



Bienvenue à CNBO – Livret pour les parents

Merci d'avoir choisi de vous joindre à notre équipe, le Club de natation Bleu et Or.

Nos entraîneurs qualifiés, professionnels et dévoués travaillent fort pour s'assurer que votre nageur aura toutes les chances de réussir dans ce sport. Nous avons un programme exceptionnel qui repose sur des parents bénévoles pour le faire fonctionner aussi bien que possible. Le sport de la natation est l'un des rares sports qui peuvent être pratiqués tout au long de la vie. L'athlète et sa famille peuvent partager cette expérience lorsqu'ils sont impliqués dans notre club. Il se passe autant de choses hors de la piscine qu'à l'intérieur ! Sans le dévouement et l'engagement de nos bénévoles, les parents, le sport ne pourrait tout simplement pas fonctionner. **Nous avons besoin que vous fassiez partie de notre famille CNBO !**

Livret pour les parents

Le but de ce livret est de s'assurer que tous les membres comprennent et sont informés des informations générales concernant le sport de la natation et de notre équipe, le Club de natation Bleu et Or Inc. Toutes les informations diffusées dans ce manuel, ou ailleurs, sont destinées à usage exclusif des membres CNBO uniquement.

Information générale

Des mises à jour au niveau de la communication et d'information sont fournies régulièrement par courrier électronique et sur le site Web de notre club :

<https://www.teamunify.com/team/cancnbo/page/home>

Le courrier électronique est notre principal moyen de communication pour nos parents et nos athlètes. SVP, veuillez lire vos courriels et restez informé! Suivez-nous également sur les réseaux sociaux, notamment Facebook, Twitter et Instagram.



Table des matières

1. Notre organisation
2. Nos objectifs
3. Notre club - CNBO
4. Entraîneur-chef – Ryan Allen
5. Nos entraîneurs
6. Votre rôle comme parent d'un nageur
7. Votre responsabilité comme parent d'un nageur
8. Équipement requis - pratique
9. Équipement requis - compétition
10. Compétitions
11. Standards
12. Standards (exemple)
13. Team Unify
14. Team Unify (suite)
15. Team Unify (suite)
16. Conseils utiles
17. Glossaire des termes
18. Glossaire des termes (suite)
19. Glossaire des termes (suite)

NOTRE VISION

Être la meilleure équipe au Nouveau-Brunswick et dans le Canada atlantique, alors que nous sommes un chef de file national dans deux domaines clés: le développement des athlètes et des entraîneurs; et la structure et la gouvernance de l'organisation.

NOTRE PHILOSOPHIE

- Dévouement à l'excellence dans la vie et le sport. Tous les membres devront s'inspirer des valeurs de CNBO dans la piscine et dans notre communauté.
- Les athlètes seront supervisés dans un environnement approprié et sécuritaire à tous les niveaux de la programmation.
- Création d'une culture et d'un environnement gagnants qui encouragent tous les membres à atteindre leur plein potentiel.

* L'objectif organisationnel est de respecter les étapes du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Sport Canada dans toutes ses décisions relatives à la programmation, aux techniques et aux compétitions.

Valeurs d'équipe

- **Respectez** : vous, vos coéquipiers, vos concurrents et la communauté
- **Fierté** : pour vous-même, votre équipe et votre communauté
- **Engagement** : pour réaliser votre plein potentiel, atteindre les objectifs de notre équipe, respecter ses valeurs



*** On s'attend à ce que tous les membres de la famille CNBO (athlètes, entraîneurs, familles et supporteurs) démontrent les valeurs de notre équipe lors de toutes les représentations du club.**

Un objectif sans plan s'appelle un vœu.



- Offrir un environnement engageant et gratifiant qui permettra aux athlètes de tous les niveaux d'atteindre leur plein potentiel.
- Réalignement de tous les niveaux du club avec le modèle DLTA de Sport Canada. Établissement d'un continuum clairement communiqué de la progression des athlètes grâce à nos programmes.
- Participation accrue des athlètes et des familles grâce à l'élaboration d'objectifs collectifs et individuels. Le club offrira une variété d'initiatives et d'activités pour encourager les athlètes et les familles à atteindre ces objectifs.
- Renforcement de l'esprit d'équipe : Développer et offrir des occasions aux athlètes de démontrer leur esprit d'équipe et leur passion de représenter notre club.
- Augmentation des possibilités de perfectionnement professionnel pour tout le personnel. Nous nous efforcerons d'éduquer continuellement nos entraîneurs pour nous assurer qu'ils sont équipés pour fournir le meilleur entraînement possible afin de permettre aux athlètes d'exceller à tous les niveaux.





Notre club - CNBO

3



CNBO (Club de Natation Bleu et Or) est une équipe de natation de compétition dirigée par un conseil d'administration composé de parents bénévoles. Le CNBO donne l'occasion à nos nageurs d'acquérir des habilités et de pratiquer un sport qu'ils aiment dans une atmosphère amusante. Le club a officiellement débuté ses activités en 1999 sous la direction de l'Université de Moncton et est devenu entièrement indépendant en 2004.

CNBO compte maintenant plus de 80 nageurs (âgés de 7 à 19 ans). Notre gamme de nageurs au CNBO varie de nos débutants jusqu'aux athlètes internationaux de hauts niveaux, tandis que d'autres nagent pour s'amuser sans compétitionner.

La natation est un sport qui exige un dévouement et de la persévérance. Nos athlètes obtiennent la satisfaction et le plaisir qui découlent de la réalisation des défis et des objectifs à long terme personnellement définis, difficiles et gratifiants



Ryan Allen est notre entraîneur-chef CNBO. Son expérience d'entraîneur de club comprend le travail avec les Codiac Vikings Aquatics (NB) pendant 2 saisons, le St. John's Legends Swim Club (NL) pendant 3 saisons et avec CNBO depuis la saison 2013-2014. Il est un entraîneur formé au niveau 3 du PNCE qui détient un baccalauréat en kinésiologie et en éducation.

Un croyant à l'apprentissage continu et du perfectionnement professionnel, Ryan a cherché à travailler avec certains des meilleurs entraîneurs et programmes du pays à travers diverses opportunités, y compris en travaillant avec Natation N.-B. et les clubs associés.

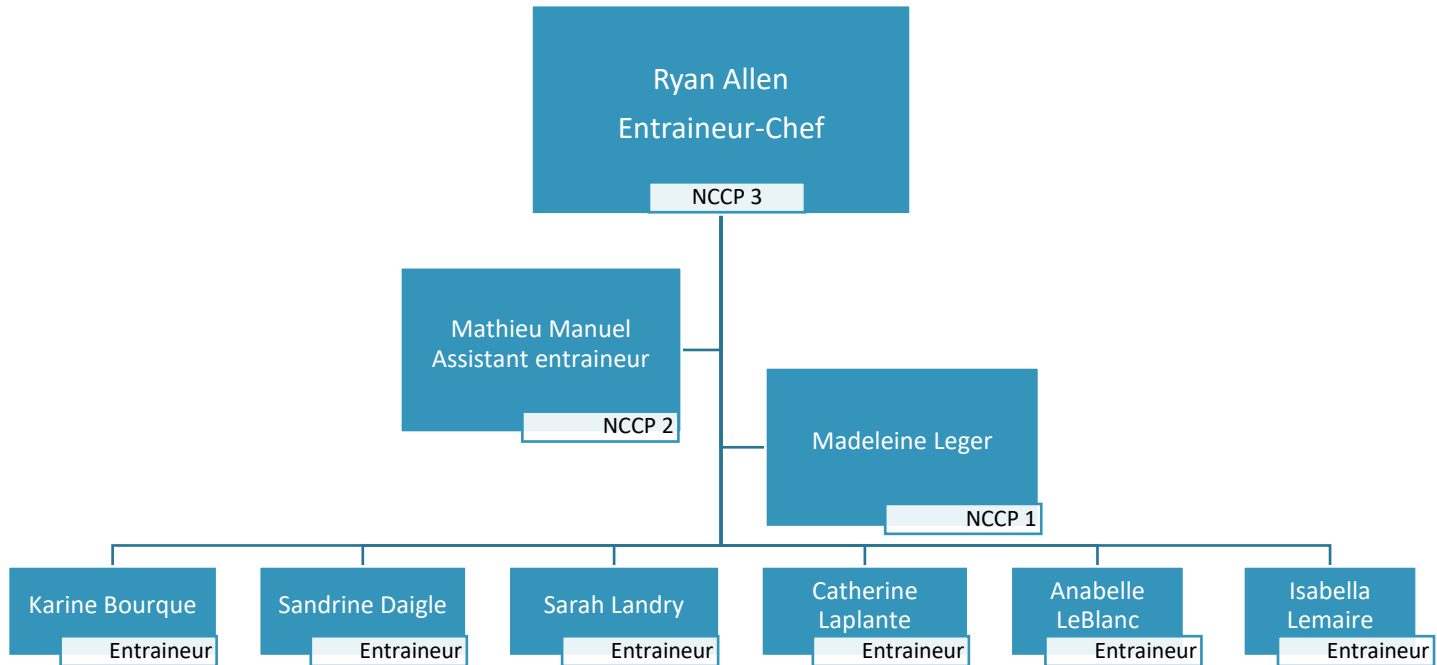
Ryan est heureux de tirer parti de ses expériences tout en s'appuyant fortement sur tous les membres du CNBO alors que nous cherchons à grandir ensemble. La collaboration entre tous les entraîneurs, les athlètes et les familles nous aidera à atteindre de merveilleux sommets.

Au cours des dernières années, Ryan a été sélectionné pour les initiatives suivantes:

- **2020** Jeux paralympiques de Tokyo – Entraîneur équipe du Canada
- **2020-2021** Groupe d'entraîneurs sélectionnés de Natation Canada
- **2020** Camp de familiarisation aux Jeux paralympiques de Tokyo de 2020 à Wakayama, Japon
- **2019-2020** Groupe d'entraîneurs sélectionnés de Natation Canada
- **2019** Jeux para Panaméricains à Lima Pérou – Personnel d'entraîneurs d'équipe du Canada
- **2018** Programme d'apprentissage de Natation Canada; Championnats pan-pacifiques de para natation à Cairns, Australie – Apprenti entraîneur sélectionné
- **2018** Programme de mentorat de CSCA 2018; camp de formation et de course de para natation Next Gen de Natation Canada au WPS World Series à Lignano Sabbiadoro en Italie – Apprenti entraîneur sélectionné.
- **2017-2018** Swimming Canada Select Coaches Groups
- **2017** Canada Summer Games - Team NB Coaching Staff



Nos entraîneurs



Les programmes de natation de compétition offrent de nombreux avantages aux jeunes athlètes. Ils développent l'autodiscipline, un bon esprit sportif et **des compétences en gestion du temps**. La compétition permet au nageur de connaître le succès et d'apprendre à gérer la défaite, tout en étant en bonne santé et en bonne forme physique.

En tant que parent, votre responsabilité est de fournir un environnement stable, aimant et positif. Cet environnement positif encouragera votre enfant à continuer et à vouloir s'améliorer.

Les parents ne participent pas à l'équipe de leur enfant, mais contribuent évidemment grandement à la réussite vécue par l'enfant et l'équipe. Les parents servent de modèles et leurs enfants imitent souvent leurs attitudes. Soyez conscient de cela et vivez pour être des modèles positifs. Le plus important, faites toujours preuve d'un bon esprit sportif envers nos entraîneurs, officiels, adversaires et coéquipiers.

Les enfants doivent établir leurs propres objectifs et progresser vers eux. Veillez à ne pas imposer vos propres normes et objectifs. Ne surchargez pas votre enfant en gagnant ou en réalisant les meilleurs temps. La partie la plus importante de l'expérience de natation de votre enfant est qu'il apprend à se connaître tout en appréciant le sport. Cet environnement sain encourage l'apprentissage et le plaisir, ce qui développera une image de soi positive chez votre enfant.

Laissez l'entraîneur, entraîner

La meilleure façon d'aider un enfant à atteindre ses objectifs et à réduire la peur naturelle de l'échec est par le renforcement positif. Nous sommes choyés d'avoir des entraîneurs certifiés pour aider au développement continu de tous les athlètes. Il est important de leur faire confiance, respecter et de les laisser exceller dans leurs capacités d'entraînement tout en éduquant votre enfant sur divers aspects du sport et de la vie.



Faites-en sorte que votre enfant arrive à l'heure

Comme dans tous les sports, votre enfant doit assister à de nombreux événements : entraînements, réunions d'équipe, compétitions et événement spéciaux. La natation n'est pas différente. Nos entraîneurs ont la responsabilité de s'occuper de leur groupe en entier. **Il est fortement encouragé d'arrivée 15 minutes avant le début de chaque pratique.** Si votre enfant va être en retard ou manquer un entraînement, informez votre entraîneur par courriel. Tous les courriels sont sur notre site web Team Unify.



S'impliquer – bénévole

La simple façon est de s'inscrire pour être un officiel à nos compétitions de natation. Vous pouvez profiter de la compétition, rencontrer d'autres parents et regarder votre enfant participer. Être un officiel est amusant et vous pouvez progresser dans les niveaux au même rythme que votre enfant. Très peu d'autres sports offrent cette opportunité. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec notre coordonnateur des officiels à l'adresse suivante : officials@cnbo.ca.

Il est également important que vous lisiez nos courriels et que vous essayiez d'assister à notre assemblée générale annuelle. Vous n'avez certainement pas besoin de vous présenter à un poste au sein de notre conseil d'administration, mais vous devez être au courant des affaires de CNBO. Si vous avez une expertise qui profiterait à notre club, vos connaissances partagées sont grandement appréciées.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



Équipement obligatoire

CNBO demande à tous les nageurs d'avoir l'équipement suivant pendant la pratique. Sans ces éléments essentiels, le nageur ne peut pas s'entraîner correctement.

- ✓ Casque de bain
- ✓ Lunettes
- ✓ Maillot de bain
- ✓ Sandales
- ✓ Bouteille d'eau (plastique uniquement, le verre est strictement interdit)
- ✓ Pull buoy & planche

Équipement recommandé

Voici d'autres équipements que votre athlète devra acquérir au fur et à mesure de sa progression, à la demande de son entraîneur. Des liens vers des articles recommandés sont également inclus

- ✓ **Planche** - [Finis Alignment Kickboard | All Tides](#)
- ✓ **Pull buoy** - [Arena Freeflow Pull buoy | All Tides](#); [Aquam One-piece Pull Buoy - Junior | All Tides](#)
- ✓ **Tubas** - [Swim Snorkel - Pro 3 – All Tides](#)
- ✓ **Palme** - [Speedo Fin Switchblade – All Tides](#)
- ✓ **Plaquettes** - [Elite Finger Paddles – All Tides](#); [Elite Swim Paddles – All Tides](#); [Agility Swim Paddles – All Tides](#)
- ✓ **Corde à sauter**
- ✓ **Sac filet** - [EQUIPMENT NET - Bags - Swimming basics - Swim Gear \(alltides.com\)](#)

Pour optimiser l'entraînement, chaque nageur doit avoir avec lui une bouteille d'eau en plastique au bord de la piscine.



Équipement obligatoire

Pour les athlètes participant à une compétition, voici les exigences obligatoires de CNBO avant de monter sur les blocs :

- ✓ Casque de bain CNBO (AUCUN autre bonnet de bain n'est autorisé pendant une compétition)
- ✓ Lunettes
- ✓ Maillot de bain
- ✓ T-shirt CNBO ou tout autre uniforme d'équipe CNBO
- ✓ Serviette
- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Des collations légères (craquelins, fruits tels qu'oranges, melon d'eau, raisins, etc.)



Surplus : Une paire de lunettes, un casque de bain CNBO et un maillot de bain sont également recommandés.

Maillot de compétition

Un maillot de bain de compétition (long) n'est pas requis, ni obligatoire. Pour ceux qui sont intéressés, voici quelques conseils lors de l'achat d'un maillot de course.

Il est très important que le nageur ait la bonne taille, en particulier un maillot de course pour les compétitions. En règle générale, un maillot de course doit avoir l'air d'être 2 tailles trop petites lorsqu'elle est sèche. Les maillots s'étirent lorsqu'ils sont mouillés et s'ils sont trop grands, ils seront inconfortables et entraîneront une traînée. Un maillot de compétition devrait et peut prendre 10 à 20 minutes à mettre. Veuillez vérifier auprès de l'entraîneur de votre nageur avant d'acheter un maillot de compétition. Ces maillots peuvent être très dispendieux et ne durent qu'un certain temps limité. **Veuillez noter que la technique et la stratégie sont bien plus importantes que le maillot que porte le nageur.**

Compétitions de natation

Toutes les compétitions de natation sont régies par la FINA - Fédération internationale de Natation amateur. La FINA est responsable des règles qui s'appliquent au plus haut niveau de notre sport. Natation / Natation Canada - SNC est l'organisme national et directeur de notre sport tandis que Natation Nouveau-Brunswick - NNB est provincial.

Heure d'arrivée

Tous les athlètes sont demandés d'arrivée 15 minutes (minimum) avant le début du réchauffement.

Frais de compétition

Il y a des frais de compétition pour chaque compétition à laquelle votre nageur participera. Ce montant varie d'une rencontre à l'autre. Chaque frais de compétition comprend : un montant versé à Natation Nouveau-Brunswick et au club hôte et un montant pour le personnel d'entraîneurs de CNBO et les frais de déplacement. Le montant pour le personnel d'entraîneurs et les frais de déplacement de CNBO est au taux de 15,00 \$ / jour. Tous les prix indiqués dans Team Unify refléteront ces frais supplémentaires.

Exemple:

Si votre enfant participe à une compétition d'une journée qui est inscrite à 20,00 \$ à Natation Canada. La rencontre sera inscrite à 35,00 \$ pour tous les participants (20,00 \$ + 15,00 \$).

Si votre enfant participe à une compétition de 3 jours qui est cotée à 50,00 \$ à Natation Canada. La rencontre sera inscrite à 95,00 \$ pour tous les participants (50,00 \$ + 15,00 \$ + 15,00 \$ + 15,00 \$). Si votre enfant ne fréquente que 2 jours, le montant total de 95,00 \$ vous sera facturé.

VEUILLEZ NOTER : les frais de compétitions ne sont PAS REMBOURSABLES. Si vous avez sélectionné « Participer » et que la date limite d'annulation est dépassée, les frais de la rencontre VOUS seront facturés.

Standard

Le sport de la natation est associé à plusieurs niveaux de standards. Pour assister à certaines compétitions, un athlète doit réaliser un temps de qualification spécifique pour son âge, également connu sous le nom de Standard.

Le premier standard qu'un athlète doit viser est un temps B, suivi d'un A, AA, Next Gen, Eastern et Nationals.

Il existe également des compétitions qui ont des temps de déqualification, ce qui signifie qu'un athlète ne peut pas nager une compétition ou une épreuve s'il détient un certain niveau dans cette épreuve.

Exemple :

Compétition Premier : Un nageur ne peut pas assister à une Premier s'il/elle a tous les standards A pour les événements énumérés dans la rencontre. Cependant, un athlète peut participer à 1 épreuve s'il n'a pas de standard A pour une épreuve spécifique. Veuillez noter que le montant total de la compétition vous sera facturé si votre athlète ne participe qu'à 1 événement ou aux 3 événements.

Coupe ouverte du NB : Pour participer à la Coupe ouverte du NB, un nageur doit avoir au moins 1 standard AA. Le nageur doit s'inscrire à au moins 1 épreuve dans laquelle il détient un standard AA.

Tous les standards peuvent être trouvés sur la page Web de Natation Nouveau-Brunswick ou en suivant ce lien :

[Meets & Events – Swimming New Brunswick / Natation Nouveau-Brunswick \(swimnb.ca\)](#)

2019-2020 Short Course Standards / Standards Petit Bassin

		Female / Femmes											Male / Hommes										
		11&Under/ 11 ans & moins	12 Years / 12 ans	13 Years / 13 ans	14 Years / 14 ans	15 Years / 15 ans	16 & Over / 16 ans et plus	16 & Over / 16 ans et plus	15 Years / 15 ans	14 Years / 14 ans	13 Years / 13 ans	12 Years / 12 ans	11&Under/ 11 ans & moins	11&Under/ 11 ans & moins	12 Years / 12 ans	13 Years / 13 ans	14 Years / 14 ans	15 Years / 15 ans	16 & Over / 16 ans et plus	16 & Over / 16 ans et plus			
Free / Libre	50	AA	34.31	33.59	32.90	32.28	31.67	31.12	29.18	29.88	30.66	31.42	32.28	33.20	AA	AA	50						
		A	36.24	35.28	34.08	33.12	32.40	31.92	29.76	30.72	31.44	32.40	33.60	34.56	A	A							
		B	39.60	38.80	37.60	36.80	35.20	34.00	31.20	34.00	35.20	36.80	38.80	40.00	B	B							
	100	AA	1:16.74	1:14.52	1:12.52	1:10.76	1:09.22	1:07.80	1:03.16	1:04.74	1:06.56	1:08.42	1:10.44	1:12.76	AA	AA	100						
		A	1:20.64	1:17.76	1:14.88	1:12.48	1:11.04	1:09.60	1:05.28	1:06.72	1:08.64	1:11.04	1:13.44	1:16.32	A	A							
		B	1:27.30	1:23.70	1:21.00	1:19.20	1:16.50	1:13.80	1:09.30	1:13.80	1:17.40	1:20.10	1:23.70	1:27.30	B	B							
	200	AA	2:47.44	2:42.48	2:37.88	2:33.84	2:30.28	2:27.04	2:18.68	2:21.64	2:25.08	2:28.56	2:32.48	2:36.96	AA	AA	200						
		A	2:55.68	2:48.96	2:43.20	2:38.40	2:34.56	2:31.68	2:24.00	2:26.88	2:30.72	2:35.52	2:40.32	2:46.08	A	A							
		B	3:22.00	3:14.00	2:58.00	2:52.00	2:48.00	2:42.00	2:32.00	2:38.00	2:52.00	2:58.00	3:14.00	3:26.00	B	B							
	400	AA	5:53.20	5:43.68	5:34.80	5:26.96	5:20.08	5:14.00	4:57.44	5:04.48	5:12.88	5:21.20	5:30.72	5:41.76	AA	AA	400						
		A	6:10.56	5:57.12	5:45.60	5:34.08	5:28.32	5:20.64	5:09.12	5:14.88	5:24.48	5:36.00	5:47.52	5:59.04	A	A							
		B	7:00.00	6:44.00	6:24.00	6:04.00	5:48.00	5:40.00	5:24.00	5:36.00	6:04.00	6:20.00	6:44.00	7:04.00	B	B							
	800	AA	12:18.08	11:55.36	11:36.00	11:18.08	11:03.36	10:50.72	10:25.12	10:39.04	10:56.00	11:14.40	11:37.44	12:03.52	AA	AA	800						
		A	12:51.84	12:24.96	12:01.92	11:38.88	11:23.52	11:08.16	10:48.96	11:04.32	11:19.68	11:42.72	12:09.60	12:36.48	A	A							
		B	14:08.00	13:44.00	13:20.00	12:56.00	12:08.00	11:36.00	11:20.00	11:44.00	12:48.00	13:12.00	14:00.00	14:40.00	B	B							
	1500	AA	24:40.64	23:43.36	22:52.80	22:10.56	21:33.76	21:02.72	20:01.28	20:31.68	21:07.52	21:44.64	22:28.16	23:16.48	AA	AA	1500						
		A	25:43.68	24:42.24	23:48.48	22:54.72	22:16.32	21:45.60	20:36.48	21:07.20	21:37.92	22:24.00	23:17.76	24:11.52	A	A							
		B	27:12.00	26:08.00	25:04.00	24:00.00	23:12.00	22:40.00	21:20.00	22:24.00	23:28.00	24:48.00	25:36.00	26:56.00	B	B							
Back / Dos	50	AA	39.86	38.94	38.08	37.31	36.55	35.90	33.50	34.23	35.01	35.77	36.56	37.35	AA	AA	50						
		A	42.24	41.04	39.60	38.40	37.68	36.96	34.56	35.52	36.24	37.20	38.40	39.60	A	A							
		B	46.40	45.60	43.60	42.00	40.40	39.20	36.40	38.80	40.80	42.40	45.60	46.40	B	B							
	100	AA	1:24.88	1:22.50	1:20.30	1:18.36	1:16.62	1:15.06	1:10.88	1:12.78	1:14.92	1:17.14	1:19.68	1:22.48	AA	AA	100						
		A	1:29.76	1:26.88	1:24.48	1:21.12	1:19.68	1:17.76	1:14.40	1:15.84	1:18.24	1:20.64	1:23.52	1:26.88	A	A							
		B	1:44.40	1:39.00	1:34.50	1:29.10	1:26.40	1:24.60	1:18.30	1:23.70	1:27.30	1:31.80	1:38.10	1:44.40	B	B							
	200	AA	3:11.44	3:04.48	2:58.32	2:52.88	2:48.08	2:43.92	2:34.68	2:38.24	2:42.24	2:46.36	2:51.04	2:56.04	AA	AA	200						
		A	3:19.68	3:11.04	3:04.32	2:58.56	2:53.76	2:49.92	2:41.28	2:46.08	2:49.92	2:55.68	3:01.44	3:07.20	A	A							
		B	3:44.00	3:36.00	3:26.00	3:20.00	3:10.00	3:02.00	2:50.00	2:58.00	3:10.00	3:18.00	3:38.00	3:46.00	B	B							

Team Unify

Notre site web CNBO est Team Unify. Vous trouverez diverses informations sur ce site. Team Unify est également l'endroit où vous enregistrez ou bien vous refusez votre athlète pour les rencontres / événements.

Il est impératif que vous acceptiez ou refusez toutes les rencontres / événements énumérés par notre entraîneur-chef le plus tôt possible. L'acceptation ou le refus, en votre nom, aidera énormément notre entraîneur-chef et lui donnera la possibilité de planifier en conséquence pour certaines rencontres (réservation d'une chambre d'hôtel supplémentaire, entraîneur/ratio) etc.

Pour inscrire votre athlète à une compétition ou à un événement de natation :

- 1- Connectez-vous à votre compte
- 2- Sur la page d'accueil, vous verrez « événements à venir »
 - Team Events (tous les événements qui nécessitent une action de votre part - accepter ou refuser)
 - General (tous les autres événements)

Événements à venir

Team Events	General	Registration
AUG 01	Casque de bain / Bathing cap Aug 01 2021 - Aug 31 2022 12:00 am - 12:00 am Register Online	

Événements à venir

Team Events	General	Registration
OCT 19	Réunion des parents / Parents meeting Oct 19 2021 07:00 pm - 08:00 pm	
OCT 24	Jolyn (Swimwear) Pop-Up Store / Boutique (maillot de bain) Oct 24 2021 02:00 pm - 04:00 pm	
OCT 24	AGA Natation N.-B. Rapport financier / Swim NB AGM Financial Report Oct 24 2021 04:00 pm - 05:00 pm	
OCT 24	AGA Natation N.-B. / Swim NB AGM Oct 24 2021 05:00 pm - 06:30 pm	

- 3- Sélectionnez “Edit Commitment” (à l’événement que vous souhaitez vous inscrire ou refuser).
- 4- Une fois sélectionné, vous verrez les informations de votre compte en haut avec le nom de votre athlète souligné. Comme on le voit ci-dessous, l’engagement du membre est “undeclared” non

My Account:
Despres, Lise
5065767323
[Change Account](#) (Admin Only)

Registration Deadline:
10/19/2021

Click on Member Name to declare for this Event:

[VIEW DEMO](#)

Member Name	Member Commitment	Last Updated
<u>Celine Despres</u> *Active	⊘ Undeclared	

déclaré.

- 5- Sélectionnez votre athlète en cliquant sur son nom.
- 6- Le système vous demandera ce qui suit:

Member Athlete:
Celine Despres

*Declaration

--SELECT--

Notes
(days cannot attend, etc.):



Team Unify (suite)

- 7- Il est très important de sélectionner votre déclaration (oui ou non) et d'indiquer vos demandes spéciales dans les Notes.
- 8- Appuyez "Save Changes"

Member Athlete:
Celine Despres

*Declaration

Notes
(days cannot attend, etc.):

Can't attend the Friday session
I would like to swim 50, 100 and 200 Free

Save Changes

- 9- Une fois enregistré, vous verrez que votre athlète est inscrit ou a refusé l'événement.

Réunion des parents / Parents meeting

Oct 19, 2021 (07:00 PM) - Oct 19, 2021 (08:00 PM)

My Account:
Despres, Lise
5065767323
[Change Account](#) (Admin Only)

Registration Deadline:
10/19/2021

Click on Member Name to declare for this Event:

[VIEW DEMO](#)

Member Name	Member Commitment	Last Updated
Celine Despres *Active	✓ Committed	10/17/21 8:16 AM

- Il est important de lire vos courriels.
- Il est important de valider votre inscription à Natation Canada chaque début de saison.
- Si votre carte de crédit est expirée, il est important d'ajouter la nouvelle date d'expiration dans votre compte.
- Si votre carte de crédit a été volée, il est très important d'en aviser notre trésorier à tresorier@cnbo.ca
- Il est important de modifier tous vos changements personnels à votre compte.
- Il est important d'aviser votre entraîneur si vous avez des nouveaux problèmes de santé (allergies, condition médicale, etc)

Cloche: Dans les courses de 800 m ou 1500 m nage libre, une cloche sonne lorsque le nageur s'approche / quitte le mur pour son dernier tour, indiquant qu'il n'a que 50 m (petit parcours) ou 100 m (longue course) à nager.

Blocs de départ: La plate-forme de départ située derrière chaque couloir

Cloison / pont: Un mur construit pour diviser une piscine en différents parcours, comme une piscine de 50 mètres en deux parcours de 25 mètres.

Bassin : Distance désignée (longueur de la piscine) pour les compétitions de natation. Petit Bassin (SC-short course) = 25 mètres / Grand Bassin (LC-longue course) est de 50m.

Bord de la piscine: L'espace autour de la piscine réservé pour les nageurs, les entraîneurs et les officiels.

Inscription sur place : Inscriptions tardives reçues après la date limite d'inscription, y compris pendant la compétition. La gestion des inscriptions tardives devrait être décrite dans la trousse d'informations. Nager en exhibition.

Disqualification / DQ: Cela se produit lorsqu'un nageur a commis une infraction quelconque, par ex. coup de pied libre en papillon. Un nageur disqualifié n'est pas éligible pour recevoir des récompenses, et le temps ne peut pas être utilisé comme temps officiel.

Entraînement en salle : entraînement effectué hors de l'eau qui aide et améliore les performances de natation ; comprend généralement des étirements, du yoga et/ou de la musculation.

Épreuves: Une course ou un coup sur une distance donnée. Une épreuve équivaut à des préliminaires avec sa finale, ou 1 finale chronométrée.

Faux départ: Se produit lorsqu'un nageur bouge avant que le coup de départ ne retentisse

Finale: La vague de championnat d'une épreuve dans laquelle les six ou huit meilleurs nageurs des préliminaires s'affrontent, selon le nombre de couloirs dans la piscine.

Fin: La phase finale : La touche au mur à la fin de la course.

Drapeaux: Drapeaux de dos placés à 5 mètres du mur de la piscine. Ils permettent aux nageurs de dos d'exécuter un virage de dos plus efficacement en comptant leurs coups.

Feuilles de départ : Après la répartition, liste des séries et des couloirs pour chaque épreuve.

Vagues: Comme il n'y a que 8 couloirs dans lesquels courir et généralement beaucoup plus de nageurs, les nageurs sont divisés en vague. Ex. 160 nageurs dans le 50 libre = 20 vagues. Les vagues sont généralement nagées du plus lent au plus rapide avec les trois dernières séries « en Cercle »

QNI: Abréviations des quatre nages individuelles. Une épreuve dans laquelle le nageur utilise les quatre nages dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse, nage libre

Couloir: Les couloirs sont remplis du plus rapide au plus lent dans l'ordre suivant : voie 4, 5, 3, 6, 2, 7, 1 et 8.

Grand bassin (Long course) : Une piscine de 50 mètres de long. La plupart des compétitions ont lieu au printemps et en été.

Préliminaires : également appelés vagues. Les courses dans lesquelles les nageurs se qualifient pour les finales de championnat et de consolation dans une épreuve.

Relais : Une nage dans lequel 4 nageurs s'affrontent en équipe pour réaliser un temps.

Sanction : Statut officiel permettant à un club de natation d'organiser une compétition de natation. La rencontre doit respecter tous les aspects de la sanction. Tous les temps de tous les événements seront officiels et reconnus par tous les différents paliers de natation.

Forfait: Se retirer d'une épreuve dans une compétition.

Session : Partie de la compétition distinctement séparée des autres parties par le lieu, l'heure, le type de compétition ou le groupe d'âge.

Petit bassin (Short course) : Une piscine de 25 mètres de long. La plupart des compétitions ont lieu en automne et en hiver.

Temps de passage officiel : Le temps qu'il faut à un nageur pour nager un segment spécifique de la course. La plupart des événements sont décomposés en segments égaux de 50 mètres. C'est à dire qu'une course de 200 mètres a 4 x 50m segments. Chaque segment de 50 mètres pourrait / serait chronométré.

Bris d'égalité: lorsque deux nageurs (ou plus) terminent les préliminaires dans une « position des finales » avec exactement le même temps, ils nageront à nouveau l'événement à la fin des préliminaires (ou un temps convenu avant les finales) pour établir le classement. Les horaires de bris d'égalité sont des horaires officiels.

Styles de nages : nage libre, dos crawlé, brasse, papillon, quatre nages individuelles. Ces nages doivent toutes être exécutées conformément aux règles de la natation.

Standard: également connu sous le nom de temps de qualification (QT). Certaines compétitions exigent que les nageurs aient atteint une norme de qualification avant d'être inscrits à la compétition. Ces normes sont souvent établies par la section provinciale (NNB), la section nationale (SNC), l'organisation hôte ou par la FINA.

Contre-la-montre : Une course contre la montre qui ne fait pas partie d'une compétition régulière.

Finale Chronométrée : La course n'est disputée qu'une seule fois. Cela arrive souvent pour les courses de longue distance telles que le 800m et/ou le 1500m et se fait comme une mesure de gagné du temps. Les manches plus lentes sont dans les préliminaires et la manche la plus rapide dans les finales.

Plaque de touche: un grand panneau tactile au bout de chaque couloir où la touche d'un nageur est enregistré et envoyé électroniquement au système de chronométrage.

Récupération: Nage à faible intensité utilisée par les nageurs après une course ou un entraînement principal pour débarrasser le corps de l'excès d'acide lactique et pour réduire progressivement la fréquence cardiaque et la respiration.

Réchauffement : nage à faible intensité utilisée par les nageurs avant un entraînement principal ou une course pour détendre et réchauffer les muscles et augmenter progressivement la fréquence cardiaque et la respiration.