



CLUB DE NATATION LES
Espadons
PARAXION DE MONT-JOLI

Options de développement sportif

Séance d'information
15 mai 2023



Mise en contexte

- Arrivée d'Alexandre en 2020
- Progrès du niveau sportif, technique et compétitif des athlètes du club
- Exploration de possibilités de développer le club
- Discussions avec le Mistral



Difficultés avec le sport-études

- Des projets sport-études n'ont pas aboutis par le passé
- Exigences ministérielles à atteindre
 - **FNQ:** Nageurs identifiés « *espoir* », « *relève* », « *élite* » ou « *excellence* »
 - **Mistral:** conciliation avec la grille horaire
 - **Mistral:** règles de financement
- Seulement 14 athlètes EPMJ présentement au Mistral



Partenariat avec le mistral

- Caractéristiques des sport-études
 - Libération de certains cours
 - Discipline des athlètes-étudiants
 - Conciliation entre pratique sportive et études
 - Collaboration entre école et club sportif
 - Favorise la réussite éducative
- Trois options de partenariat ont été identifiées avec le Mistral explorant certaines de ces caractéristiques



Option #1: COURS DÉDIÉ (*non-retenue*)

Création par le Mistral d'un groupe d'éducation physique dédié à des nageurs EPMJ

Avantages	Points de vigilance
Enseignant du Mistral	<i>Exigences académiques vs sportives*</i>
Compatible avec Harmonie & autres	« Spécialisation sportive »
Logistique & conciliation familiale	Seuil minimal d'athlètes nécessaires
Pas de coûts additionnels	
Peu demandant pour le Club	
Favorise la réussite éducative	



Conclusion : impossible à organiser pour 14 athlètes

* Période d'ajustement nécessaire et concertations entre Mistral et EPMJ

Option #2: PROJET PARTICULIER *(possible)*

- Athlètes EPMJ libérés de leur cours d'éducation physique
- Participation à d'autres activités sportives du Mistral se déroulant simultanément
 - Entrainement en salle de musculation
 - Entrainement en salle de Dojo
 - Entrainement à la piscine



Option #2: PROJET PARTICULIER (possible)



Avantages	Points de vigilance
Compatible avec Harmonie & autres	« Spécialisation sportive »
Logistique & conciliation familiale	Plus de concertation EMPJ & Mistral
Pas de coûts additionnels	Supervision de l'athlète
	Pas d'évaluation par le Mistral *
	Plus demandant pour le club

Conclusion : possible pour des athlètes organisés, assidus et disciplinés



* Pas de note aux bulletins, seulement la mention d'échec ou de réussite.

Option #3: ACCOMODEMENT (possible)

- Protocole établi entre Espadons & le Mistral
- Libération d'un élève à deux périodes de cours préétablies
- Prise en charge de l'élève par les Espadons
- Accord des parents est nécessaire



Option #3: ACCOMODEMENT (possible)



Avantages	Points de vigilance
Compatible avec Harmonie & autres	Très demandant pour le club
Logistique & conciliation familiale	Coûts et ressources additionnelles
Favorise la réussite éducative	Récupérations de cours
Plus d'entraînement EPMJ	Maintient de la réussite éducative
	Élèves disciplinés et proactifs



Conclusion : projet du programme d'entraînement concentration

Modalités du programme d'entraînement **CONCENTRATION**

- Athlètes s'entraînant 7h par semaine et plus
- 1 période de 6 semaines - session automne & 1 période de 6 semaines - session hiver
- Ajout de 1h les mardis & jeudis (15h à 16h)
- Des frais additionnels de 50\$ par nageur *



* Coût estimé pour l'année 2023-2024. Pourrait varier par la suite.

Objectifs du programme d'entraînement **CONCENTRATION**

- Bonifier le programme d'entraînement à des moments clés de la saison
- Diversifier les techniques d'entraînement
- Maintenir un haut pourcentage d'entraînement en piscine
- Favoriser l'autodiscipline



Description du programme d'entraînement **CONCENTRATION**

- Exercices hors-piscine
- Clinique de correction de technique
- Visionnement de vidéos de nages de l'athlète



Questions & discussions



Prochaines étapes



- 16 mai: Courriel avec présentation & sondage
- 16 au 28 mai : Période pour compléter le sondage
- Juin: rencontre avec le Mistral
- Août: liste finale des athlètes remit au Mistral
- Octobre: début potentiel des options 2 et 3

