

# Sport-études Natation



1970 - 2020



## CRITÈRES SPORTIFS



*Être reconnu athlète espoir par la fédération de natation du Québec ou par le club natation Boucherville.*



*Être un athlète discipliné et désireux de s'entraîner de façon sérieuse.*



# Programme et horaire

Le programme sport-études est un programme d'excellence qui vise à développer les nageurs de façon optimale. Notre programme respecte l'intégralité des demandes du ministère de l'éducation. Les jeunes sont encadrés de 13h00 à 16h00 du lundi au vendredi et ils sont évalués à chaque trimestre scolaire.

**Secondaire 1** 90 à 120 minutes de natation par jour et 90 à 120 minutes d'exercices à sec (exercices calisthéniques, souplesse, mobilité, exercices d'aérobic et préparation à la compétition).

**Secondaire 2** Même programme que le secondaire 1, mais on ajoute un entraînement supplémentaire le samedi matin de 7h30 à 9h00.

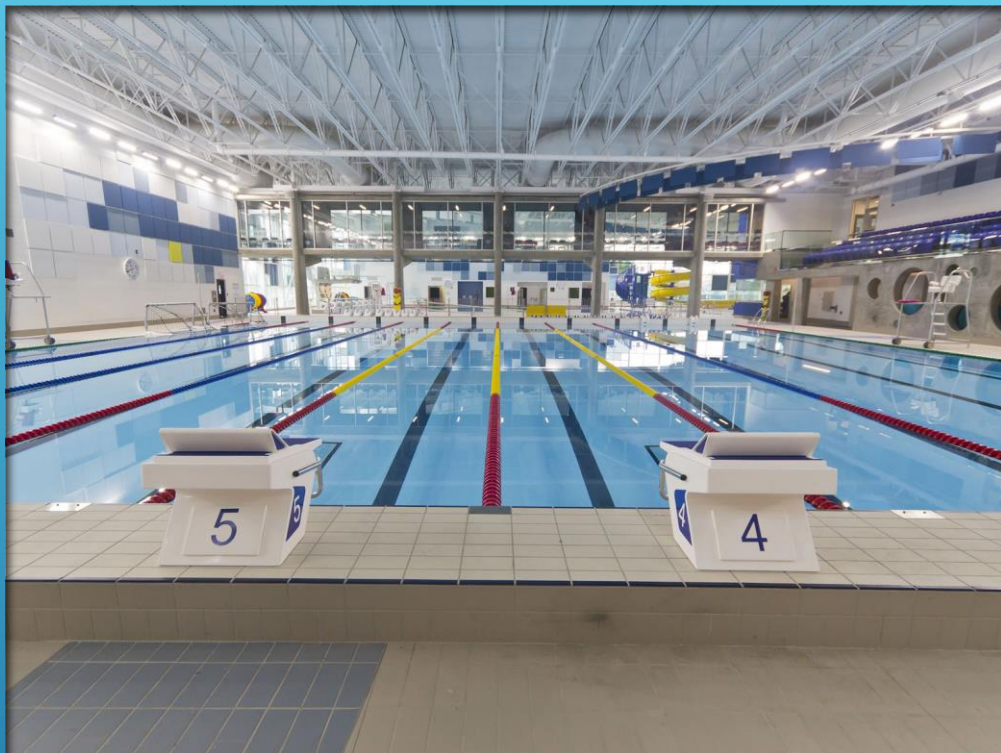
**Secondaire 3** 120 minutes de natation tous les jours et 60 minutes d'exercices à sec (musculature, souplesse, mobilité, exercices d'aérobic et préparation à la compétition). En plus du samedi on ajoute le mardi matin de 6h00 à 7h15.

**Secondaire 4 et 5** Même programme que le secondaire 3, mais on ajoute un deuxième matin le jeudi de 6h00 à 7h15.

### **OBJECTIFS DU PROGRAMME:**

Développement systématique et progressif des déterminants de la performance autant au niveau physique, technique, stratégique que psychologique en prévision d'une performance optimale. spécialisation en vue de performer dans un ou des épreuves en particuliers.

- DÉBUT DE LA SPÉCIALISATION
- RECHERCHE DE L'AUTONOMIE CHEZ LES ATHLÈTES
- RAFFINEMENT DES TECHNIQUES DE NAGES, VIRAGES ET DÉPARTS
- APPRENTISSAGE DES DIFFÉRENTS TYPES DE STRATÉGIES DE COURSE
- APPRENTISSAGE DES NOTIONS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES ENTRAÎNEMENTS
- APPRENTISSAGE DES NOTIONS D'AFFÛTAGE
- POLYVALENCE DES HABILITÉS TECHNIQUES
- DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS DE FORCE RELATIVE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRE
- DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE DANS L'EAU
- ÉLARGIR LES CONNAISSANCES DES NAGEURS SUR LES TECHNIQUES DE NAGES.
- DÉVELOPPEMENT ET MAINTIEN DE LA SOUPLESSE
- INDIVIDUALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT



---

Nos installations

---

Piscine de 10 couloirs 25 mètres

---

Blocs de départs Omega

---

Adaptateur de départ au dos

---

Salle de musculation

---

Aire d'étirement

---

Salle de repas

---



MANDATAIRE DU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES : RENÉ LAROCHE, ÉTUDES UNIVERSITAIRES EN COACHING ET PLUS DE 40 ANS D'EXPÉRIENCE

PRÉPARATEUR PHYSIQUE ET ENTRAÎNEUR: ROXANE LEMIEUX MAITRISE EN KINÉSIOLOGIE ET PLUS DE 15 ANS D'EXPÉRIENCE COMME NAGEUSE DE NIVEAU NATIONAL.

ENTRAÎNEUR: LINELLANGLOIS PNCE 2 ET PLUS DE 10 ANNÉES D'EXPÉRIENCE.

ENTRAÎNEUR: LAURIE MATHIEU PNCE 1 ET PLUS DE ANNÉES D'EXPERIENCE.

Secondaire 1 12 athlètes

Secondaire 2 9 athlètes

Secondaire 3 8 athlètes

Secondaire 4 9 athlètes

Secondaire 5 9 athlètes

GROUPES  
D'ATHLÈTES  
DU SPORT-  
ÉTUDES

Decorative white lines consisting of several parallel lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.



Voici la liste de nos athlètes qui se sont distingués au niveau international ou national: Sandrine Mainville médaillée de bronze aux jeux Olympique de Rio; Pascale Choquet médaillée d'argent aux jeux du Commonwealth à Edimbourg; Mélanie Bouchard a participé aux Jeux Pan pacifique au Japon; Joelle Rivard a établi deux records Nord Américain en plus de participer aux jeux Paralympiques; Nadine Rolland a participé aux Jeux Pan Am, Francis Roussel médaillé d'or aux Deaf Games en Australie, Myriam Soliman médaillée de bronze au Parapan Américain au Pérou; Clémence Paré a participé au Parapan Américain au Pérou; Roxane Lemieux médaillé d'argent au Olympic youth festival en Australie et Jacques Jodoin médaillé d'argent au 100 papillon à la rencontre internationale Junior en Suède.

Au niveau national, Geneviève Noiseux double médaillée d'argent aux Jeux du Canada et 3<sup>e</sup> au 200 dos au championnat canadien; Josianne Laflamme médaillée de bronze au 400 QNI au xJeux du Canada, Mélania Bussière médaillée de Bronze au 200 dos au championnat Canadien, Chrystèle Roy L'Écuyer médaillée de bronze au 200 papillon au championnat Canadien, Félix Renaud 4<sup>e</sup> au 200 papillon au championnat Canadien, Stéphanie Labelle 5<sup>e</sup> au 1500 libre au championnat Canadien, Geneviève Paquette 6<sup>e</sup> au 200 dos au championnat Canadien et Vincent Lemieux médaillé de bronze au 100 Libre aux Jeux du Canada.

# NOS ATHLÈTES D'EXCELLENCE AU FIL DU TEMPS



# COMPÉTITIONS

- ▶ Les compétitions que le club participe: tous les championnats provinciaux, Coupe Québec, Championnat de l'Est du Canada, Essais olympiques, Championnat canadien Junior et sénior, Invitation internationale (Mares Nostrum en France et US Open) et Can Am.
- ▶ Le club encadre ses athlètes au niveau national et international.
- ▶ Nous ajoutons des rencontres internationales au besoin.

# CAMP D'ENTRAÎNEMENT

- ▶ Le Mustang organise chaque année un ou deux camps d'entraînements pour permettre à ses nageurs de s'améliorer plus rapidement et de préparer pour les rencontres importantes.
- ▶ Le Mustang a organisé des camps à Hawaii, Canet en France, Antibes sur la côte d'Azur, Puerto Rico, Mission Viejo, Irving et San Diego en Californie, à Fort Lauderdale, Cocoa Beach, Treasure Island, St-Petersburg et Coral Springs en Floride.