

CONCENTRATION NATATION 2026-2027



CLUB DE NATATION
MEMPHRÉMAGOG



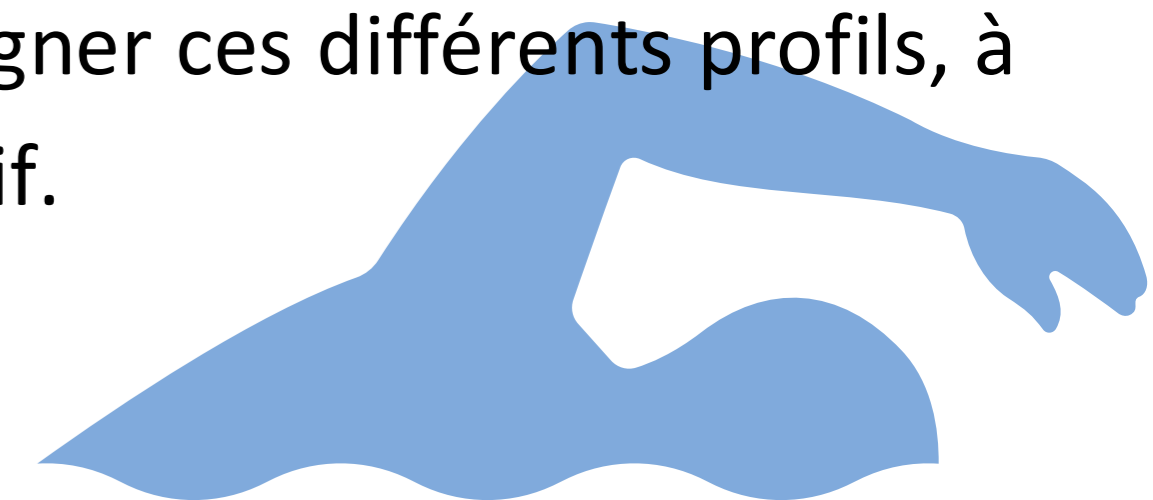
PRÉSENTATION DU PROGRAMME

La concentration natation de l'École secondaire La Ruche est un programme scolaire encadré par le Club de natation Memphrémagog (CNMM), en collaboration avec l'école, destiné aux élèves qui souhaitent s'investir dans la pratique de la natation tout en poursuivant leur parcours académique régulier.

Le programme offre un cadre structuré permettant aux élèves de développer leurs compétences sportives, d'acquérir de bonnes habitudes d'entraînement et de progresser de façon continue, tout en respectant les exigences scolaires. Il s'agit d'un programme axé sur le développement à long terme, où l'apprentissage, la régularité et l'engagement personnel sont privilégiés par rapport à la recherche de performances immédiates.

PHILOSOPHIE D'ENCADREMENT

La progression est le résultat de l'engagement, de la constance et de l'attitude. Les élèves admis dans le programme peuvent présenter des niveaux sportifs variés à leur entrée. L'encadrement vise à accompagner ces différents profils, à condition que l'élève démontre une volonté de s'impliquer dans son projet scolaire et sportif.



À QUI S'ADRESSE LA CONCENTRATION NATATION

La concentration natation s'adresse à des élèves motivés par la pratique de la natation, prêts à s'engager dans une routine d'entraînement régulière, respectueux du cadre scolaire et désireux de progresser dans un environnement structuré et exigeant.

PRÉREQUIS SPORTIFS

La concentration natation ne s'adresse pas à des élèves non-nageurs ou débutants complets. Un niveau minimal est requis afin de permettre une intégration adéquate au groupe et d'assurer la qualité et la sécurité des entraînements.

À l'entrée dans le programme, l'élève doit être en mesure de démontrer :

- Nager 400 m en crawl sans s'arrêter, sans matériel
- Maîtriser le crawl, le dos et la brasse
- Avoir une connaissance des quatre styles de nage, incluant le papillon
- Effectuer un départ plongé sécuritaire
- Suivre des consignes et maintenir une attention compatible avec un entraînement structuré



CONCENTRATION NATATION (SOCLE COMMUN)

Contribution annuelle : 1 315 \$

Tous les élèves inscrits à la concentration natation suivent un cadre d'entraînement commun intégré à leur horaire scolaire.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 - 14h00	Heure de Classe	Heure de Classe	Heure de Classe	Heure de Classe	Heure de Classe
14h15 - 15h30	Concentration Natation	Concentration Natation	Concentration Natation	Concentration Natation	Concentration Natation

COMPLÉMENT D'ENTRAÎNEMENT – VOLET PERFORMANCE

Contribution additionnelle : + 335 \$

Certains élèves peuvent se voir proposer un volet d'entraînement avancé, en fonction de leur engagement, de leur régularité et de leur projet sportif. L'accès à ce volet se fait sur recommandation de l'entraîneur responsable.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h00 - 8h30	—	Volet Performance	—	Volet Performance	—	Volet Performance
(8h45 - 10h00)	—	—	—	—	—	Volet Performance
8h55 - 14h00	Heure de Classe	Heure de Classe	Heure de Classe	Heure de Classe	Heure de Classe	—
14h15 - 15h30	Concentration Natation	Concentration Natation	Concentration Natation	Concentration Natation	Concentration Natation	—
15h30 - 16h15	Volet Performance	Volet Performance	Volet Performance	Volet Performance	Volet Performance	—

COMPÉTITIONS RSEQ (SCOLAIRE)

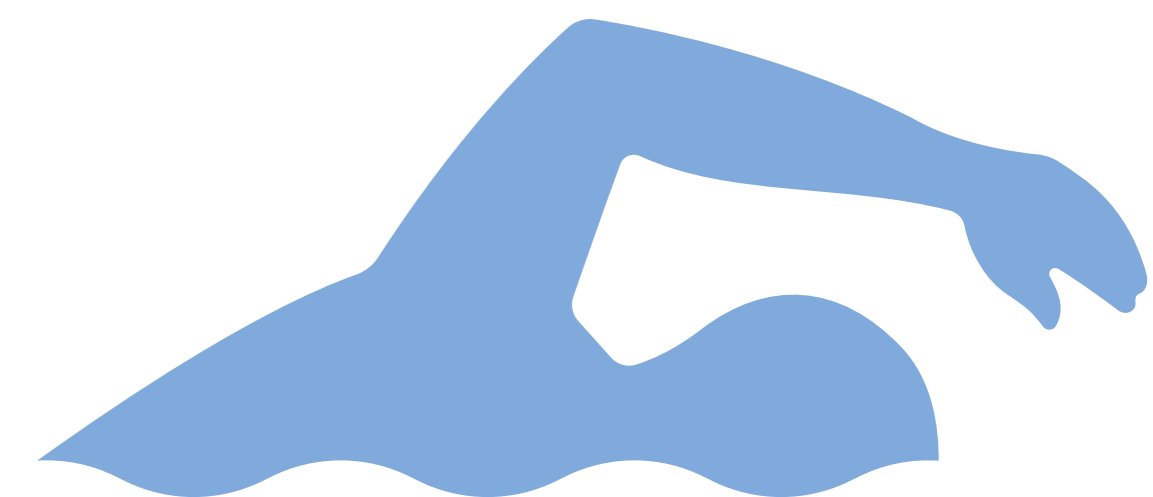
Tous les élèves inscrits à la concentration natation doivent obligatoirement participer aux compétitions scolaires (RSEQ). La participation aux compétitions fait partie intégrante du programme et constitue une exigence du parcours.

- Cinq (5) rencontres régionales régulières (octobre, novembre, décembre, janvier, février)
- Un championnat régional scolaire (*mars*)
- Un championnat provincial scolaire (*avril – 2 à 3 jours*)
- *Les Compétitions se déroule les Samedis de 13h à 17h*
- *Une participation minimale à quatre compétitions est demandée sur l'ensemble de la saison*

COMPÉTITIONS CIVILES (CLUB)

Les compétitions civiles relèvent du cadre club, en collaboration avec le Club de natation Memphrémagog (CNMM).

- Compétitions fédérées (FNQ / Natation Canada)
- Participation liée à l'affiliation au club de natation
- Compétitions indépendantes du cadre scolaire
- Calendrier déterminé par le club, selon le niveau et le projet sportif de l'athlète



CONCENTRATION NATATION



Pour toute question
Thomas Hautot
coachthomas.cnm@gmail.com

