

SUIVEZ LE GUIDE LMRL!



**Informations pratiques
à l'intention des parents des
nageurs**

INSCRIPTION

Infos pratiques

- ✓ Les inscriptions pour chacune des sessions se font sur le site internet de la ville de Rivière-du-Loup via la plateforme Qidigo. Le Club LMRL est en migration vers un nouveau système web (Streamline) qui, entre autre, servira pour les inscriptions et les paiements (ex. : compétitions).
- ✓ Vous serez avertis par courriel et par Facebook pour les dates de début d'inscription pour chacune des sessions.

Facturation

- ✓ Pour ce qui est de Qidigo, le Club LMRL a mandaté la Ville de Rivière-du-Loup pour la gestion des paiements;
- ✓ Pour ce qui est de Streamline, le Club LMRL gèrera lui-même les comptes en souffrance.
- ✓ Le paiement se fait par carte de crédit lors de l'inscription.

L'ÉQUIPE

Entraîneur-chef

M. Étienne Boulanger

- ✓ Supervise les autres entraîneurs;
- ✓ Entraîne les groupes suivants :
 - Sport-études natation (Collège Notre-Dame)
 - Concentration natation (École secondaire Rivière-du-Loup)
 - Alliance sport-études (Cégep de Rivière-du-Loup)

Entraîneur-adjoint

Mme Jessie Côté

- ✓ Entraîne les groupes :
 - Maîtres-nageurs
 - Régional
 - Sport-études natation
 - Concentration natation

L'équipe des entraîneurs

- ✓ Entraîne les autres groupes :
 - Dauphins, pré-novice, novice, diamant

APERÇU DES GROUPES

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
Concentration natation	Compétitif	École secondaire de Rivière-du-Loup
Sport-études natation	Compétitif	Collège Notre-Dame de Rivière-du-Loup
Alliance sport-études	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!

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*
- ✓ Environ 5 compétitions par année / une compétition dure 3 heures maximum
- ✓ Compétitions non obligatoires mais fortement recommandées, le Club LMRL 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 à la boutique en ligne Nation Sport ou, pour dépanner, auprès d'Étienne Boulanger ou de Jessie Côté);
- ✓ 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 d'environ 25\$. La facture est transmise par courrier électronique aux parents.
- ✓

Régional groupes d'âge

- ✓ Réfère au réseau de compétitions régionales;
- ✓ S'adresse généralement aux plus vieux (concentration, sport-études, alliance sport-études);
- ✓ Le transport s'effectue par autobus;
- ✓ Les frais d'inscription sont d'environ 25 \$ pour les compétitions à domicile et environ 50 \$ pour les autres compétitions régionales. La facture est payable sur Streamline à l'inscription du nageur à la compétition.

DÉFINITION DES TERMES

Standards

- ✓ Temps minimal exigé pour se qualifier aux compétitions;
- ✓ Les temps sont disponibles sur le site de la FNQ;
- ✓ Bon à savoir : 🖐 25 m = 1 longueur

QNI

- ✓ **QNI** : Quatre Nages Individuelles, exécutées dans cet ordre :
 - Papillon / Dos / Brasse / Crawl

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Des questions? Des commentaires?

- ✓ Le site web du Club contient certaines références pour avoir les détails et la page Facebook du Club vous tient au courant en temps réel des dernières informations;
- ✓ Il existe aussi un groupe privé sur Facebook : Groupe d'entraide et de partage LMRL. On y retrouve des infos utiles que certains parents veulent partager avec les autres parents, des vêtements LMRL ou du matériel d'entraînement à vendre ou à donner, etc.
- ✓ 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

Club de natation 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



Calendrier et annulations des cours

Calendrier

Consultez la page FB du Club LMRL 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 congés scolaires pédagogiques.

Annulation

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

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.
- ✓ Un rappel est aussi effectué avant chacune des activités.

Parents accompagnateurs lors d'une compétition

Si vous êtes intéressé à être parent accompagnateur lors d'une compétition, vous pouvez en faire part, à l'avance, à l'entraîneur de votre enfant. Vous référer à la politique d'implication du Club LMRL ainsi qu'au Guide pour le parent accompagnateur lors de compétition pour de plus amples détails concernant ce rôle.

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 2-3 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.

