

# Maîtres-nageurs



Ce groupe s'adresse aux nageurs de 17 ans et plus qui veulent se mettre en forme ou améliorer leur natation.

Notre programme vise trois objectifs :

- 1) Développer une bonne technique de nage pour nager avec aisance.
- 2) Développer une bonne condition physique
- 3) Préparer les nageurs pour des compétitions de natation ou de triathlon.

Nous offrons plusieurs types de forfaits et pour chaque forfait, vous pouvez occasionnellement changer votre horaire de natation tant que vous respectez le nombre d'entraînement auxquels vous êtes inscrits.

Entraîneur des maîtres-nageurs en soirée : Renée Lise

**Début de la saison** : la saison s'échelonne du 14 septembre au 18 juin 2027

**Affiliation** : On paye l'affiliation une fois par année. Vous devez choisir une affiliation nageur compétitif si vous prévoyez faire des compétitions. Si vous hésitez car vous ne savez pas si vous allez faire des compétitions, vous avez juste à choisir l'affiliation nageur compétitif car on peut modifier votre affiliation en cours de saison. Pour les triathlètes, vous devez nous fournir votre numéro d'affiliation triathlon et vous assurez que vous êtes toujours en règle tant que vous nagez avec les maîtres.

## Horaire d'entraînement

Lundi 19h00-20h15 (piscine)

Mercredi 19h00-20h15 (piscine)

Samedi 6h20-7h35 (piscine)

**Congés de natation** : L'action de grâce, Pâques, fêtes des Patriotes et lors de la relâche scolaire. Votre entraîneur vous avisera s'il y a d'autre journée de congé.

Les nageurs doivent se présenter 10 min avant l'entraînement pour faire une **activation**.

Les nageurs doivent toujours avoir avec eux une **bouteille d'eau** lors des entraînements.

**Équipements nécessaires pour l'entraînement** : palmes longues, pull buoy, deux paires de lunettes de natation, tuba, paddles, bouteille d'eau. Veuillez identifier tout votre équipement.