



Programmes et groupes

Programme 10 ans et moins

Notre programme 10 ans et moins compte sept groupes: 1A, 1B, 1C, 1D, 2A, 2B et 2C. Les nageurs sont assignés aux différents groupes selon leur âge, leur expérience en natation de compétition et leur niveau d'habileté.

Les athlètes âgés de 10 ans et moins sont éligibles à ce programme.

Nos objectifs pour les athlètes de ce niveau sont l'acquisition des bases des quatre styles de nage, le développement et la perfection des habiletés techniques nécessaires à la natation de compétition, ainsi que l'enseignement des compétences essentielles et ce, dans une ambiance de compétition amusante.

Nos athlètes de 10 ans et moins participent aux compétitions locales de niveau développement régional.

Les points importants de cette étape:

Les mouvements de base: l'agilité, l'équilibre et la coordination.

Courir, lancer, sauter et attraper.

La sécurité aquatique et la mobilité.

Les exercices d'agilité pour développer la vitesse sur de courtes distances.

Le développement de la force grâce à l'utilisation d'exercices liés au poids de son propre corps.

Les athlètes de notre programme 10 ans et moins s'entraînent de 4 à 5 fois par semaine, totalisant 5 à 8 heures d'entraînement hebdomadaire selon l'âge et le niveau d'habileté.

Programme Groupe d'âge développement provincial

Notre programme Groupe d'âge développement provincial compte 4 groupes: AGPDA, AGPDB, AGPDC et AGPDD.

Les athlètes âgés de 11 et 12 ans sont éligibles à ce programme.

Les athlètes de ce niveau font l'expérience de défis stimulants et progressivement plus exigeants. On vise un développement plus approfondi des quatre styles de nage, des aptitudes et des techniques de natation et ce, tout en développant et en maintenant une excellente forme physique.

L'objectif du programme est d'enseigner aux athlètes comment s'entraîner de manière efficace et de les préparer à un entraînement qui sera encore plus exigeant dans les programmes à venir. L'accent est sur le développement mental et la participation à une variété de compétitions de niveau développement provincial.

Les points importants de cette étape:

- Un développement plus approfondi des aptitudes liées au mouvement.

- Un développement plus approfondi des aptitudes liées à la natation.

- L'enseignement des aptitudes techniques et physiques encadré par les experts.

- Avant la poussée de croissance de l'athlète, un accent sur la répétition des mouvements en vue de leur maîtrise éventuelle.

- Un entraînement à la flexibilité quotidien et supervisé.

- Le développement d'attitudes positives envers soi, les autres et le sport.

Les athlètes de notre programme Groupe d'âge développement provincial s'entraînent 5 à 6 fois par semaine, totalisant 11 à 14 heures d'entraînement hebdomadaire selon leur niveau d'habileté.

Programme de développement provincial

Notre programme de développement provincial compte deux groupes: le Groupe d'âge provincial B et le Senior provincial B.

Les athlètes âgés de 13 ans et plus sont éligibles à ce programme.

Les athlètes de ce niveau bénéficient d'un style de vie sportif et actif, perfectionnent leurs aptitudes et participent aux compétitions de niveaux régional et provincial, tout en poursuivant le développement et le maintien d'une excellente forme physique.

Un taux de présence minimal de 75% est requis pour demeurer dans ces groupes.

Le programme vise à “s’entraîner à s’entraîner” et à préparer le corps aux performances à venir. Le programme met l’accent sur les activités physiques, tactiques et mentales, le style de vie active et la participation à une plus grande variété de compétitions de niveau développement provincial.

Les points importants de cette étape:

- Le développement continu et la maîtrise des habiletés sportives.

- Le développement du système aérobie.

- Le maintien et la consolidation des aptitudes, de la vitesse et de la flexibilité.

- Le développement de la force physique.

- L’apprentissage des aptitudes mentales requises pour gérer la compétition.

- Un entraînement supervisé continu de la flexibilité.

Les athlètes de notre programme de développement provincial s’entraînent de 5 à 6 fois par semaine, totalisant 11 à 13 heures d’entraînement hebdomadaire selon leur niveau d’habileté.

Programme provincial

Notre programme provincial compte deux groupes: Senior provincial A et Groupe d’âge provincial A.

Les athlètes âgés de 14 ans ou plus sont éligibles à ce programme.

Ce programme met l’accent sur les compétitions provinciales et de l’est canadien de haut niveau.

Un taux de présence minimal de 90% est requis pour demeurer dans ces groupes.

Les athlètes de ce niveau se concentrent sur le développement de leurs performances en compétition et font preuve de détermination à s’améliorer et à maîtriser leurs compétences.

Les points importants de cette étape:

- L’individualisation de l’approche à l’entraînement physique.

- Le développement plus poussé des habiletés physiques, techniques et tactiques.

- La capacité à compétitionner à un haut niveau dans divers environnements.

- Le maintien de la flexibilité.

Le développement de l'autonomie, de l'indépendance et de la responsabilité individuelle.

La conscience et le développement du style de vie.

Le développement individualisé de la force physique.

La gestion de la performance en compétition.

Les athlètes de notre programme provincial s'entraînent de 7 à 8 fois par semaine, totalisant 16 à 20 heures d'entraînement hebdomadaire selon leur niveau d'habileté.

Programme national

Notre programme national compte deux groupes: le Senior national élite et le Senior national développement.

Les athlètes âgés de 14 ans ou plus sont éligibles à ce programme.

Ce programme met l'accent sur les compétitions nationales et internationales de haut niveau.

Un taux de présence minimal de 100% est requis pour demeurer dans ces groupes.

Les athlètes de ce niveau souscrivent à un programme optimisé visant à produire des performances de pointe à des moments précis.

Les points importants de cette étape:

Une approche optimisée conçue pour un horaire de compétition à long terme et un plan d'entraînement annuel.

Le développement plus poussé des habiletés physiques, techniques et tactiques.

La capacité à compétitionner constamment à un haut niveau dans divers environnements.

L'adoption du rôle de leader dans les contextes de groupe.

La conscience et le développement du style de vie.

Le développement individualisé de la force physique.

La gestion de la performance en compétition.

Les athlètes de notre programme national s'entraînent de 8 à 9 fois par semaine, totalisant 23 à 25 heures d'entraînement hebdomadaire selon leur niveau d'habileté.

Programme Sport-Études

Notre programme Sport-Études est offert aux athlètes de secondaire 1 à 5 inscrits à une école partenaire offrant le programme Sport-Études.

Le programme Sport-Études est un projet commun entre le Ministère de l'éducation du Québec, la Fédération de natation du Québec et plusieurs commissions scolaires offrant un programme d'études condensé et une composante sportive en après-midi. Les athlètes de notre programme Sport-Études sont placés dans des groupes allant du niveau développement provincial au niveau provincial selon leur habileté, leur expérience et leurs résultats en fonction des normes de temps provinciales.

Les athlètes de notre programme Sport-Études s'entraînent de 6 à 8 fois par semaine, totalisant 18 à 22 heures d'entraînement hebdomadaire selon leur niveau d'habileté.