



**PRÉSENTATION DU  
PROGRAMME  
SPORT-ÉTUDES CNQ  
CARDINAL-ROY**

# HORAIRE DE LA PRÉSENTATION

1. Présentation du CNQ;
2. Présentation des entraîneurs;
3. Présentation du programme Sport-études Cardinal-Roy et ses caractéristiques principales;
4. Pourquoi choisir notre programme;
5. Questions

# 1. PRÉSENTATION DU CNQ

- Le CNQ, le club de natation région de Québec, provient du CNCB et du CSQ. De plus, nous sommes le seul club de natation à Québec avec une portée municipale.
- L'objectif premier du CNQ est le développement du plein potentiel de chaque athlète. D'ailleurs, je vous invite à consulter la [mission du club](#)
- Aujourd'hui, CNQ est une puissance en natation. D'ailleurs, plusieurs de ses athlètes performant au niveau national.

# 1. PRÉSENTATION DU CNQ (SUITE)

- *Le CNQ, c'est:*
  - Plus de 600 nageurs dans son club école (initiation à la natation pour les 4-10 ans);
  - Plus de 350 nageurs compétitifs de 7 à 24 ans;
  - Plus 150 maîtres nageurs;
  - Plus de 115 nageurs dans ses programmes de sport-études;
  - Bref, c'est plus de 1100 athlètes dans nos rangs!

## 2. PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS

2.1 *Guillaume Chassé*

2.2 *Claude Lamy*

2.3 *Nicholas Perron*

2.4 *Samie Charron*

2.5 *Marc-André Pelletier*

## 2. PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS (suite)

### 2.1 *Guillaume Chassé*



- 14<sup>e</sup> saison comme entraîneur et détient son niveau 3 du PNCE;

- Participation aux Jeux du Québec comme nageur (1x) et comme entraîneur-chef (4x);

- A entraîné plusieurs athlètes de niveau canadien, certains furent médaillés.

#### FONCTIONS:

1. Responsable du Sport-études Cardinal-Roy et de la concentration primaire de l'école Jean 23;

2. Responsable du secteur CENTRE pour le compétitif, le club école et les maîtres nageurs;

3. Responsable du groupe secondaire 1-2 en matinée;

4. Responsable du groupe RELÈVE des sport-études de l'après-midi.

## 2. PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS (suite)

### 2.2 *Claude Lamy*



- Plus de 30 ans dans le milieu et détenteur du niveau 3 du PNCE;
- Entraîneur à 3 reprises sur l'équipe canadienne junior;
- A entraîné 8 athlètes sur l'équipe canadienne senior;
- A fait plus de 12 records canadiens comme nageur pendant sa carrière.

#### FONCTIONS:

1. Responsable du Sport-études Seigneurie au secondaire et du programme primaire de l'école du parc;
2. Responsable du secteur EST pour le compétitif, le club école et les maîtres nageurs;
3. Responsable du groupe ESPOIR des sport-études de l'après-midi.

## 2. PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS (suite)

### 2.3 *Nicholas Perron*



- Détenteur du niveau 3 du PNCE;
- Plus de 30 ans d'expérience dans le milieu;
- Entraîneur à plusieurs reprises sur des équipes nationales (plus de 12 fois);
- A amené un de ses athlètes aux Jeux Olympiques.

### FONCTIONS:

1. Responsable du Sport-études du Séminaire Saint-François (SSF) au secondaire.
2. Responsable du secteur OUEST pour le compétitif, le club école et les maîtres nageurs;
3. Responsable du groupe JUNIOR des sport-études de l'après-midi.



## 2. PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS (suite)

### 2.4 *Samie Charron*



#### FONCTIONS:

- Détentrice du niveau 1 du PNCE;
- Ancienne nageuse du club CNQ;
- A participé à deux Jeux du Québec comme nageuse en 2010-2012.
- Samie était de niveau canadien lorsqu'elle nageait.

1. Responsable des entraînements de soir du secteur OUEST.
2. Responsable du groupe développement des sport-études de l'après-midi.

## 2. PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS (suite)

### 2.5 *Marc-André Pelletier*



#### FONCTIONS:

1. Entraîneur-Chef du CNQ
2. Directeur-Général du CNQ

- Commence sa 21<sup>e</sup> saison au sein du club et sa 16<sup>e</sup> comme entraîneur-chef;
- Marc-André réalise actuellement son niveau 4 du PNCE;
- Nommé à plusieurs reprises sur des équipes nationales (10 x);
- Nommé entraîneur sur l'équipe olympique canadienne;
- A envoyé au moins deux athlètes aux Jeux Olympiques et Paralympiques;
- A été nommé entraîneur de l'année paralympique par Natation Canada à au moins deux reprises.

# 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

## 3.1 *CARDINAL-ROY*

- Horaire;
- Compétitions;
- Autres particularités;
  - ✓ Groupe AM, Groupe PM;
- Matériel;
- Transport;
- Frais.

# 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

## 3.1 *CARDINAL-ROY*

- HORAIRE

- SECONDAIRE 1-2

- ✓ Entraînements: matinée au PEPS du lundi au samedi;
    - ✓ Sur semaine:
      - 7h50-8h05 ACCUEIL et DRYLAND;
      - 8h10-9h40 ENTRAINEMENT EN PISCINE;
    - ✓ La fin de semaine:
      - Samedi 9h00-10h30 au PEPS.

\*\*\* Les secondaires 3 à 5 de Cardinal-Roy nagent en après-midi de 13h30-16h00 également au PEPS\*\*\*

### 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

- COMPÉTITIONS

- ✓ Secondaire 1-2

- Environ 8-9 dans la saison;

- ✓ # de compétitions

- Dépend beaucoup du niveau du jeune;

- Niveau + élevé = + de compétitions;

- ✓ Pour une compétition dans la région, prévoir entre 60\$ et 100 \$;

- ✓ Pour une compétition à l'extérieur de la région, prévoir entre 350\$ et 400\$.

# 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

## • POUR LE GROUPE DU MATIN DE CARDINAL-ROY (sec. 1-2)

- ✓ Environ 15 nageurs ;
- ✓ Nagent avec les secondaires 1-2 de l'école la Seigneurie.
- ✓ Permet un entraînement de qualité;
- ✓ Plusieurs niveaux d'athlètes en un seul groupe. Les nageurs se poussent entre-eux.
- ✓ Stimulant pour l'entraîneur d'avoir son propre groupe à tous les jours. Cela facilite la planification et l'organisation des entraînements.
- ✓ Pas de division de groupe comme en après-midi, mais adaptation individuelle.

# 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

## DIVISION DES GROUPES POUR L'APRÈS-MIDI (sec. 3-4-5)

- Junior (Nicholas)
  - ✓ 15 ans et plus AAA;
- Espoir (Claude)
  - ✓ 15 ans et plus AA et 14 ans AAA;
- Relève (Guillaume)
  - ✓ 13 ans et moins AAA; 14 ans et – avec temps pour championnats provinciaux;
- Développement (Samie)
  - ✓ 16 ans et moins niveau régional.

### 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

#### MATÉRIEL

- Planche, palmes, pull;
- Petites paddle, paddle normales;
- Band;
- Tuba;
- Filet identifié;
- Maillot du club lors des compétitions.
- Coût approximatif du matériel pour la première année: environ 300\$ si vous devez tout acheter.



### 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

#### TRANSPORT

- *Cardinal-Roy*

- ✓ Coût: 300\$ pour l'année;

- ✓ SECONDAIRE 1-2:

- Les parents doivent amener leur enfant à l'entraînement;

- Retour vers l'école: 10h20 à côté du Stade Telus en bus scolaire, organisé par l'école.

### 3. PRÉSENTATION DU SPORT-ÉTUDES ET SES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES (suite)

#### FRAIS

- 2028 \$ de frais d'entraînement;
- 100\$ fonds d'aide à l'athlète;
- Frais pour la FNQ: affiliation : 114\$ 11-14 ans
- Possibilité de payer en 6 versements ou bien un seul;
- Approximation totale des frais pour une saison:
  - ✓  $2242\$ + 1500 \$ = \pm 3500 \$$  pour la saison.

## 4. POURQUOI CHOISIR UN DE NOS PROGRAMMES ?

- ✓ Encadrement de qualité! Plus de 80 années d'expériences en coaching chez vos entraîneurs.
- ✓ Tous des entraîneurs certifiés du PNCE!
- ✓ Probablement une des équipes les plus expérimentées au Canada!
- ✓ Accès à des plateaux sécuritaires et de haute qualité!
- ✓ Entraînement à la piscine olympique en tout temps!
- ✓ La moitié des entraînements se fait en bassin de 50 mètres!
- ✓ Allez à CNQ, c'est choisir l'excellence en natation et dans les autres sphères de la vie!

# 5. DES QUESTIONS



**L'ÉQUIPE VOUS REMERCIE DE VOTRE  
ATTENTION ! ON SE VOIT EN SEPTEMBRE  
PROCHAIN ! OU AVANT HIHI**

Produit par Guillaume Chassé