

Sport-études Natation



1970 - 2020



CRITÈRES SPORTIFS



Être reconnu athlète espoir par la fédération de natation du Québec.



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

Le Mandataire



Club natation Mustang Boucherville

Directeur du sport-Études: René Laroche

coachmustang@live.ca

514 231 0647

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.

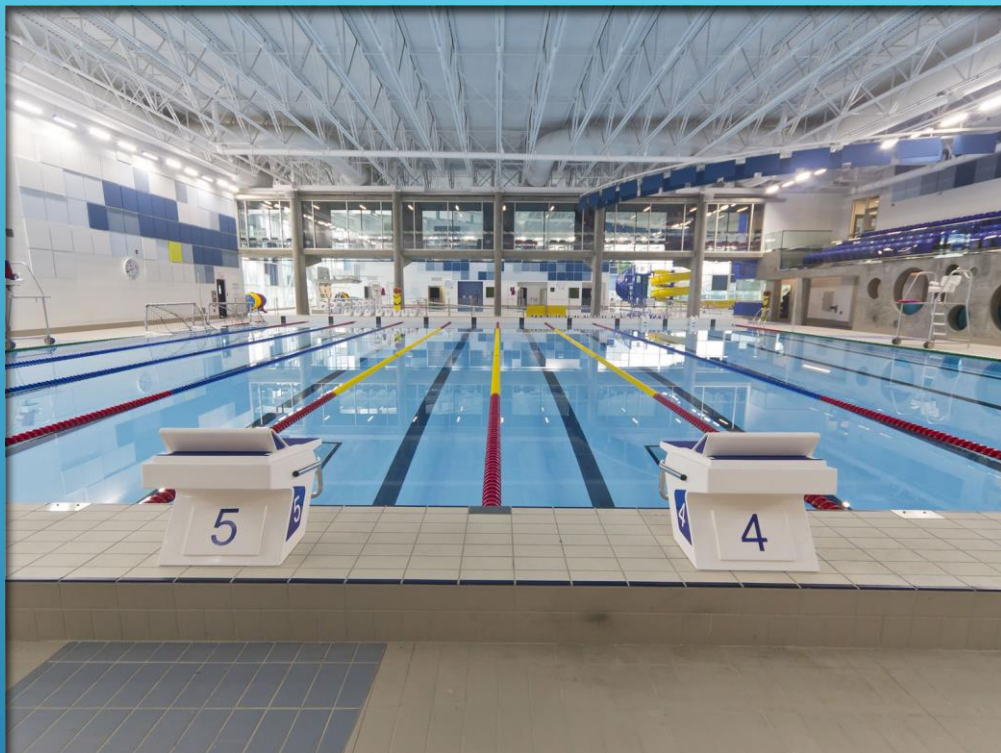


L'équipe d'entraîneurs

Mandataire du programme sport-études : René Laroche, études universitaires en coaching et plus de 40 ans d'expérience

Préparateur physique et entraîneur: Roxane Lemieux, maîtrise en kinésiologie et plus de 15 ans d'expérience comme nageuse de niveau international.

Entraîneur: Line Langlois PNCE 2 et plus de 10 années d'expérience.



490 Chemin du lac, Boucherville

Nos installations

Piscine de 10 couloirs 25 mètres

Blocs de départs Omega

Adaptateur de départ au dos

Salle de musculation

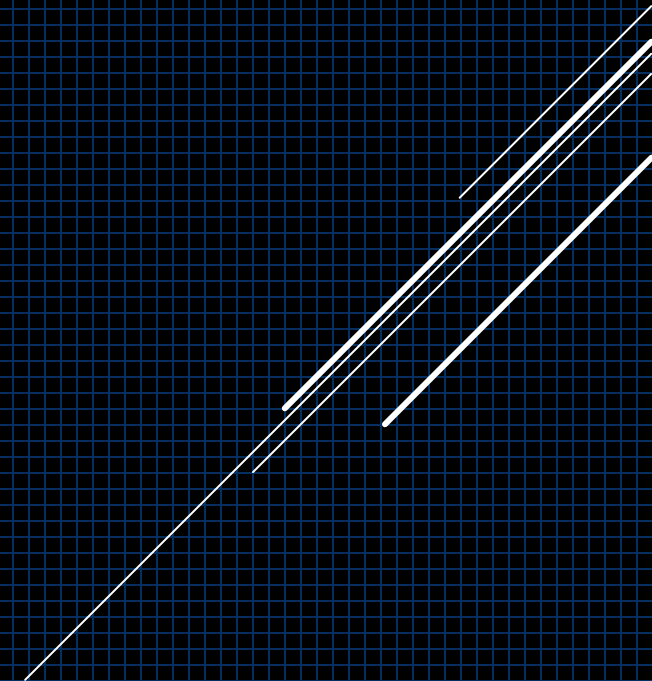
Aire d'étirement

Salle de repas



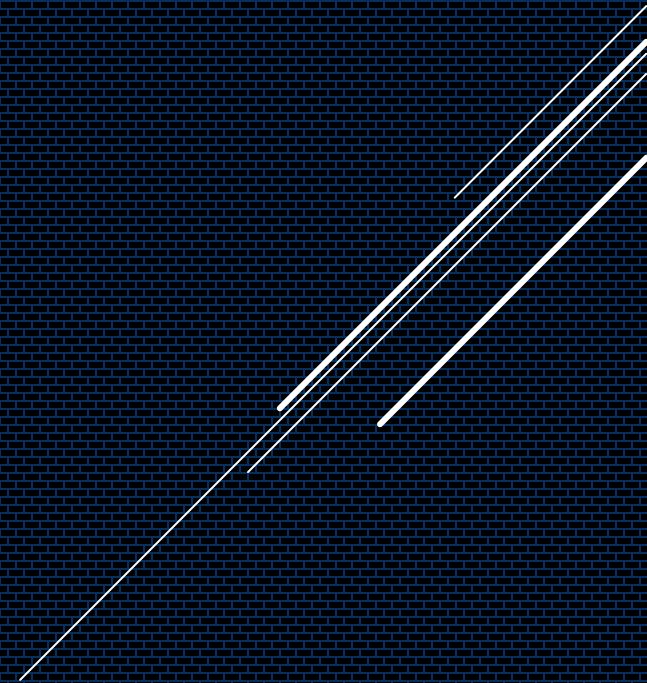
► Transport et dîner

- Actuellement le transport entre l'école et le centre aquatique se fait à pied. On parle d'une marche de 20 minutes. On regarde pour faire l'achat d'un autobus scolaire, ce qui serait très avantageux.
- Il y a des tables et deux fours micro ondes au centre sportif pour permettre aux nageurs de manger avant la natation.
- Journée type:
 - école de 7h50 à 12h00
 - Déplacement vers la piscine 12h00- ...
 - Dîner 12h20 à 12h45
 - Entraînement en piscine ou en salle de 13h00 à 16h00
 - Retour vers l'école si vous utilisez le bus scolaire 16h00 ...
 - Départ en bus scolaire 17h00.



ÉVALUATION

- ▶ Les élèves-athlètes suivent les programmes officiels du MEES (ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur)
- ▶ A chaque trimestre les nageurs sont évalués par leurs entraîneurs selon les normes du ministère de l'éducation.



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 en secondaire 4 et 5.
- 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 habiletés 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.



CONGÉS SCOLAIRES ET ABSENCE

- ▶ Lors des congés scolaires, les nageurs ont des entraînements le matin de 7h00 à 9h00 avec le groupe collégial et universitaire.
- ▶ Quand un nageur doit s'absenter, les parents ou le nageur doit aviser son entraîneur par texto ou par courriel.

► Équipement du nageur

- Les nageurs doivent toujours avoir avec eux, un pull buoy, des palettes d'exercices, un tuba, des palmes longues, un élastique de chevilles, un casque de bain et une paire de lunettes de natation de réserve. Certains nageurs auraient l'avantage de se munir de chausson en néoprène avec leur palmes.

Dépôt de rangement du mustang

Les nageurs peuvent laisser leur filet contenant leurs équipements de natation dans le dépôt.



COMPÉTITIONS

- ▶ Le club participe à toutes les compétitions de niveaux provinciales ou nationales, par exemple, 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 se 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.

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





- ▶ 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^e 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^e au 200 papillon au championnat Canadien, Stéphanie Labelle 5^e au 1500 libre au championnat Canadien, Geneviève Paquette 6^e 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