



2020-2021

Une équipe de compétition établie qui vise la participation de ses nageurs aux **compétitions de natation**. Il s'agit d'un club essentiellement axé sur la compétition, quoique le côté récréatif ne soit nullement laissé de côté.

Offrir un programme d'entraînement respectant le développement et la progression des athlètes, selon les étapes du programme de développement à long terme de l'athlète.

La réussite sans le plaisir est impossible!



EVALUATION 450-698-3120

SANS COMPÉTITION

INSCRIPTIONS / REGISTRATION

Session 1:	8 septembre au 13 septembre
Session 2:	21 décembre au 3 janvier
Session 3:	15 mars au 28 mars

SESSIONS 12 semaines

Session 1:	21 septembre au 11 décembre
Session 2:	4 janvier au 26 mars
Session 3:	29 mars au 18 juin

École de Natation III vendredi 17h-18h*

Équivalent niveau 7 Croix-Rouge. Être en mesure de nager 50m au crawl et au dos, et faire 25m kick à la brasse avec planche.

Âges	Résident / Non-R
5 et plus	133\$ / 142\$

École de Natation IV vendredi 18h-19h*

Équivalent niveau 8 Croix-Rouge. Être en mesure de nager 75m au crawl et dos, et faire 25m kick à la brasse.

Âges	Résident / Non-R
5 et plus	133\$ / 142\$

Groupe AD'EAU lundi-mercredi 18h-19h*

Un groupe non-compétitif pour les jeunes qui aiment nager et désirent s'améliorer techniquement. Être en mesure de nager 100m au crawl et au dos, et faire 25m kick à la brasse.

Âges	Résident / Non-R
11 à 18 ans	2 pratiques/semaine 190\$ / 200\$

COMPÉTITIF

FNQ

8 ans et -	9-10 ans	11-14 ans	15 ans +
67\$	87\$	114\$	134\$

Novice lundi-mercredi-vendredi 18h-19h*

Ce groupe initie les nageurs à la compétition. L'enfant doit nager 100 m en continu au crawl et au dos. Nager 50m à la brasse et être en mesure de faire 50m kick dauphin avec planche. Les jeunes participeront à des compétitions

Âges	Résident / Non-R
7 à 12 ans	3 pratiques/semaine 645\$ / 760\$ + FNQ

Développement lundi-mercredi-vendredi

17h30-19h*

Les nageurs devront participer à un minimum de 6 compétitions provinciales durant la saison. Des compétitions s'ajouteront selon les résultats de chacun.

Âges	Résident / Non-R
10 à 15 ans	3 pratiques/semaine 760\$ / 858\$ + FNQ

AA & AAA lundi au vendredi*

L'athlète qui nage dans ces groupes optimisera ses styles et devra avoir comme objectif le dépassement personnel. Plusieurs compétitions sont prévues au calendrier.

AA	Résident / Non-R
- 11 ans et + - au moins 3 standards AA	5 à 6 pratiques/semaine 950\$ / 1003\$ + FNQ
AAA	Résident / Non-R
- 15 ans et + - au moins 1 standard AAA	5 à 6 pratiques/semaine 950\$ / 1003\$ + FNQ

Sport études lundi au vendredi 13h-16h*

Âges	Prix
------	------

12 à 17 ans	5 pratiques/semaine 3 000\$ + FNQ
-------------	--------------------------------------

*Frais pour carte de membre 5\$

CAPO

2020-2021

An established competitive team that targets the participation of its swimmers in **swimming competitions**. It is a club with a strong competitive focus, although the recreational side is by no means overlooked.

Provide a training program that respects the development and progression of athletes according to the stages of the long term athlete development program.

Success without fun is impossible!



EVALUATION 450-698-3120

Non-competitive

REGISTRATION	
Session 1:	September 8 th to September 13 th
Session 2:	December 21 th to January 3 rd
Session 3:	March 22 th to March 28 th

SESSIONS of 12 weeks	
Session 1:	September 21 th to December 11 th
Session 2:	January 4 th to March 26 th
Session 3:	March 29 th to June 18 th

Swim school Level III Friday 17h-18h*

Red Cross level 7 equivalent. Be able to swim 50m on crawl and backstroke, and do 25m breaststroke kick with board.

Ages	Resident / Non-R
5 and +	133\$ / 142\$

Swim School Level IV Friday 18h-19h*

Red Cross level 8 equivalent. Be able to swim 75m on crawl and backstroke, and do 25m kick at breaststroke.

Ages	Resident / Non-R
5 and +	133\$ / 142\$

Groupe AD'EAU Mon-Wed 18h-19h*

A non-competitive group for young people who love to swim and want to improve technically. Be able to swim 100m on crawl and backstroke, and do 25m kick at breaststroke.

Ages	Resident / Non-R
11 to 18 years old	2 practices/week 190\$ / 200\$

Competitive

FNQ			
8 years -	9-10 years	11-14 years	15 years +
67\$	87\$	114\$	134\$

Novice mon-wed-fri 18h-19h*

This group introduces swimmers to competition. The child must swim 100 m continuously on the crawl and backstroke. Swim 50m breaststroke and be able to do 50m kick dolphin with board. Youth will compete

Ages	Resident / Non-R
7 to 12 years old	3 practices/week 645\$ / 760\$ + FNQ

Development mon-wed-fri 17h30-19h*

Swimmers will be required to participate in a minimum of 6 provincial meets during the season. Competitions will be added according to each swimmer's results.

Ages	Resident / Non-R
10 to 15 years old	3 practices/week 760\$ / 858\$ + FNQ

AA & AAA Monday to Friday*

The athlete who swims in these groups will optimize his or her styles and should have as a goal surpassing of himself or herself the personal. Several competitions are scheduled on the calendar.

AA	Resident / Non-R
- 11 years and + - At least 3 AA standards	5 to 6 practices/week 950\$ / 1003\$ + FNQ
AAA	Resident / Non-R
- 15 years and + - At least 1 AAA standard	5 to 6 practices/week 950\$ / 1003\$ + FNQ

Sport studies Monday to Friday 13h-16h*

Ages	Cost
12 to 17 years old	5 practices/week 3 000\$ + FNQ

*Fee for membership card 5\$