



# CLUB AQUATIQUE SAINT-EUSTACHE

## Guide du nageur

ANNÉE 2020-2021

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-nageur et le membre-parent à chaque début de saison. Ce document est appuyé par les directives de la Fédération de natation du Québec et Natation Canada. Il s'agit des règles de vie, de la philosophie et ensemble des valeurs humaines et sportives qui régissent le Club et à laquelle les nageurs et les parents doivent adhérer.



### ***La mission***

Le but premier du Club Aquatique de Saint-Eustache est d'offrir aux nageurs un programme d'entraînement en natation; et ce, dans un cadre à vocation compétitif. Le programme d'entraînement permettant aux nageurs de parfaire leurs habiletés techniques tout en pratiquant une activité sportive quotidienne bénéfique au niveau de la santé physique et mentale.

Le programme d'entraînement du CASE vise le plein développement du nageur. Ce développement doit se faire dans le respect des valeurs véhiculées par le Club, dont principalement le respect de l'autre.

### ***Les valeurs***

**Respect** : Ouverture, tolérance, considération envers soi-même, les autres et l'environnement.

**Engagement** : Conviction et persévérance soutenue à l'effort guident l'action vers l'atteinte d'un but; en natation, les résultats ne s'acquièrent pas rapidement et facilement. Pour réussir à s'améliorer et à consolider ses acquis, l'élément clé est une progression constante.

**Épanouissement** : Actualisation du plein potentiel; développement de la créativité.

**Responsabilisation** : Capacité de se prendre en charge; d'effectuer des choix et de les assumer. Démontrer de la maturité dans les entraînements et les compétitions ainsi que dans les relations avec les autres nageurs et l'entraîneur.

### ***Règles et politiques concernant les entraînements***

#### **Comportement**

Le nageur doit avoir en tout temps un bon comportement ainsi qu'un bon esprit sportif de façon à propager une image positive du CASE. De plus, il est de sa responsabilité de respecter les consignes prodiguées par l'entraîneur. Le nageur sera traité de façon équitable en tenant compte de ses habiletés par l'entraîneur ainsi que ses coéquipiers.

#### **Les réseaux sociaux**

L'utilisation des *réseaux sociaux* doit être faite de façon éthique et respectueuse des coéquipiers et entraîneurs.



### **Les lieux d'entraînement et vestiaires**

Les lieux d'entraînements sont fournis par la Ville de Saint-Eustache. Le nageur doit veiller à maintenir ces lieux propres, à respecter les règlements de la piscine et de la salle de musculation ainsi que le personnel qui travaille au Complexe aquatique. Les nageurs doivent procéder rapidement dans les vestiaires, et respecter les autres usagers et les lieux.

### **Intimidation**

Toutes situations d'intimidation qui surviendraient sur les plateaux d'entraînement ou de compétition du CASE sont bannies et proscrites.

L'utilisation et/ou la possession d'alcool et de tabac ou toutes substances illégales sont défendues en toutes circonstances.

### **Entraînement**

Le nageur doit respecter l'horaire d'entraînement qui lui est assigné en début de saison. Le personnel entraîneur désigne tout entraîneur en position d'autorité sur le groupe de nageur comme les entraîneurs remplaçants. Les exigences attendues par le personnel entraîneur sont les mêmes.

### **Sanctions disciplinaires**

Advenant l'apparition d'un comportement proscrit, les sanctions seront déterminées par un Comité disciplinaire. La procédure complète se retrouvant dans Les Règlements et Politiques du Club.

### **Règlements et politiques lors de compétitions et camps d'entraînement**

Chaque compétition est importante, car c'est l'occasion de mettre en pratique les éléments techniques et les stratégies de course travaillées en entraînement.

### **Participations aux compétitions**

Comme le CASE est un programme de développement compétitif, il est essentiel que les nageurs participent aux compétitions.

### **Transport et hébergement**

Lorsque le transport et l'hébergement sont organisés par le CASE, ces derniers sont obligatoires. Les compétitions requièrent la présence de toute l'équipe et les déplacements font partie prenante de l'expérience de groupe que représente une compétition.

### **Couvre-feu et chambre**

Les nageurs doivent respecter le couvre-feu et l'assignation des chambres données par l'entraîneur. Si la chambre est endommagée ou encore si du matériel est reconnu manquant, la responsabilité des dommages appartient à tous les occupants de cette chambre à moins qu'un coupable n'ait été reconnu.



### **Engagement du nageur**

Respecter les règles, politiques et valeurs du club;

Respecter les consignes de ses entraîneurs;

Respecter en tout temps ses coéquipiers ainsi que les nageurs et paranageurs des autres clubs;

Avoir une conduite exemplaire à la piscine et hors de la piscine en utilisant un langage approprié;

Accepter et respecter en tout temps les décisions des officiels;

Respecter le bien d'autrui et éviter tout vol ou acte de vandalisme.

### **Engagement du parent**

Démontrer du respect envers les entraîneurs et des officiels sur le bord de la piscine;

Avoir une bonne conduite et un langage approprié;

Ne jamais oublier que leurs enfants nagent pour leur plaisir et accomplissement personnel, pas pour celui de leurs parents;

Reconnaître les bonnes performances de leurs enfants comme celles de tous les nageurs du club;

Aider leurs enfants à chercher à développer leur esprit sportif sain;

Juger objectivement les possibilités de leurs enfants et éviter les projections;

Ne jamais tourner en ridicule un enfant parce qu'il a commis une faute ou mal nagé;

Utiliser les réseaux sociaux adéquatement.



## Informations spécifiques

### Site web et page Facebook

Vous pouvez consulter notre site actuel qui est rempli d'informations utiles sur le fonctionnement du club. Nous encourageons tous les membres du CASE à se familiariser avec notre site. Parmi les informations disponibles sur notre site se trouvent :

- Le calendrier de compétitions
- Les temps de qualification aux compétitions provinciales et nationales
- Les records d'équipe
- Nos politiques et directives
- Une section sur nos différents groupes d'entraînement
- Un lien afin de passer vos commandes d'équipement

Ajouter cette adresse à vos favoris : [www.clubcase.ca](http://www.clubcase.ca)

Nous avons également une page Facebook (Club Aquatique St-Eustache) où vous pourrez suivre en direct les résultats de nos athlètes.

### Vitrine du CASE (non disponible pour l'instant)

Le CASE possède une vitrine afin d'afficher des informations importantes comme les convocations de compétition, les résultats de compétition, ou autres informations relatives aux activités du CASE. La vitrine est située au rez-de-chaussée du Complexe aquatique près de la vitre qui donne sur la piscine. Allez y jeter un coup d'œil de temps en temps.

### Calendrier de compétitions

Une copie du calendrier de compétition sera envoyée aux membres par courriel en début de saison. Une copie du calendrier est située sur le site web ainsi que dans la vitrine du CASE.

### Inscription aux compétitions

Environ trois semaines avant une compétition, les athlètes éligibles recevront une convocation par courriel. Une copie de la convocation sera également disponible dans la vitrine et le site web du CASE. Toutes les informations pertinentes relatives à cette compétition accompagnent la convocation. Prenez note que tous les nageurs éligibles sont inscrits automatiquement aux compétitions. En cas de désistement, il est de la responsabilité du parent et du nageur d'envoyer un avis par courriel à l'entraîneur-chef à [micheltremblay2403@gmail.com](mailto:micheltremblay2403@gmail.com) avant la date limite indiquée dans la convocation.



## Frais d'encadrement aux compétitions

Lorsque les athlètes participent à une compétition, des frais liés à l'encadrement des nageurs sont chargés à chaque participant. Les frais sont de 7,50\$ par jour pour une compétition avec préliminaires seulement et 10,00\$ par jour pour une compétition avec préliminaires et finales.

## Nage-EAU-Thon

Le Nage-EAU-Thon est une activité de financement destinée aux nageurs compétitifs du CASE. Les frais de participation sont de 20\$ par nageur et tous les dons amassés par les nageurs iront dans leur compte-nageur. Les fonds pourront être utilisés pour couvrir les frais de compétition, la participation à un camp d'entraînement ou l'achat d'équipement.

## Le compte-nageur, la facturation et les paiements

Le compte-nageur vous permet de déposer de l'argent afin de payer de futures factures comme une compétition ou l'achat d'équipement. L'argent amassé durant certaines activités de financement y sera également déposé.

Après chaque compétition, une facture sera émise et envoyée par courriel. Les paiements peuvent être faits en argent, débit, crédit ou par chèque (émis au nom du CASE avec le nom de l'enfant) et doivent être déposés à la réception du Complexe aquatique. Un retard de paiement de plus de 90 jours entraînera le retrait du nageur aux compétitions jusqu'à ce que la situation soit normalisée ou encore jusqu'à ce que le parent ait pris une entente de paiement avec le Conseil d'Administration. Veuillez-vous adresser à Véronique Leduc à [case.facturation@gmail.com](mailto:case.facturation@gmail.com) pour toutes questions concernant le compte-nageur, la facturation ou votre état de compte.

Un état de compte vous sera envoyé par courriel chaque mois lorsqu'il y a un solde dû au compte. Si le compte est à 0.00\$, aucun état de compte ne vous sera transmis sauf si vous en faites la demande.

## Achat d'équipement

Il est possible de passer vos commandes d'équipement directement à partir de notre site web dans la section *Équipement avec le lien ALLTIDES.COM*. Vous devez simplement suivre les instructions et vous créer un compte. Vous trouverez également la liste d'équipement obligatoire selon les groupes d'entraînement. Pour toutes questions concernant l'équipement, veuillez-vous adresser à Bruno Benceny à [equipement.case@gmail.com](mailto:equipement.case@gmail.com).

Nous aurons une vente de maillots performance en janvier ou février prochain (uniquement pour les groupes Provincial 10-12 ans, 13 ans et + et Sport-études). Vous pourrez bénéficier d'un rabais de 40% sur les maillots de performance.



## Frais de bénévolat

Afin de nous assurer d'une forte implication bénévole de nos membres, nous avons mis en place des frais de bénévolat. En échange d'une implication bénévole des membres dans les activités du CASE (officiels aux compétitions, Nage-EAU-Thon, Gala Méritas, membre du Conseil d'Administration, etc.), l'argent sera redonné sous forme de crédit au compte-nageur. Un nombre spécifique de séances de bénévolat doit être effectué selon le groupe d'entraînement.

GR régional et Développement : 50\$ par nageur en échange de 2 séances de bénévolat

GR provincial : 100\$ par nageur en échange de 4 séances de bénévolat

GR sport-études : 150\$ par nageur en échange de 6 séances de bénévolat

Un nageur qui intègre le club avant le 31 décembre doit assumer la totalité des frais de bénévolat. Un nageur qui intègre le club à partir du 1er janvier doit assumer la moitié des frais de bénévolat. Le nombre de séances de bénévolat exigées est également réduit de moitié.

## RAPPEL POUR LE BÉNÉVOLAT 2019/2020

Étant donné les circonstances entourant la pandémie, le Conseil d'Administration a pris la décision de prolonger les séances des frais de bénévolat à compléter à la prochaine saison 2020/2021.

En effet, vous disposez d'une nouvelle saison pour terminer vos séances de l'année 2019/2020 et il n'y aura aucuns frais de bénévolat de facturés la prochaine saison pour nos membres actuels.

Si vous avez le moindre questionnement à ce sujet, veuillez nous contacter à l'adresse suivante :

[case.facturation@gmail.com](mailto:case.facturation@gmail.com)

## Rabais familial

Un rabais représentant 15% des frais d'inscription du 2e enfant (et suivant) sera octroyé aux familles qui ont plusieurs enfants inscrits au sein du CASE. Le rabais est calculé en se basant sur les frais d'inscription les moins élevés.

À la fin de la saison, une demande écrite devra être faite à [case.facturation@gmail.com](mailto:case.facturation@gmail.com). Pour bénéficier du rabais familial, toutes les factures devront avoir été payées au moment où vous enverrez votre demande. Le rabais familial sera versé par le CASE dans le compte-nageur de l'athlète.



## COVID

Lors de la première phase de reprise des activités au complexe aquatique, il sera interdit d'entrer dans le complexe aquatique pour laisser ou aller chercher vos enfants. Le comptoir d'accueil demeure toutefois ouvert pour les services. Cette consigne nous permet de limiter le plus possible la circulation à l'intérieur du complexe et surtout, permettre aux nageurs de retrouver leur passion en toute sécurité. Vous devrez donc, malheureusement, en tout temps, attendre dans le stationnement arrière du complexe aquatique. Merci de respecter la zone avant réservée aux véhicules d'urgence. Nous sommes conscients que cette contrainte de sécurité ne vous permettra pas de voir votre enfant en action. Évidemment, nous espérons que les consignes s'adouciront le plus rapidement possible. Merci de votre habituelle collaboration.

## AGA (14 octobre 2020)

Au mois d'octobre, le CASE organise une Assemblée générale Annuelle. C'est l'occasion idéale pour les nouveaux membres de se familiariser avec le fonctionnement du club. Ce sera également l'occasion d'élire les membres du Conseil d'Administration du CASE pour la saison à venir. Une convocation sera envoyée par courriel aux membres du CASE trois semaines avant la date de l'AGA.

## Coordonnés importants

Membre du comité administratif ; [info.natation.case@gmail.com](mailto:info.natation.case@gmail.com)

Entraîneur-Chef : Michel Tremblay, [micheltremblay2403@gmail.com](mailto:micheltremblay2403@gmail.com)

Entraîneur adjoint : Bruno Benceny, [benceny.bruno@gmail.com](mailto:benceny.bruno@gmail.com)

Responsable de l'équipement : Bruno Benceny, [equipement.case@gmail.com](mailto:equipement.case@gmail.com)

Responsable de la facturation : Véronique Leduc, [case.facturation@gmail.com](mailto:case.facturation@gmail.com)

Responsable des officiels : Georges Vigneault, [officiels.case@gmail.com](mailto:officiels.case@gmail.com)

**BONNE SAISON À TOUS !**