète et formatrice pour tous les participants.

Objectifs principaux :

- Direction Championnat québécois
- Exceller au moment crucial
- Développer la compétitivité

Clientèle visée : Athlètes de 12 à 17 ans (niveau secondaire)

Bassin : 25 m

Provinciale – Coupe du Québec

La Coupe du Québec est un événement incontournable pour les athlètes seniors, juniors performants, para nageuses et para nageurs. Chaque année, deux compétitions rassembleuses sont organisées afin de les préparer au Championnat canadien. Ce cadre compétitif stimulant offre aux athlètes seniors ainsi qu'aux meilleurs juniors l'occasion de se surpasser et se distinguer.

Objectif principal : Proposer un contexte de préparation de qualité pour des événements nationaux

Clientèle visée : Athlètes de tous les âges répondant aux critères de qualification, incluant le niveau collégial et universitaire.

Bassin :

- 1^{er} : bassin 25m
- 2^e : bassin 50m

Provincial – Championnat Québécois

Événement de performance incontournable qui a lieu une fois par an. Doté d'un standard de qualification unique, ce Championnat rassemble l'élite de la natation provinciale dans un grand rendez-vous annuel, offrant aux nageuses et nageurs une occasion exceptionnelle de se mesurer dans un environnement motivant et prestigieux.

Objectif principal : Préparation aux Essais canadiens et dernière chance de qualification

Clientèle visée : Athlètes juniors et seniors répondant aux critères de performance

Bassin : 50 m

National

Le circuit ou niveau national de Natation Canada (SNC) représente l'ensemble des compétitions organisées et sanctionnées directement par Natation Canada qui se situent au sommet de la structure compétitive canadienne. Ces compétitions nationales sont nommées, planifiées et régies selon des règles spécifiques établies par l'organisme fédéral et donnent aux athlètes l'occasion de performer au plus haut niveau au pays, comme l'open de natation Canada, National Senior, Essaie Canadien,

Communication des informations pour compétitions

Quelques semaines avant les compétitions inscrites au calendrier, un avis sera transmis par courriel. Celui-ci comprendra les informations importantes relatives à l'événement, telles que la date, le lieu, l'horaire et, dans la mesure du possible, le montant (estimé si des engagements logistiques sont associés à la compétition). Il est impératif de remplir le formulaire qui sera associée à la compétition, de nous aviser par courriel pour justifier, puisque l'absence de réponse entraînera automatiquement l'inscription de votre enfant à la compétition. Pour connaître l'ensemble de la procédure liée aux inscriptions aux compétitions, nous vous invitons à consulter le Guide d'accueil disponible sur notre site Web

Résultat des compétitions

Dans les jours précédant la compétition, l'entraîneur de votre enfant vous transmettra les informations finales, notamment les heures d'échauffement ainsi que les épreuves prévues, par courriel. Pour des détails supplémentaires, nous vous recommandons de consulter le site Web du club organisateur, où vous pourrez notamment accéder à la répartition des athlètes par épreuve, aux estimations de temps et à d'autres renseignements pertinents.

Afin de connaître la série, le couloir attribué à votre enfant et de consulter les résultats, il est nécessaire de télécharger l'application **SplashMe**.

Pendant toute la durée de la compétition, les résultats sont ou peuvent aussi être affichés sur place, généralement à proximité des gradins ou à l'entrée de l'installation aquatique.

Quoi apporter en compétition

Pour chaque compétition, il est essentiel de s'assurer que votre enfant dispose du matériel nécessaire, notamment :

- Une à deux serviettes, souvent les sorties d'eau sont nombreuses et la serviette se retrouve très humide,
- Deux paires de lunettes et deux bonnets sont fortement recommandées,
- La tenue officielle du Club, qui permet d'afficher l'appartenance et de renforcer l'esprit d'équipe (casque de bain, chandail, veste). Le casque de bain du club est obligatoire en tout temps, préliminaire et finale,
- Une bouteille d'eau accompagnée de collations nutritives.

Compétition à l'extérieur

Lors des compétitions disputées à l'extérieur, les athlètes sont habituellement hébergés à l'hôtel, le plus souvent en groupes de quatre par chambre. La répartition des chambres est effectuée par l'équipe d'entraîneurs. Les athlètes doivent prévoir leurs déjeuners, sauf indication contraire si l'hôtel le prévoit, ainsi que leurs collations personnelles, ainsi qu'au besoin, tout autre repas indiqué par les entraîneurs.

Les déplacements se font généralement en autobus ou en véhicule utilitaire, et la présence d'accompagnateurs peut être requise afin d'assurer un encadrement sécuritaire et conforme aux ratios établis. Ces

accompagnateurs sont sélectionnés par l'entraîneur-chef et font l'objet d'une vérification des antécédents judiciaires.

À moins d'une autorisation exceptionnelle accordée par l'entraîneur-chef, les athlètes doivent voyager avec le groupe et demeurer sous la supervision du Club pendant toute la durée du déplacement. Le point de départ se situera en grande majorité du temps au complexe aquatique Saint-Eustache ainsi que le retour, l'heure de retour sera communiquée en majeure partie du temps au moment du départ de la compétition, un communiqué sera fait préalablement afin de vous permettre de venir récupérer votre ou vos enfants au lieu indiqué.

Règlement de compétition

Comportement attendu des athlètes en compétition

De façon générale, les athlètes du Club aquatique de Saint-Eustache (CASE) doivent :

Encadrement et engagement sportif

- Respecter les décisions et la planification de l'entraîneur (choix des épreuves, plan de compétition, horaires, échauffement et retour au calme) ;
- Consulter leur entraîneur avant et après chaque course afin de recevoir des consignes et rétroactions ;
- Participer à toutes les épreuves et finales pour lesquelles ils sont inscrits ou qualifiés, sauf avis contraire de l'entraîneur.

Présence et encadrement

- Demeurer avec l'équipe au bord du bassin en tout temps, sauf autorisation de l'entraîneur ;
- Respecter les consignes de déplacement et de supervision en tout temps.

Attitude et esprit d'équipe

- Adopter une attitude respectueuse, positive et sportive envers les entraîneurs, coéquipiers, officiels et autres équipes ;
- Faire preuve d'esprit d'équipe et contribuer à un environnement harmonieux.

Équipement et préparation

- Porter en tout temps les vêtements officiels du CASE ainsi que le bonnet du club dans la piscine ;
- Être adéquatement préparés, notamment en ayant une bouteille d'eau, des collations et l'équipement nécessaire (incluant du matériel de rechange) ;
- Porter des chaussures propres et appropriées au bord de la piscine.

Respect des installations

- Maintenir l'espace du CASE propre et en ordre, et respecter les installations ainsi que celles des autres équipes.

Comportement des athlètes lors de compétitions à l'extérieur

Lors des compétitions à l'extérieur, les athlètes doivent :

Organisation et encadrement

- Respecter l'organisation établie par le club concernant le transport, l'hébergement et la répartition des chambres ;
- Voyager et loger avec le groupe selon les directives des entraîneurs ;
- Être présents et prêts aux heures déterminées pour les déplacements et activités.

Déplacements

- Utiliser les moyens de transport prévus par le club et suivre les consignes lors des déplacements ;
- Se déplacer de façon ordonnée et sécuritaire, en respectant les directives des responsables.

Comportement et respect

- Respecter les entraîneurs, les parents-accompagnateurs et toute personne encadrant le groupe ;
- Adopter un comportement respectueux et approprié dans les lieux d'hébergement et les espaces publics ;
- Respecter le couvre-feu et ne pas quitter les lieux sans autorisation.

Responsabilités personnelles

- Avoir en leur possession leur carte d'assurance maladie ;
- Assumer les frais liés à tout bris, vandalisme ou consommation non autorisée.

Respect des lieux

- Laisser les chambres et les espaces utilisés dans leur état initial.

Le non-respect de ces consignes peut entraîner des mesures disciplinaires décidées par l'équipe d'entraîneurs et le conseil d'administration du CASE.

Engagement et signature

Je confirme avoir pris connaissance de l'ensemble des énoncés contenus dans le Guide de l'athlète et je m'engage à les respecter en tout temps.

_____	_____
Athlète	Date

_____	_____
Parent (si athlète mineur)	Date