



Guide de bienvenue

Club de natation *Les Citadins*



Bienvenue

Une nouvelle saison est à nos portes! Bienvenue à tous les nouveaux nageurs du Club et bons retour à tous les anciens. Nous vous souhaitons une merveilleuse saison remplie de nouveaux défis!

Je vous invite tous à lire cette communication jusqu'au bout. Elle contient tous les détails de la nouvelle saison. N'hésitez pas à communiquer avec nous suite à cette lecture si jamais certaines de vos questions sont restées sans réponse. Vous pourrez toujours vous référer à ce document.

1	NOUS JOINDRE	2
2	FAITES PARVENIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS	2
3	FAITES PARVENIR DOCUMENTS ET PAIEMENTS VIA LA BOÎTE À LETTRE DE LA PISCINE	3
4	SITE WEB ET INFOLETTRE	3
5	MENU « ATHLÈTES » DU SITE WEB	3
6	S'HABILLER POUR LE DRYLAND	3
7	DISTRIBUTION DES BONNETS ET CHANDAILS D'ÉQUIPE	3
8	ESSAYAGE ET COMMANDE DES MAILLOTS D'ÉQUIPE	3
9	COMPÉTITION SCOLAIRE.	4
10	INSCRIPTIONS AUX COMPÉTITIONS SCOLAIRES :	4
11	COMPÉTITION CIVILE ET COMPTE COMPÉTITION.	4
12	INSCRIPTIONS AUX COMPÉTITIONS CIVILES :	4
13	POUR SAVOIR À QUELLE COMPÉTITION VOTRE ENFANT EST ÉLIGIBLE :	5
14	NAGE-O-THON	5
15	COMMANDITAIRES	5
16	CARTE DE MEMBRE	5
17	VÊTEMENT DU CLUB	5
18	MATÉRIEL À SE PROCURER	6
19	BÉNÉVOLAT ET CLINIQUE, DÉPÔT DE 50\$	6
20	POUR RÉCUPÉRER VOTRE DÉPÔT :	6
21	ÉTAT DE COMPTE	6

1 NOUS JOINDRE

Toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin se retrouve sur notre site web au www.lesCitadinsNatation.com

En tout temps, vous pouvez communiquer à l'adresse lescitadinsnatation@hotmail.com Votre message sera redirigé vers la bonne personne.

Sous l'onglet « le Club / nos responsable », vous pouvez rejoindre un des administrateurs en cliquant sur sa position. Il en est des même avec « nos entraîneurs »

2 FAITES PARVENIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

En tout temps et de façon anonyme, vous pouvez laisser vos commentaires sur le site web www.lescitadinsnatation.com

Sous le menu « le Club / suggestions »



3 FAITES PARVENIR DOCUMENTS ET PAIEMENTS VIA LA BOÎTE À LETTRE DE LA PISCINE

Pour tout document ou paiement à remettre, une boîte aux lettres, verrouillée, est à votre disposition dans le hall d'entrée de la piscine, près du babillard. Bien identifier le nom du nageur sur ce que vous déposez dans la boîte.

4 SITE WEB ET INFOLETTRE

Afin de limiter le nombre de communication dans le courant de l'année, une infolettre vous sera envoyée à chaque semaine. Nous vous demandons de lire attentivement ce document qui concerne autant les groupes du matin que les groupes du soir. Il contiendra les informations sur les événements des semaines à venir, particulièrement les inscriptions aux compétitions, que ce soit scolaire ou civile. C'est par le biais de l'infolettre que vous connaîtrez les dates importantes telles que les fêtes et les compétitions. L'infolettre vous sera envoyée par courriel et sera toujours disponible en document PDF sur la page d'accueil du site web.

La page d'accueil du site web est l'outil pour se tenir au courant des événements au quotidien du club.

5 MENU « ATHLÈTES » DU SITE WEB

Vous pouvez en tout temps vérifier vos temps en compétitions en allant dans le menu, « vos temps ». Ce lien vous mène sur le site de SwimRankings, où vous n'avez qu'à entrer vos noms pour consulter tous vos meilleurs temps.

Les temps de qualifications de la Fédération de natation du Québec (FNQ) sont disponibles sous « temps de qualifications. Par catégorie d'âge, vous pouvez savoir quels sont vos standards selon vos temps

Les records du Club, depuis sa formation, sont disponibles dans le menu « records » en bassin de 25m ou de 50m. Vous pouvez aussi consulter les meilleurs temps des nageurs actuels du club

6 S'HABILLER POUR LE DRYLAND

Le dryland des groupes initiation et pré-développement se fera en maillot sur le bord de la piscine. Pour les groupes développement 3 en montant, il se fera en gymnase donc prévoir short, tee-shirt et souliers de sports.

7 DISTRIBUTION DES BONNETS ET CHANDAILS D'ÉQUIPE

Les chandails et bonnets d'équipe seront distribués à la réunion de parents ou dans les pratiques suivantes. Il n'y a aucun frais pour ces articles. Si vous avez besoin d'un second bonnet dans le courant de l'année, vous pourrez vous en procurer un nouveau au coût de 10\$. En faire la demande par courriel.

Un seul chandail sera donné, nous ne pourrions vous en procurer un autre. Il est donc important de bien identifier vos biens lors des compétitions

8 ESSAYAGE ET COMMANDE DES MAILLOTS D'ÉQUIPE

Le port du maillot d'équipe au logo du club et du bonnet est obligatoire pour toutes les compétitions civiles. Ceux qui possèdent un maillot performance tel que *fastskin*, *LZR racer* ou *aquablade* peuvent le porter lors des compétitions, par contre le maillot d'équipe doit être porté lors de l'échauffement. Pour les compétitions scolaires et initiation pm, le maillot n'est pas obligatoire mais les nageurs peuvent se le procurer aussi.

Les essayages se feront à la piscine selon les dates précisées en début d'année par courriel

Les nageurs de l'an dernier qui possèdent déjà un maillot d'équipe ne sont pas dans l'obligation de s'en procurer un nouveau. Le modèle est un Arena rouge.



9 COMPÉTITION SCOLAIRE.

Tous les nageurs des groupes dev 3 am au groupe Élite am, inscrits le matin ET qui fréquente à Cité-des-Jeunes au secondaire, participent aux compétitions scolaires. Celles-ci ont lieu pendant la semaine, en après-midi. Les nageurs inscrits sont libérés de leur cours et partent vers le lieu de la compétition en autobus vers 12h30. Le retour se fait à la Cité-des-Jeunes vers 17h30-18h00. Il est de votre responsabilité d'assurer le transport du jeune vers la maison après son retour de la compétition. Une de ces compétitions a lieu à la Cité-des-Jeunes. Les parents sont les bienvenus pour y assister.

Dès que le calendrier de la RSEQ sera disponible avec les dates de compétitions, celui-ci sera disponible sur la page d'accueil de notre site web. IL y aura 4 compétitions entre école, suivi d'un championnat régional et d'un championnat provincial qui se déroule généralement pendant une fin de semaine entière à Alma.

Il n'y a aucun frais pour ces compétitions, excepté le championnat provincial de 3 jours qui peut avoir des frais d'inscription pour le transport, l'hébergement et la nourriture.

10 INSCRIPTIONS AUX COMPÉTITIONS SCOLAIRES :

Quelques semaines avant chacune des compétitions, vous aurez un avis dans l'infolettre et les infos concernant la compétition seront affichées sur le site web.

Vous aurez une date limite pour dire à votre entraîneur si vous participez ou non à la compétition. **Vous devez également faire parvenir un courriel au lescitadinsnatation@hotmail.com pour annuler votre participation si vous n'y allez pas** car les inscriptions finales sont faites par le registraire. Le tout doit se faire avant la date limite. Une fois la date limite passée, les inscriptions sont envoyées à la RSEQ. Le club doit acquitter des frais de pénalités pour tout nageur qui ne se présente pas à une épreuve, il est donc important de vérifier votre horaire à l'avance et de respecter votre engagement. Une bannière d'éthique sportive est remise à l'école qui présente le moins grand taux de forfait lors des compétitions.

Les épreuves que vous nagez en compétitions sont choisies conjointement par vous et votre entraîneur, n'hésitez pas à lui en parler.

À chaque compétition, il faut un minimum de deux parents en tant que chronométreur. Si vous êtes disponibles pendant la journée, être chronométreur est le meilleur endroit pour voir votre enfant nager. Les demandes de chronométreur pour les compétitions scolaires se feront par l'infolettre. Une formation de courte durée sera donnée sur le site pour les débutants

11 COMPÉTITION CIVILE ET COMPTE COMPÉTITION.

Les nageurs du matin des groupes développement 2, développement 1, groupe d'âge et Élite ont tous un compte compétition et participeront aux compétitions civiles. Les dev 3 du matin pourront participer aux compétitions civiles intraclub et à une régionale s'ils y sont qualifiés. Ils recevront les informations le moment venu via l'infolettre. Si vous êtes inscrits développement 3 am et que vous voudriez participer à **toutes** les compétitions civiles, simplement nous faire parvenir un courriel, vous serez ajouté à la liste des nageurs invités.

Tous les nageurs des groupes du soir à l'exclusion des groupes initiation, participent aux compétitions civiles. Initiation pm pourrait se voir invité aux Intras selon les recommandations de l'entraîneur

12 INSCRIPTIONS AUX COMPÉTITIONS CIVILES :

Tous les nageurs éligibles aux compétitions civiles y sont automatiquement inscrits. Quelques semaines avant la date de la compétition, vous recevrez un avis dans l'infolettre et les informations sur la compétition seront disponibles sur le site web. Pour annuler votre participation à une compétition, vous devez faire parvenir un courriel au registraire avant la date limite au lescitadinsnatation@hotmail.com . Si je ne reçois pas de courriel, vous y serez inscrit. Vous devez avertir votre entraîneur, mais l'annulation doit obligatoirement se faire par courriel **avant** la date limite. Il y a des frais pour chacune des compétitions civiles. Ces



frais sont pris dans votre réserve de compte compétition que vous avez payé à l'inscription. Malheureusement, si l'annulation se fait après la date limite, les inscriptions nous ont déjà été facturées par le club hôte de la compétition et vous serez débité dans votre compte compétition même si vous ne présentez pas la journée de compétition. En résumé, vous n'avez rien à faire si vous allez à la compétition. Si vous n'y allez pas, vous envoyez un courriel avant la date limite.

Le calendrier des compétitions civiles est disponible sur la page d'accueil du site web. Il est encore en cours d'élaboration, toutes les compétitions n'étant pas encore publiées.

13 POUR SAVOIR À QUELLE COMPÉTITION VOTRE ENFANT EST ÉLIGIBLE :

Sur le site web, page d'accueil, dans « toutes les activités », vous avez les informations de la compétition, il y aura toujours un document PDF avec la liste des nageurs invités. Toujours vous y référer si vous n'êtes pas certains.

Suite à la date limite, le document « nageurs invités » sera remplacé par « inscription » où vous pourrez voir les épreuves auxquelles le nageur est inscrit.

Après la compétition, les résultats seront publiés au même endroit.

Il y a plusieurs niveaux de compétition civile. Tout nageur qui débute et n'a jamais fait de compétition, sera régional et participera aux ANRSO régional novice (association natation rive sud-ouest)

Lorsque le nageur atteint les temps pour sa catégorie d'âge, il passe aux compétitions développement et ainsi de suite. Il doit avoir complété des temps requis pour changer de catégorie. Les temps de qualifications changent avec les âges. C'est l'âge du nageur la première journée de compétition qui compte. Il peut arriver qu'un nageur perde ses qualifications lors de son anniversaire.

14 NAGE-O-THON

Il n'y aura pas de levée de fond pour le club. Par contre le nage-o-thon aura toujours lieu et est obligatoire pour tous. Cela fait partie intégrante de l'entraînement.

Des feuilles de demande de dons seront disponibles quelques semaines avant le nage-o-thon. Vous recevrez les informations via l'infolettre. Ce sera le moment pour tous les nageurs d'aller voir amis, voisins et parents pour leur demander de commanditer leur nage-o-thon. Tout l'argent amassé par les nageurs pourra être conservé par ceux-ci, une façon de financer leur inscriptions.

15 COMMANDITAIRES

Nous sommes toujours à la recherche de commanditaires pour financer le club. Si vous possédez une compagnie ou connaissez un propriétaire d'entreprise, visitez notre site web et devenez commanditaire platine, or, argent ou bronze. <http://www.lescitadinsnatation.com/fr/node/69> .

Pour chaque commandite trouvée, 30% du montant vous est retourné dans votre compte. Une bonne façon de diminuer ses frais de compétitions ou d'inscription

16 CARTE DE MEMBRE

Lors de l'Inscription ou en début d'année, une carte de membre vous a été remise. Les nageurs de l'an dernier, conservez votre ancienne carte, elle est toujours valide.

Sur présentation de cette carte vous avez droit à 10% de rabais sur tout matériel de natation à la boutique Intersport du BI de la Gare à Vaudreuil-Dorion. Vous avez également 20% de réduction à la Boutique Aquasport 940 BI St-Jean Pointe-Claire

17 VÊTEMENT DU CLUB

Lorsqu'un nageur atteint un nouveau niveau de qualification, il se voit offrir des vêtements au logo du club. Les nageurs qui atteignent le niveau développement/provincial se voient remettre un pantalon de coton ouaté gris. Les nageurs AA recevront le kangourou à capuchon rouge et les nageurs de niveau AAA recevront une veste marine à leur nom. Ces vêtements sont des récompenses pour



les standards de qualification atteint, ils ne peuvent être achetés à l'exception des nageurs qui les ont déjà mérités, s'ils sont devenus trop petits.

18 MATÉRIEL À SE PROCURER

Les groupes GA et Élites AM et PM doivent se procurer et apporter palmes et palettes à tous les entraînements. Vous ne devriez pas devoir investir plus de 70\$ sur ces articles. Vous pouvez acheter en ligne chez notre partenaire Aquam via notre site web sous le menu « Boutique/ item de natation » Vous y avez un rabais de 25% et 5% est remis au Club.

19 BÉNÉVOLAT ET CLINIQUE, DÉPÔT DE 50\$

Lors de l'inscription, tous les nageurs participant aux compétitions civiles ce sont fait demandé un chèque de 50\$ daté du 1^{er} juin en fin de saison en dépôt pour le bénévolat. Nous demandons un seul dépôt par famille. Si vous n'avez pas remis votre chèque, je vous demanderais de le faire via la boîte aux lettres de la piscine dès le début des premiers entraînements.

20 POUR RÉCUPÉRER VOTRE DÉPÔT :

Afin d'organiser une compétition, les clubs ont besoin en général d'environ 60 bénévoles, ce qui demande donc la participation de tous. Nous avons aussi besoin de votre participation dans les comités organisateurs des divers événements du club.

Afin de s'assurer d'une participation égale de tous, un chèque en dépôt, au montant de 50 \$, daté du 1^{er} juin, sera demandé lors de l'inscription. Ce chèque restera en garantie jusqu'à la fin de la saison et ne sera déposé que si le mandat de bénévolat n'est pas rempli. Pour récupérer le 50\$ de bénévolat, la famille doit avoir :

- Accumuler un minimum de 12 points de bénévolat
 - Être chronométreur vous donne 2 points
 - Être officiel autre que chronométreur donne 3 points
 - Suivre ou donner une clinique donne 6 points
 - Faire partie d'un comité organisateur donne 6 points

En tout temps vous pouvez vous inscrire aux cliniques ou pour être officiels sur le site web sous le menu « officiel »

Nous recevons un rapport de la FNQ qui confirme votre présence en temps qu'officiel à une compétition. Par contre ce rapport n'est pas émis si vous avez occupé la position de chronométreur. Pour nous le faire savoir et ainsi avoir vos points, vous devez vous inscrire après la compétition, toujours sur le site, sous le menu « parent / reconnaissance de bénévolat »

21 ÉTAT DE COMPTE

Un état de votre compte compétition civile vous sera envoyé à la mi saison. Il est par contre disponible en tout temps sur demande. Le montant payé à l'inscription est ce qui devrait normalement vous coûter pendant la saison. Si pour une raison ou une autre, les nageurs participe à plus de compétitions que prévu, un état de compte avec le solde à payer vous sera envoyé par courriel. Il est payable sur réception