



Programme des maîtres 2018-2019

Masters Program 2018-2019

Ordre du jour de la RÉUNION D'ÉQUIPE

Déclarations de mission et de vision du club
Résultats du sondage
Objectifs
Câbles
Défis
Calendrier social
Calendrier des compétitions
Planification des contenus d'entraînement
Équipements et vêtements d'équipe
Nouveau logo
Nouveau site Web

Agenda for the TEAM MEETING

Club mission and vision statements
Survey results
Goals
Lane ropes
Challenges
Social calendar
Meet calendar
Workout design
Team gear
New logo
New website

Déclaration de mission :

MPC s'efforce d'offrir un environnement sécuritaire et amusant qui répond aux besoins physiques, sociaux et compétitifs de chacun. Le personnel de MPC fournit des entraînements de pointe, encourage ses membres à se dépasser et propose une grande variété d'événements sociaux et compétitifs.

Mission Statement:

MPC strives to offer a safe, fun environment that caters to everyone's physical, social and competitive needs. MPC staff will provide up-to-date training techniques, encourage members to push their personal limits and provide a wide variety of social and competitive events.

Déclaration de vision :

1. MPC souhaite augmenter le nombre de membres en offrant des services qui se veulent inclusifs, positifs et stimulants.
2. MPC souhaite développer une culture qui saura favoriser un esprit sportif.
3. MPC souhaite organiser la rencontre des maîtres la plus populaire de la région.
4. MPC souhaite favoriser l'esprit d'équipe en proposant des activités sociales aux membres.
5. Finalement, MPC souhaite devenir un club de champions tant provinciaux que nationaux.

Vision Statement:

1. MPC seeks to grow our membership by offering services that are inclusive, positive and challenging.
2. MPC seeks to develop a culture intended to foster a competitive spirit.
3. MPC seeks to host the most popular Masters meet in the region.
4. MPC wants to encourage team unity by organizing social activities for members.
5. MPC ultimately seeks to become a club of provincial and national champions.

Résultats du sondage :

Au cours de la saison dernière, 108 maîtres-nageurs ont répondu à un sondage destiné à nous aider à évaluer notre programme et à nous faire savoir ce que nous faisons bien et ce qu'il nous fallait améliorer. Dans l'ensemble, les maîtres-nageurs étaient satisfaits du programme, sauf pour les deux points suivants, à savoir :

1. **Cohérence** : Les maîtres ont senti qu'il y avait un manque de cohérence entre les entraînements, les entraîneurs et les cycles de formation.
Solutions possibles : Un entraîneur écrit l'entraînement pour la journée et les trois créneaux d'entraînement effectuent le même entraînement (oiseau matinal, mi-matinée et soirée). Réduire le nombre d'entraîneurs afin que les maîtres voient le même entraîneur de semaine en semaine (11 à 6). Planifier le mois de façon à ce que le développement, le nombre de mètres nagés et les styles de nages progressent logiquement.
2. **Formation**: Les maîtres ont senti qu'il y avait un manque de formation. Ils ont senti qu'ils n'avaient pas reçu assez de commentaires sur leurs techniques et qu'ils recevaient peu de rétroaction à propos des départs/virages /fins de course et aussi sur quoi ils devaient se concentrer en nageant.
Solutions possibles : Un entraîneur rédige l'entraînement. Donner des commentaires personnels au moins une fois pendant l'entraînement. Diviser le groupe en deux sections (les maîtres auront le choix); un groupe travaille sur les départs/virages /fins de course tandis que l'autre groupe nage pendant toute la durée de l'entraînement. Tenir des ateliers de natation tout au long de l'année. Offrir une compétition intraéquipe pour initier les maîtres à la compétition. Demander aux nageurs de se concentrer sur un aspect au cours d'une séance d'entraînement : ex. enfoncer les épaules vers l'avant au crawl.

Survey results:

During the past season, a total of 108 Masters filled out a survey intended to help us evaluate our program and let us know what we were doing well and what we needed to improve. Overall, Masters appeared happy with the program, with the exception of the two following areas:

1. **Consistency**: Masters felt there was a lack of consistency between practices, between coaches and between training cycles.
Possible Solutions: One coach write the practice for the day and all three time slots do the same practice (early bird, mid-morning and evening). Reduce the number of coaches so that the Masters see the same coach from week to week (11 to 6). Plan the entire month in advance so that there's a logical progression in stroke development, metres swum and intensity.
2. **Proficiency training**: Masters felt there was a lack of proficiency training. They indicated not receiving enough feedback about their strokes, not being taught about dives/turns/touches and what they should focus on while swimming.
Possible Solutions: Have one coach write the practice. Provide personal feedback at least once in the practice. Split the group into two sections (Masters to have the choice): one group works on dives/turns/touches while the other group swims the entire practice. Hold swimming workshops throughout the year. Offer an inter-squad swim meet to introduce members to racing. Have swimmers work on a specific aspect during practice: e.g. point shoulders forward in freestyle.

Objectifs

1. Communiquer avec le personnel (textes et réunions mensuelles du personnel).
2. Communiquer avec les membres (courriels, site Web et babillard).
3. Augmenter le nombre total de membres (objectif = 150 / plus de 35 ans et moins).
4. Augmenter le nombre total de participants aux compétitions de natation (liste des compétitions, communication, site Web et feuilles d'inscription visibles).
5. Gagner le championnat provincial (communication, vins et fromages, hébergement économique et maximiser la sélection d'événements).
6. Organiser des activités sociales (calendrier social, communication et activités).
7. Publier les records provinciaux et nationaux.

Goals

1. Communicate with staff (texts and monthly staff meetings).
2. Communicate with members (e-mails, website and bulletin board).
3. Increase total number of members (goal =150 / more 35 and under).
4. Increase total number of participants at swim meets (meet list, communication, website and visible sign-up sheets).
5. Win provincial championship (communication, wine and cheese, affordable accommodations and maximize event selection).
6. Organize social activities (social calendar, communication and affordable).
7. Publicize provincial and national records.

Câbles

1. Les entraîneurs, les superviseurs et les sauveteurs ont l'OBLIGATION :
 - a) d'installer les câbles pour toutes les séances « oiseau matinal ».
 - b) de retirer les câbles pour toutes les séances du soir sauf le vendredi.
 - c) d'installer les câbles pour toutes les séances du dimanche matin.
2. Les entraîneurs installent les câbles pour éviter les blessures et maximiser le temps d'entraînement.

Lane ropes

1. Coaches, supervisors and lifeguards MUST:
 - a) Put in the ropes for every early bird session.
 - b) Take out the ropes every night except for Friday.
 - c) Put in the ropes every Sunday morning.
 2. Coaches shall put in the ropes to avoid injuries and maximize training time.
-

Défis pour la saison 2018-2019

1. Défi du million de mètres (MNC).
2. Défi du pointage (MNC).
3. Défi « Semaine d'enfer » / du 11 au 17 mars 2019 (MPC).
4. Défi plein air (MPC).

Challenges for the 2018-2019 Season

1. Million Metre Challenge (MSC).
 2. Check-off Challenge (MSC).
 3. "Hell Week" Challenge / March 11th to March 17th 2019 (MPC).
 4. Outdoor Challenge (MPC).
-

Activités sociales

1. Le 4 octobre à 19 h 30 = Grande réunion d'équipe, café et desserts servis
2. Le 21 octobre 2018 = Petit déjeuner après l'événement bleu-blanc-rouge
3. Le 15 décembre 2018 = Célébration des fêtes
4. Le 8 février 2019 = Match de hockey au Manoir
5. Le 28 mars 2019 = Vins et fromages + Inscriptions au championnat provincial
6. Le 27 avril 2019 = Souper d'équipe au championnat provincial
7. le 19 mai 2019 = Petit-déjeuner après le 2^e événement bleu-blanc-rouge
8. Juillet (à déterminer) = Soirée de remise des prix

Social activities

1. October 4th at 7:30pm = Big team meeting with coffee and dessert
2. October 21st 2018 = Breakfast after Red, White and Blue event
3. December 15th 2018= Holiday party
4. February 8th 2019 = Hockey game at Le Manoir
5. March 28th 2019 = Wine and Cheese + Sign-up for provincial championship
6. April 27th 2019 = Team dinner at provincial championship
7. May 19th 2019 = Breakfast after second Red, White and Blue event
8. July (To be determined) = Awards night

Compétitions

Calendrier des compétitions pour 2018-2019

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Bleu blanc rouge | 21 octobre |
| 2. À Contre-courant | 10 novembre |
| 3. Montréal-Nord - Manche 2 | 8 décembre |
| 4. Drummondville - Manche 3 | 12 janvier |
| 5. Pointe-Claire - Manche 5 | 23 février |
| 6. DDO Compétition de la St-Patrick - Manche 6 | 16 mars |
| 7. Championnat provincial – Trois-Rivières | 26 au 28 avril |
| 8. Championnat canadien – Montréal (CNMN) | 24 au 26 mai |
| 9. Événement eau libre | juillet (date à déterminer) |

Meets

Meet schedule for 2018-2019

- | | |
|---|--|
| 1. Red, White and Blue | October 21 st |
| 2. À Contre-courant | November 10 th |
| 3. Montréal North – Stage 2 | December 8 th |
| 4. Drummondville – Stage 3 | January 12 th |
| 5. Pointe-Claire – Stage 5 | February 23 rd |
| 6. DDO St Patrick's Day Meet – Stage 6 | March 16 th |
| 7. Provincial championship – Trois-Rivières | April 26 th to 28 th |
| 8. Canadian championship – Montréal (CNMN) | May 24 th to 26 th |
| 9. Open water event | July (date to be determined) |

Planification des contenus d'entraînement

*** L'entraîneur Paul Biloserskyj rédigera toutes les séances d'entraînement jusqu'au dimanche 2 décembre 2018. L'entraîneur responsable pourra modifier les contenus prévus en fonction du nombre et du niveau de compétence des nageurs. L'objectif est d'assurer la cohérence au sein du club et de construire une identité sur laquelle on pourra élaborer. ***

15 minutes d'échauffement (intervalles pas nécessaires)

1. Nage libre.
2. Présentation des compétences nécessaires pour la série principale.
3. Technique (efficacité).

5 minutes de bienvenue (introduction/explication des objectifs et des séries principales / événements à venir).

20 minutes de préparation ou de fréquence cardiaque

1. Propulsion ou traction.
2. Séries détaillées (décompte de coups de bras, rythme respiratoire, poussée sous l'eau, coulées...).
3. Fréquence cardiaque (intervalles plus rapides liés à la série principale).

30 minutes : Série principale

1. Avoir un objectif spécifique.
2. Multiples variations de la série principale (distance, vitesse).
3. Fixer des objectifs spécifiques (technique, mode de respiration, nombre de coups de bras, efficacité de la poussée sous l'eau, coulées, etc.).
4. Défis et/ou objectifs.

15 minutes de récupération

1. Nage libre.
2. Utilisation des équipements (palmes, tuba, bouée...).
3. Travailler sur les compétences techniques (départs, virages, touchers...).

Workout Design

Coach Paul Biloserskyj will be writing all practices through to Sunday, December 2nd 2018. Practices may be modified by the coach in charge depending on member numbers and levels of proficiency. The goal is to achieve consistency across club ranks and build an identity upon which we can elaborate.

15-minute warm-up (intervals not necessary)

1. Loose swim.
2. Introduction of skills for main set.
3. Technique (efficiency, length and drills).

5-minute welcome (introduction/explain goals and main sets/upcoming events).

20-minute prep or heart rate

1. Kick or pull.
2. Detailed sets (stroke count, breathing patterns, kick-outs...).
3. Heart rate (faster intervals linked to main set).

30-minute main set

1. Have a specific goal.
2. Multiple variations of main set (distance and speed).
3. Set specific detail goals (technique, breathing pattern, stroke count, kick-outs...).
4. Challenges and/or targets.

15-minute cool down

1. Loose swimming.
2. Use equipment (fins, snorkels, pull buoys...).
3. Work on technical skills (starts, turns, touches...).

Équipements d'équipe

Nous avons encore choisi AQUAM cette année, car l'entreprise est une fois de plus disposée à nous verser un pourcentage des bénéfices pour nous aider à financer notre équipe. Il y aura un lien direct sur notre site Web pour que les maîtres puissent faire leurs achats.

1. Bonnet (logo MPC)
2. T-shirt (rouge/dryfit)
3. Short (bleu)
4. Parka (bleu)
5. Sac en filet (rouge)
6. Bouteille d'eau (logo MPC).

Les maîtres-nageurs pourront également acheter les articles suivants sur le site Web d'AQUAM:

1. Palmes
2. Bouées de traction
3. Élastiques pour chevilles
4. Palettes (en option)
5. Tubas (en option)

Team Gear

We are going with AQUAM again this year because they are still willing to give us a percentage of profits to help fund our team. There will be a direct link on our website for Masters to make their purchases.

1. Bathing cap (MPC Logo)
2. T-Shirt (red/dryfit)
3. Shorts (blue)
4. Parka (blue)
5. Mesh bag (red)
6. Water bottle (MPC Logo)

Masters will also be able to purchase the following from the AQUAM website:

1. Fins
2. Pull buoys
3. Ankle bands
4. Paddles (optional)
5. Snorkels (optional)

Logo

Après des mois de planification, le Club aquatique de Pointe-Claire est fier de présenter son nouveau logo!



Ce nouveau logo vise à faire la distinction entre les programmes compétitifs du club et la signature visuelle propre à la ville. Les entraîneurs tenaient à conserver le moulin à vent et à s'assurer que le logo soit lisible sur les vêtements de l'équipe.

Logo

After months of planning, the Pointe-Claire Aquatic Division proudly presents its new logo intended to differentiate the club's competitive programs from the city's visual signature. The coaches were adamant about keeping the windmill and making certain the logo was legible on team wear.

Site Internet

Le club aquatique de Pointe-Claire dévoilera son nouveau site Web à ses membres. Le site Web comportera trois sections: l'équipe de natation, l'équipe de plongeon et l'équipe des maîtres-nageurs. Vous pourrez cliquer sur l'icône «Maîtres» et trouver les informations suivantes:

1. Entraîneurs
2. Calendrier et coûts
3. Mises à jour
4. Calendrier des compétitions
5. Calendrier social
6. Temps de qualification
7. Informations sur les compétitions et résultats
8. Lien vers le site Web d'Aquam
9. Lien vers le site Web de Maîtres-Nageurs Canada (MNC)
10. Liste des cliniques pour officiels

Website

The Pointe-Claire Aquatic Division will be unveiling its new website for members. The website will have three sections: Swim Team, Diving and Masters. You will be able to click on the 'Masters' icon and find the following information:

1. Coaches
2. Schedule and fees
3. Updates
4. Meet calendar
5. Social calendar
6. Time standards
7. Meet Information and results
8. Link to Aquam website
9. Link to the Masters Swimming Canada (MSC) website
10. List of officiating clinics