

SUIVEZ LE GUIDE LMRL!



**Résumé d'informations pratiques
à l'intention des parents des nageurs**

AVANT DE COMMENCER...



Ce pictogramme vous annonce que tous les détails se trouvent sur le site internet du Club.

Lorsqu'un mot est suivi de l'astérisque *, cela signifie que vous le retrouvez dans la section **DÉFINITION DES TERMES**

INSCRIPTION



Infos pratiques

- ✓ Tout se fait par Internet
- ✓ Les inscriptions pour chacune des sessions se font via votre compte sur le site internet de la ville de Rivière-du-Loup, à chacune des sessions. Vous serez avertis par courriel et par Facebook pour les dates de début d'inscription pour chacune des sessions
- ✓ Le parent doit aviser l'entraîneur si l'enfant ne poursuit pas à ou aux sessions suivantes

Facturation

- ✓ Les Loups-Marins ont mandaté la Ville de Rivière-du-Loup pour la gestion des paiements
- ✓ Les chèques doivent être faits au nom de la Ville de Rivière-du-Loup
- ✓ Sur les sites transactionnels des institutions bancaires, il faut choisir Ville Rivière-du-loup - Réservation service de loisirs & culture (QC)

L'ÉQUIPE

Entraîneur-chef

Étienne Boulanger

- ✓ Supervise les autres entraîneurs
- ✓ Entraîne les groupes suivants :
 - Sports-études (École Notre-Dame)
 - Collégial

Entraîneur-adjoint

Jessie Côté

- ✓ Entraîne les groupes :
 - Maîtres
 - Régional

L'équipe des entraîneurs

- ✓ Entraîne les autres groupes :
 - Dauphins
 - Pré-novice
 - Novice
 - Élite
 - Concentration natation (École secondaire)
 - Diamant

APERÇU DES GROUPES



www.loupsmarins.ca

GROUPES	VOLETS	COMMENTAIRES
Dauphins Pré-Novice	Club-école Club-école	
Novice Régional	Compétitif Compétitif	Compétitions non-obligatoires, mais elles s'inscrivent dans la mission du Club
Élite Concentration natation Sport-études	Compétitif Compétitif Compétitif	École secondaire de Rivière-du-Loup École secondaire de Rivière-du-Loup École Notre-Dame de Rivière-du-Loup
Collégial	Compétitif	Cégep de Rivière-du-Loup
Maîtres	Récréatif et/ou compétitif	Apprentissage/Mise en forme/ Perfectionnement



Il n'est même pas nécessaire de savoir nager pour faire partie du groupe **Maîtres**! C'est le groupe idéal pour apprendre!

RIVIÈRE-DU-LOUP

VOLET COMPÉTITIF

Novice

- ✓ Le terme Novice réfère au **niveau de compétition** au sein du réseau couvrant l'Est du Québec auquel les Loups-Marins ont décidé d'adhérer
- ✓ Ouvert aux jeunes de :
 - 8 ans et moins
 - 9 ans
 - 10 ans
 - 11 ans et plus
- ✓ S'adressent aux groupes **Novice et Régional** du Club qui ont réussi leurs **standards***
- ✓ **5** compétitions par année / une compétition dure **3 heures** maximum
- ✓ **Non-obligatoires** mais fortement **recommandées**, les Loups-Marins étant un club de compétition
- ✓ Le **calendrier des compétitions (transmis fin septembre)** et les détails avant chacune d'elles sont transmis par **courrier électronique**
- ✓ Le port du **casque** à l'effigie du Club est **obligatoire**
 - en vente auprès d'Étienne Boulanger ou Jessie Côté
 - en latex : 5 \$ / en silicone : 20 \$
- ✓ Le port d'un **maillot** à l'effigie du Club (**si acheté**) ou autre
- ✓ Le **chandail** du Club (**si acheté**)
- ✓ **Transport**
 - Les parents **doivent se déplacer par leurs propres moyens** aux compétitions **Novice**. Le co-voiturage est encouragé.
 - **Les frais d'inscription** sont de 25 \$; la facture est faite par le Club et vous est transmise par courrier électronique

Régional groupes d'âge

- ✓ Réfère au réseau de **compétitions régionales**
- ✓ S'adresse aux nageurs 11 ans et plus (régional, élite, concentration, sports-études, collégial)
- ✓ Le **transport** s'effectue par autobus
- ✓ Les **frais d'inscription** :
 - **25 \$** pour les compétitions à domicile / **50 \$** pour les autres régionales
 - la facture est émise par le Club et transmise par courrier électronique
- ✓ Les temps réalisés lors de la compétition **Novice** sont des temps officiels, il est possible qu'un nageur se qualifie pour le niveau **Régional groupes d'âges** alors qu'il participe à une compétition **Novice**

DÉFINITION DES TERMES

Standards

- ✓ Temps minimal exigé pour se qualifier aux compétitions
- ✓ Pour les compétitions **Novice***, les standards sont mesurés par l'entraîneur au cours d'un entraînement dont la date sera transmise préalablement.
- ✓ Bon à savoir :
 - ✎ 25 m = 1 longueur
 - donc
 - 200 m = 8 longueurs
- ✓ Les 2 temps mesurés pour participer à une compétition novice sont :
 - **200 mètres libres** (crawl)
 - Temps requis : 5 minutes 0 seconde
 - **100 mètres QNI***
 - Temps requis : 2 minutes 45 secondes

QNI

- ✓ **QNI** : Quatre Nages Individuelles, exécutées dans cet ordre :

Papillon



Dos



Brasse



Crawl



Compétition intraclub

- ✓ Compétition amicale au sein du Club
- ✓ Une fois par année à Rivière-du-Loup (généralement un mercredi)
- ✓ Les temps réalisés sont officiels, donc peuvent être utilisés pour accéder à des niveaux de compétition supérieurs

INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

Des questions? Des commentaires?



www.loupsmarins.ca

- ✓ Le site web du Club est **VOTRE** référence pour avoir tous les détails
- ✓ La page Facebook du Club vous tient au courant en temps réel des dernières informations
- ✓ Ne vous gênez surtout pas pour aller sur le bord de la piscine et discuter avec l'entraîneur de votre enfant; il est là pour répondre à vos questions après l'entraînement.
- ✓ L'entraîneur-chef, Étienne Boulanger, se fera également un plaisir de vous répondre. Vous pouvez aller le voir sur le bord de la piscine après l'entraînement ou lui écrire par courriel à clublmrl@hotmail.com.

Coordonnées

Les Loups-Marins de Rivière-du-Loup

Cégep de Rivière-du-Loup

400, rue Landry

Case postale 236

Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3Y8

 418 862-6903, poste 2344

 clublmrl@hotmail.com



www.loupsmarins.ca



Calendrier et annulations des cours



www.loupsmarins.ca

Calendrier

Consultez la page facebook pour connaître les dates de début et fin des sessions, la tenue ou non de cours lors des congés fériés ou scolaires, etc. La nouvelle politique du club donne des cours normalement en tout temps, même lors de tempêtes ou congé fériés.

Annulation

En cas d'annulation des cours lors des tempêtes ou de compétitions, consultez la page Facebook du Club.

Les activités en cours d'année

- ✓ Au début de la session d'automne, le calendrier des activités prévues en cours d'année est transmis par courrier électronique. On parle entre autres des activités suivantes :
 - Super-bingo annuel
 - Nage-o-thon
 - Essaie de maillot
 - Assemblée générale annuelle
 - Etc.
- ✓ Un rappel est aussi effectué avant chacune des activités

RIVIERE-DU-LOUP

CAPSULE NUTRITIONNELLE

Hydratation

- ✓ Chaque nageur doit avoir sa gourde d'eau afin de bien s'hydrater pendant l'entraînement
- ✓ L'idéal est un mélange moitié-moitié de Gatorade et d'eau, parfait pour réhydrater et rééquilibrer le niveau d'électrolytes



Nutrition

Dans la vie de tous les jours :

- ✓ À la base, chaque repas doit être équilibré, c'est-à-dire contenir les 4 groupes alimentaires :
 - Viandes et substituts
 - Fruits et légumes
 - Produits céréaliers
 - Produits laitiers

Voici à quoi devrait ressembler **une assiette équilibrée** :



- ✓ S'il y a un entraînement, le repas doit être pris 3 heures avant

Avant l'entraînement :

- ✓ Dans l'heure précédant l'entraînement, la consommation d'aliments riches en glucides est recommandée :

- Fruits
- Produits céréaliers



- ✓ En tout temps, **évit**ez les aliments suivants :
 - -sucreries, chocolat, pâtisserie, aliments gras, restauration rapide, etc.

