

SAISON 2025/2026

INSCRIPTION



Table de matière

Début de saison et procédure d'inscription	p.3
Tenue officielle et matériel d'entraînement requis	p.4
Groupes et niveaux	p.5
Classement et admissibilité	p.6
Prérequis selon les groupes	p.7
Tarifications	p.8
Compétitions, bénévolat et engagement	p.9
• Activités et compétitions	
• Ristourne liée au bénévolat	
• Engagement des familles	
• Code de conduite	
Informations administratives	p.10
• Inscription en cours de saison	
• Changement de groupe	
• Politique de remboursement	
• Politique de remboursement de sa famille	
Horaires des entraînements	p.11 à 12

SAISON

2025 / 2026

Bonjour chers parents,

Nous sommes ravis de vous accueillir au sein de l'équipe élite de natation à Longueuil (l'« Équipe ») pour la saison 2025-2026.

Ce document a été créé afin de vous fournir toutes les informations nécessaires concernant la prochaine saison compétitive. Les travaux de restauration à la piscine du Centre sportif Édouard-Montpetit se poursuivront à l'automne mais nous gardons espoir de pouvoir intégrer ce centre d'entraînement au courant de la saison. Par conséquent, l'équipe a établi des horaires d'entraînement en fonction des disponibilités des autres sites.

Les dates suivantes sont à inscrire à votre calendrier :

- Début des entraînements de la saison 2025-2026 : entre le 4 et le 24 septembre 2025 (selon le groupe)
Fermeture temporaire du centre Olympia du 15 septembre au 10 octobre (horaire d'entraînement spécial sera communiqué en début de saison pour cette période)
- Gala méritas : samedi 27 septembre 2025
- Team Building & AGA: samedi 25 octobre 2025 (date à confirmer)

Nous vous souhaitons une excellente saison de natation 2025-2026 !

Procédures d'inscription :

Pour inscrire votre enfant au programme compétitif (groupes de niveaux régional et national), rendez-vous sur le site web de l'Équipe dans la section Programmes, puis sélectionnez Groupes de compétition – niveaux régional et national. Cliquez ensuite sur → Inscription pour être redirigé vers la plateforme AMILIA.

Voici le lien direct vers la plateforme d'inscription AMILIA

Si vous ne possédez pas déjà un compte AMILIA, vous devrez en créer un avant de procéder à l'inscription. Pour toute question ou pour obtenir de l'aide concernant la procédure d'inscription, n'hésitez pas à nous écrire à : ***info@natationelite.com***

SAISON

2025 / 2026

- ❖ Ouverture des inscriptions en ligne (AMILIA) : jeudi 7 août 2025
- ❖ Essayage et commande des vêtements d'Équipe : Du 18 août au 19 septembre 2025 à la boutique **NATATION PLUS** (1024 Chem. du Coteau-Rouge, Longueuil, QC J4K 1W2).

Tenue officielle :

Tous les nageurs inscrits au programme compétitif recevront gratuitement un t-shirt blanc à l'effigie de l'Équipe.

Les vêtements et accessoires de l'Équipe seront en précommande du 18 août au 19 septembre 2025 **chez NATATION PLUS** (1024 Chem. du Coteau-Rouge, Longueuil).

Des articles seront disponibles pour essayage au centre sportif du cégep Edouard-Montpetit les 17 et 18 septembre (détails à venir).

Ces achats sont à la charge des familles (non inclus dans les frais d'inscription).

Tous les articles SPEEDO à l'effigie d'Élite ci-dessous sont obligatoires :

- Bonnet Élite
- Maillot
- Le sac à dos



Le bonnet reste le même que l'an dernier. Un nouveau modèle de maillot femme s'ajoute à celui déjà offert. Le sac à dos est celui présenté en image, les modèles noirs ou rouges achetés l'an dernier sont toujours acceptés. **Si vous possédez déjà ces articles, aucun achat supplémentaire n'est requis.**

Articles facultatifs : kangourou, parka, short, veste, etc.

Accédez au catalogue des vêtements d'équipe en cliquant [ici](#)

Nous comptons sur vous pour privilégier notre nouveau partenaire SPEEDO lors de vos achats d'équipement sportif. Votre collaboration est cruciale pour maintenir le soutien de nos précieux partenaires.

Matériels d'entraînement obligatoires:

Initiation

- Petite planche
- Palmes*

*recommandé

Développement

- Planche
- Palmes
- Tuba Frontal
- Pull Buoy

Groupes d'âge

- Planche
- Palmes
- Tuba Frontal
- Pull Buoy
- Band pour cheville
- Plaquettes

LES NIVEAUX ET LES GROUPES

COMPÉTITIFS

Initiation

TURBO* / AVENIR / RELÈVE / ESPOIR / JUNIOR* 7 À 14 ANS

Ces groupes s'adressent aux nageurs prêts à s'engager dans un parcours compétitif structuré.

Les objectifs varient selon le niveau, mais comprennent généralement :

- Le perfectionnement technique
- L'engagement actif en compétition
- L'acquisition de standards régionaux et provinciaux
- Le développement de l'autonomie et de la constance à l'entraînement

Groupes d'âge

ÉTOILE* / NOVICE* 11 ANS ET MOINS

Ces niveaux s'adressent aux nageurs âgés de 7 à 11 ans qui débutent en natation compétitive. L'objectif est d'apprendre les fondements techniques des quatre styles de nage tout en favorisant le plaisir et l'engagement.

Les nageurs seront exposés à des défis techniques lors des entraînements, des compétitions intra-club, des compétitions de niveau régional. Les groupes initiations visent à encourager la motivation à long terme et favoriser une attitude positive en contexte compétitif.

Développement

JEUNESSE / SPORT-ÉTUDES / SÉNIOR / ÉLITE* 12 ANS ET PLUS

Ces groupes s'adressent aux nageurs prêts à s'engager dans un parcours compétitif structuré.

Les objectifs varient selon le niveau, mais comprennent généralement :

- Le perfectionnement technique
- L'engagement actif en compétition
- L'acquisition de standards régionaux et provinciaux
- Le développement de l'autonomie et de la constance à l'entraînement



PRÉREQUIS

Il est essentiel de s'assurer que le nageur remplit bien les prérequis avant de procéder à son inscription.

Les nageurs sont classés par l'équipe d'entraîneurs en fonction de l'assiduité démontrée aux entraînements et des résultats obtenus au cours de la saison 2024-2025. Chaque groupe possède ses propres critères d'admission, incluant le niveau technique, les standards atteints, l'engagement démontré et les objectifs personnels du nageur.

Les groupes Sport-Études et Élite sont réservés exclusivement aux nageurs identifiés par la Fédération de natation du Québec (FNQ), selon les statuts : Espoir, Relève, Élite ou Excellence.

Les nageurs qui :

- n'étaient pas inscrits en 2024-2025,
- ont pris une pause,
- ou proviennent d'un autre club,

doivent communiquer avec notre équipe afin que leur demande d'admission et leur niveau soient évalués par l'équipe d'entraîneurs.

Tous les nouveaux nageurs désirant intégrer les groupes Étoile, Novice, Turbo ou Junior devront obligatoirement participer au camp de sélection, qui se tiendra les mardi 2 et mercredi 3 septembre 2025, de 17 h à 19 h, à la piscine du Centre Olympia.

L'âge du nageur est déterminé en date du 31 décembre 2025.

PRÉREQUIS

NIVEAU	GROUPE	ÂGE	PRÉREQUIS ET CRITÈRES D'ADMISSION
INITIATION	ÉTOILE*	7 à 9 ans	<ul style="list-style-type: none"> Avoir réussi le niveau Salamandre (Mini Élite) ou équivalent Battement jambes sur 150 m avec objet flottant (planche) Nager 100 m en continu
	NOVICE*	10 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> Avoir réussi le niveau Salamandre (Mini Élite) ou équivalent Battement jambes sur 150 m avec objet flottant Nager 100 m en continu
DÉVELOPPEMENT	TURBO*	11 à 13 ans	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de nager 200 m en continu Classement par l'équipe d'entraîneurs selon assiduité et résultats
	AVENIR	7 à 10 ans	<ul style="list-style-type: none"> Bonne maîtrise des 4 styles Engagement actif aux compétitions Attitude positive et constance à l'entraînement Classement par l'équipe d'entraîneurs selon assiduité et résultats
	RELÈVE	8 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> Avoir atteint les standards de la Mini Coupe Autonomie dans un entraînement dirigé Engagement actif aux compétitions Classement par l'équipe d'entraîneurs selon assiduité et résultats
	ESPOIR	9 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> Engagement actif aux compétitions Assiduité constante Attitude positive et bon esprit d'équipe Standards provinciaux en voie d'être atteints
	JUNIOR*	12 à 14 ans	<ul style="list-style-type: none"> Maîtrise des 4 styles (virages et départs inclus) Nager 400 m en continu Motivation à participer aux entraînements et compétitions pour atteindre les standards de la Coupe Québec Junior et progresser
GROUPE D'ÂGE	JEUNESSE*	12 à 15 ans	<ul style="list-style-type: none"> Avoir atteint au minimum un standard de la Coupe Québec Junior Engagement actif aux compétitions Assiduité constante à l'entraînement Attitude positive et bon esprit d'équipe
	SPORT-ÉTUDES	12 à 17 ans	<ul style="list-style-type: none"> Être inscrit dans un programme Sport-Études reconnu (De Mortagne, Collège-Français ou Gérard Fillion) Être identifié Espoir par la FNQ Engagement actif aux compétitions provinciales, Grand Prix et/ou nationales Assiduité constante et attitude positive
	SÉNIOR	14 ans et plus	<ul style="list-style-type: none"> Avoir atteint au minimum un standard de la Coupe Québec Junior Engagement actif aux compétitions Assiduité constante à l'entraînement Attitude positive et bon esprit d'équipe
	ÉLITE*	15 ans et plus	<ul style="list-style-type: none"> Être inscrit dans un programme Sport-Études reconnu (De Mortagne, Collège-Français ou Gérard Fillion) Être identifié Espoir, Relève, Élite ou Excellence par la FNQ Assiduité constante et résultats probants en 2024-2025 Engagement compétitif au niveau provincial, Grand Prix et/ou national Viser ou maintenir des standards nationaux

*Ces groupes sont nouveaux ou ont des critères différents de ceux de la saison passée.

TARIFICATIONS

FRAIS D’AFFILIATION

Il est à noter que les frais d’affiliation **de 135,50\$ annuels imposés par la FNQ** ne sont pas remboursables, puisqu’une fois versés à la FNQ, cette dernière ne les rembourse sous aucun prétexte. Tous les nageurs compétitifs doivent s’acquitter des mêmes frais d’affiliation, quel que soit leur âge.

Groupes	Coût de l’inscription	Forfait des compétitions	Total	1er versement	8 versements égaux (le 8 de chaque mois de octobre à mai)
Étoile*	870\$	250\$	1 120\$	310\$ + FNQ	101,25\$
Novice*	870\$	250\$	1 120\$	310\$ + FNQ	101,25\$
Turbo*	1 050\$	500\$	1 550\$	340\$ + FNQ	151,25\$
Avenir	1 050\$	500\$	1 550\$	340\$ + FNQ	151,25\$
Relève	1 050\$	600\$	1 650\$	440\$ + FNQ	151,25\$
Espoir	1 520\$	900\$	2 420\$	480\$ + FNQ	242,50\$
Junior*	1 105\$	700\$	1 805\$	475\$ + FNQ	166,25\$
Jeunesse *	1 750\$	900\$	2 650\$	486\$ + FNQ	270,50\$
Sport-Études	1 855\$	900\$	2 755\$	495\$ + FNQ	282,50\$
Sénior	1 750\$	900\$	2 650\$	486\$ + FNQ	270,50\$
Élite*	2 110\$	1 100\$	3 210\$	550\$ + FNQ	332,50\$

A. MODALITÉ DE L’INSCRIPTION

1. La fiche d’inscription doit être dûment remplie via la plateforme AMILIA.
2. Le coût de l’inscription peut être acquitté par carte de crédit lors de l’inscription. Il est également possible d’adhérer au mode de paiement par versements égaux.
3. Aucun nageur ne sera admis à la piscine si les modalités d’inscription n’ont pas été respectées.
4. Les dates des entraînements et les frais pour la saison 2025-2026 sont détaillés comme suit :

Pour les groupes Élite / Sénior / Sport-Études / Jeunesse

- 39 semaines
 - 16 semaines : du 4 septembre au 23 décembre 2025
 - 8 semaines : du 5 janvier au 28 février 2026
 - 15 semaines : du 9 mars au 20 juin 2026

Pour les groupes Espoir / Relève / Avenir

- 38 semaines
 - 15 semaines : du 8 septembre au 20 décembre 2025
 - 8 semaines : du 5 janvier au 28 février 2026
 - 15 semaines : du 9 mars au 20 juin 2026

Pour les groupes Junior / Turbo / Novice / Étoile

- 35 semaines
 - 13 semaines : du 22 septembre au 20 décembre 2025
 - 8 semaines : du 5 janvier au 28 février 2026
 - 15 semaines : du 9 mars au 13 juin 2026

5. Les nageurs qualifiés pour des compétitions estivales poursuivent leur entraînement jusqu'à la date de leur dernière compétition, sans frais supplémentaires.

6. Le forfait de compétitions est établi en fonction du calendrier spécifique à chaque groupe. Il couvre les frais liés aux épreuves et à l'encadrement. Toutefois, il n'inclut pas les dépenses supplémentaires associées aux compétitions extérieures, telles que le transport, l'hébergement ou les repas.

Le montant du forfait est versé dans le compte-nageur. Une fois la date limite d'annulation passée, le montant correspondant à la compétition est automatiquement prélevé. Toutes les dépenses supplémentaires liées aux compétitions extérieures doivent être acquittées au plus tard 15 jours avant l'événement. **Les familles peuvent, sur demande, recevoir un état de compte par courriel à comptabilite@natationelite.com**

B. COMPÉTITIONS ET ACTIVITÉS

1. Au début de la saison, l'Équipe transmet aux parents un calendrier de compétitions et d'activités applicables à chacun des groupes. Une estimation des coûts afférents est également communiquée.

2. La participation aux compétitions et activités ne requiert pas d'inscription. Le coût afférent sera clairement indiqué dans la communication ainsi que la date limite d'annulation, s'il y a lieu. Ce coût sera déduit du compte-nageur des participants.

3. Les montants accumulés au compte-nageur grâce à la participation aux collectes de fonds, le cas échéant, peuvent être utilisés pour acquitter les frais afférents aux compétitions et activités de l'Équipe. Il est à noter que ces montants ne sont pas remboursables.

4. En s'inscrivant au programme compétitif de l'Équipe, **les nageurs s'engagent à participer aux compétitions** de type championnat organisées pour leur groupe d'âge et à faire preuve d'assiduité au niveau de la préparation préalable. Pour la saison 2025-2026, ces championnats devraient être les suivants : Coupe du Québec Junior et Senior, Mini-Coupe du Québec, Championnats Québécois, Grand prix Québec et Championnats canadiens.

5. Les parents sont responsables d'assurer le transport de leur enfant lors des compétitions se déroulant dans la grande région métropolitaine.

6. La sélection des nageurs et leur inscription aux épreuves de compétition relèvent exclusivement des entraîneurs.

7. Si un nageur ne peut pas participer à une compétition prévue à son calendrier, **pour un motif valable, un courriel doit être transmis dès que possible à l'Équipe** (à noter : il est important que l'Équipe accuse réception du courriel d'annulation). Si l'annulation survient avant la date limite communiquée relativement à cette compétition, aucun frais ne sera facturé. Toutefois, si l'annulation survient après la date limite communiquée relativement à cette compétition (ce qui comprend également l'absence sans préavis du nageur lors de la compétition), le parent devra assumer la totalité des frais qui ne sont pas remboursables, ainsi que les pénalités prévues par les organisateurs de la compétition, s'il y a lieu.

C. RISTOURNE LIÉE AU BÉNÉVOLAT

1. Une ristourne de **200 \$** par nageur sera versée au compte-nageur, à la condition que le nombre total de points exigés (**200 points**) soit atteint et que l'obligation d'effectuer du bénévolat lors des compétitions soit réalisée pendant la saison compétitive courante.

2. Ces points peuvent être accumulés grâce à la participation du nageur (et de sa famille/ses amis) aux différentes activités de bénévolat de l'Équipe, selon la grille de pointage qui sera publiée sur le site web de l'Équipe (<http://www.natationelite.com/officiels/>) ou transmise à la demande.

3. Chaque séance de bénévolat permet d'accumuler des points qui peuvent être attribués à un nageur. Il est impératif de remplir le formulaire de bénévolat et le faire parvenir à l'Équipe avant la fin de la saison. Comme mentionné ci-dessus, le versement de la ristourne s'effectuera à la condition que le nombre de points exigés (**200 points**) ait été atteint et que l'obligation d'effectuer du bénévolat lors des compétitions ait été respectée. Cette ristourne (200\$) sera versée au compte-nageur en une seule transaction entre le 15 juillet et le 1er août 2026.

4. Les nageurs qui n'ont pas accumulé tout le pointage requis au 1er mai 2026 devront s'informer auprès de l'Équipe au sujet des possibilités de bénévolat qui pourront être effectuées avant la fin de la saison compétitive courante pour ainsi bénéficier de la ristourne de bénévolat.

5. Les points de bénévolat doivent être accumulés pendant la saison compétitive en cours et ne peuvent pas être complétés pendant la saison compétitive suivante, à moins de circonstances exceptionnelles justifiant la possibilité d'un report. Dans un tel cas, cette possibilité de report sera communiquée par l'Équipe.

D. ENGAGEMENT EN MATIÈRE DE BÉNÉVOLAT ET CODES DE CONDUITE

1. L'Équipe participe et organise des activités dont le succès repose sur la participation active de bénévoles. Ainsi, le nageur et/ou les membres de sa famille devront s'engager à effectuer du bénévolat au cours de la saison. Les détails de cet engagement seront transmis en début de saison.

2. Dans les premières semaines de la saison, l'entraîneur de chaque groupe présentera aux athlètes le Code de conduite applicable au nageur, afin qu'ils en prennent connaissance, puissent poser leurs questions et s'engagent à en respecter les dispositions.

3. Le code de conduite applicable aux parents ainsi que celui destiné aux nageurs seront transmis en début de saison. Le parent devra s'engager à respecter les dispositions du code qui lui est destiné et confirmer que son enfant adhère aux règles du code de conduite applicable aux nageurs, tel que mentionné au paragraphe précédent.

E. INSCRIPTION EN COURS DE SAISON

1. Le nageur qui s'inscrit au programme compétitif de l'Équipe en cours de saison doit payer les frais d'affiliation annuel à la FNQ en totalité. Cependant, le coût de l'inscription sera, quant à lui, facturé au prorata des semaines restantes.

F. CHANGEMENT DE GROUPE

1. Tout changement de groupe survenant pendant la saison est assujéti à l'approbation préalable de l'entraîneur-chef de l'Équipe et à l'ajustement de la tarification en conséquence, le cas échéant.

G. RABAIS FAMILLE

1. Des réductions sont applicables si plusieurs nageurs compétitifs, inscrits dans le programme compétitif de l'Équipe, proviennent d'une même famille, à l'exception des frais d'affiliation qui sont payables à 100 % à la FNQ. Ainsi, l'inscription du 1^{er} enfant : 100 % du coût de l'inscription est payable; l'inscription du 2^e enfant : 90 % du coût de l'inscription est payable; et l'inscription du 3^e enfant et plus : 75 % du coût de l'inscription est payable.

2. Le montant de 100 % afférent au 1^{er} enfant s'applique sur le coût de l'inscription le plus élevé parmi les différents groupes.

3. Les familles qui ont plusieurs nageurs compétitifs dans l'Équipe sont invitées à s'informer auprès de l'Équipe avant d'effectuer leurs paiements afin de connaître les montants exacts des versements applicables aux 2^e, 3^e et 4^e enfants, le cas échéant, de la famille.

H. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

1. Si une demande de résiliation de l'inscription est signifiée à l'Équipe par écrit avant le début du premier entraînement de la saison de natation, il y aura remboursement de la totalité du montant payé.

2. Si une demande de résiliation de l'inscription est signifiée à l'Équipe par écrit après le début du premier entraînement de la saison de natation, il y aura remboursement du coût de l'inscription au prorata des entraînements non fournis, à l'exception des frais d'affiliation versés à la FNQ qui ne sont pas remboursables.

3. Dans le cas d'une résiliation de l'inscription, une pénalité équivalente au moindre des montants suivants est appliquée :

50 \$ ou 10 % du prix total des entraînements et des compétitions non fournis.

4. Tout argent accumulé au compte-nageur grâce à la participation aux activités de collectes de fonds, le cas échéant, n'est pas remboursé dans le cas d'une résiliation de l'inscription, alors que l'argent accumulé au compte -nageur grâce à la participation aux activités de bénévolat, le cas échéant, est remboursé si toutes les exigences applicables sont respectées (entre autres, l'obligation d'effectuer du bénévolat à des compétitions).

5. Dans le cas d'une résiliation de l'inscription provenant d'un nageur qui a bénéficié du soutien financier pour participer à des activités dont le prix payé par le nageur a été réduit grâce au budget d'excellence de l'Équipe, le montant de ce soutien financier, qui est communiqué aux parents concernés lorsque surviennent ces activités, sera facturé au nageur au moment de ladite résiliation, le tout conformément aux dispositions prévues à la politique d'excellence de l'Équipe.

I. ENGAGEMENTS

1. En s'inscrivant dans le programme compétitif de l'Équipe, les nageurs (et leurs parents) **s'engagent à faire preuve d'assiduité relativement aux entraînements (c'est-à-dire être présent aux entraînements prévus à l'horaire, respecter les heures établies à l'horaire, s'entraîner sérieusement, etc.), de même qu'aux compétitions prévues à leur calendrier.** Advenant un retard, une absence et/ou toute autre situation qui empêche de respecter cet engagement, les nageurs (ou leurs parents) promettent de communiquer par courriel avec l'entraîneur, dès que possible, afin de l'informer et, s'il y a lieu, convenir de la suite à donner.

2. Chaque nageur et son parent acceptent d'être confrontés aux risques habituels et normalement prévisibles liés à la pratique de la natation de compétition. La famille du nageur reconnaît être le seul responsable de leur choix et ils ne peuvent blâmer ou tenir responsable quiconque advenant la concrétisation des risques habituels et normalement prévisibles liés à la pratique de son sport.

3. Chaque nageur s'engage à faire preuve de vigilance, de jugement et de prudence lorsqu'il est dans l'environnement de la natation, de même qu'à respecter intégralement les dispositions stipulées au code de conduite du nageur (reproduit ci dessous).

4. L'Équipe s'engage à superviser les nageurs et assurer leur sécurité pendant la pratique des activités dispensées par l'Équipe (c'est-à-dire pendant les entraînements dans l'eau et à sec). Toutefois, les nageurs et leurs parents reconnaissent et acceptent que l'Équipe n'est pas responsable des nageurs avant leur arrivée au bord de la piscine ou dans la salle d'entraînement ou après leur départ de ces endroits, de même que pendant leur présence dans les vestiaires.

5. Le nageur et ses parents qui ont des interrogations ou qui souhaitent discuter de toute situation relative à la pratique de la natation (p. ex. les entraînements, les objectifs personnels, etc.) sont invités à envoyer un courriel à l'entraîneur du nageur afin de convenir d'un moment propice pour avoir cette discussion. Pour tout autre sujet, un courriel doit être envoyé à la gérante de l'Équipe (krystal.alexandra@natationelite.com). Cette dernière pourra fournir l'information requise ou orienter adéquatement à toute autre personne concernée, le cas échéant (p. ex. le directeur général, le président du CA, etc.). L'Équipe s'engage à répondre aux courriels dans un délai raisonnable pendant les jours ouvrables.

Annexe A

PROGRAMME COMPÉTITIF – HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Avant l'ouverture du Centre Sportif Édouard-Montpetit

Du 10 septembre au 15 octobre, le Centre Olympia sera inaccessible.

Dans la continuité des ajustements que nous avons dû effectuer au cours des dernières saisons, une nouvelle situation nous oblige à adapter temporairement nos lieux d'entraînement. Nous profiterons de cette période pour offrir **un programme multisport adapté**, combinant séances en salle et quelques entraînements en piscine à l'extérieur de Longueuil (*horaire à venir vers le 3 septembre*).

Cette approche permet de développer la condition physique, la motivation et de prévenir les blessures, tout en favorisant un excellent transfert vers la natation.

Une belle façon de commencer la saison en force!

NIVEAU	GROUPE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
INITIATION	ÉTOILE* 7 à 9 ans			17h-18h (G1) 18H-19h (G2) (OLY)		17h-18h (G1) 18H-19h (G2) (OLY)	
	NOVICE* 10 à 11 ans		17h45-18h45 (OLY)				12h30-14h (CF)
DÉVELOPPEMENT	TURBO* 11 à 13 ans	18h30-20h (OLY)			17h30-19h* (CS)		12h30-14h (CF)
	AVENIR 7 à 10 ans		17h - 18h 18h- 18h30* (OLY)			17h30 - 18h* 18h- 19h (OLY)	7h-9h (CF)
	RELÈVE 8 à 11 ans		17h30 - 18h* 18h- 19h00 (OLY)			17h - 18h 18h- 18h30* (OLY)	7h-9h (CF)
	ESPOIR 9 à 11 ans	17h-18h30 (OLY)	17h-18h30 (OLY)		17h30-19h (OLY)		7h-9h (CF)
	JUNIOR* 12 à 14 ans	18h30-20h (OLY)			17h30-19h (OLY)	17h30-19h* (CS)	12h30-14h (CF)
GROUPE D'ÂGE	JEUNESSE 12 à 15 ans	17h30-19h (OLY)		6h-7h30 (OLY)	17h30-19h (OLY)	17h30-19h (OLY)	6h45-7h30* 7h30-9h (OLY)
	SPORT-ÉTUDES 12 à 17 ans	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	6h-7h30 ou 14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	6h45-7h30* 7h30-9h (OLY)
	SÉNIOR 14 ans et plus	17h-18h30 (OLY)	6h-7h30 (OLY)	17h30-19h (OLY)	17h30-19h (OLY)	6h-7h30 (OLY)	6h-7h30 (OLY) 8h30-9h30* (CS)
	ÉLITE* 15 ans et plus	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	6h-7h30 14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	6h-7h30 14h - 15h* 15h- 17h (OLY)	6h00-7h30 7h30-8h (flex) (OLY)

Entraînement à la piscine Olympia (OLY)

CF: Collège Français / CS: Centre Sportif Édouard Montpetit

***Dry-land**

PROGRAMME COMPÉTITIF – HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Après l'ouverture du Centre Sportif Édouard-Montpetit

NIVEAU	GROUPE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
INITIATION	ÉTOILE* 7 à 9 ans			17h-18h (G1) 18h-19h (G2) (CS)		17h-18h (G1) 18h-19h (G2) (CS)	
	NOVICE* 10 à 11 ans		17h45-18h45 (OLY)		17h45-18h45 (OLY)		
DÉVELOPPEMENT	TURBO* 11 à 13 ans	17h30-19h (CS)	17h30-19h (OLY)		17h30-19h (OLY)		
	AVENIR 7 à 10 ans		17h30-19h (CS)		17h30-19h (CS)		7h-9h (CF)
	RELÈVE 8 à 11 ans		17h30-19h (CS)		17h30-19h (CS)		7h-9h (CF)
	ESPOIR 9 à 11 ans	17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)		17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)	6h-8h30 (OLY)
	JUNIOR* 12 à 14 ans	17h30-19h (CS)	17h30-19h (OLY)	17h30-19h (CS)	17h30-19h (OLY)		
GROUPE D'ÂGE	JEUNESSE 12 à 15 ans	17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)	6h-7h30 (CS)	17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)	6h-8h30 9h-10h* (CS 13+) 6h-8h30 (OLY 12-)
	SPORT-ÉTUDES 12 à 17 ans	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	6h-7h30 (CS) ou 14h - 15h* 15h- 17h (CS)	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	6h-8h30 (CS 13+) 6h-8h30 (OLY 12-)
	SÉNIOR 14 ans et plus	17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)	17h30-19h (CS)	6h-7h30 (CS)	6h00-8h30 9h-10h* (CS)
	ÉLITE* 15 ans et plus	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	6h-7h30 (CS) 14h - 15h* 15h- 17h (CS)	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	14h - 15h* 15h- 17h (CS)	6h-7h30 (CS) 14h - 15h* 15h- 17h (CS)	6h00-8h30 (CS)

Entraînement à la piscine du Centre Sportif Édouard Montpetit

CF: Collège Français / OLY: Piscine Olympia

*Dry-land