

# Rejoignez Nous



Saison 2010-2011

## Compétitions

Cette saison encore, Sherbrooke Natation s'installe dans un programme d'apprentissage mais aussi de performance. Désireux de se développer davantage à tous les niveaux, les nageurs sont encadrés par une équipe d'entraîneurs dynamique et motivée pour en tirer le meilleur.

Toutes nos activités sont encadrées par des Entraîneurs dynamiques et compétents, présents et à votre écoute pour une meilleure pratique.

## COTISATIONS

Nos tarifs comportent deux séances par semaine. Des conditions tarifaires avantageuses seront appliquées pour adhésions multiples.

Le paiement des inscriptions se fera par chèque uniquement à l'ordre du CN SHERBROOKE Natation.

Activités  
**Juniors**  
**Seniors**



Club de natation de Sherbrooke  
C.P. 25141, Succ. King  
Sherbrooke (Québec)  
J1J 4M8

Tél. : 819-821-8000 poste 62564  
Courriel :

**TOUTES LES  
INFORMATIONS  
POUR VOS  
INSCRIPTIONS**

**819-821-8000\*62564**

**[www.natationsherbrooke.com](http://www.natationsherbrooke.com)**

	Juniors (à venir)	Séniors P1 (à venir)	Elite P2 (à venir)
Lundi	16h45-18h30	06h00-08h00	06h00-08h00 16h45-18h30
Mardi	17h00-18h30 <u>Séance à sec uniquement</u>	16h45-18h30	06h00-07h45 16h45-18h30
Mercredi	16h45-18h30	06h00-08h00	06h00-08h00 16h45-18h30
Jeudi	-	16h45-18h30	06h00-07h45 16h45-18h30
Vendredi	16h45-18h30	06h30-08h00	06h30-08h00 15h00-17h00
Samedi	06h00-08h00	06h00-08h00	06h00-08h00

## Présentation des Groupes

**Juniors** : composé de nageurs âgés de 11 à 15 ans qui ont atteint un niveau développement et/ou provincial 1, le groupe Juniors constitue une étape indispensable au nageur avant son intégration au niveau supérieur. Le perfectionnement des techniques de nages, départs et virages tout en développant son endurance, seront le quotidien du nageur.

Les enfants qui intègrent ce groupe ont une motivation à la compétition.

**Seniors** composé de nageurs âgés de 15 et plus qui ont atteint un niveau provincial 1.

Ce groupe fait ressortir l'élément de progression de la charge d'entraînement. Les nageurs développent leur capacité d'entraînement et recherche constamment la perfection d'un point de vue technique. L'attitude et la discipline personnelle qui en résultent doivent être une priorité chez les athlètes. La musculation à raison de 2 séances par semaine fait également partie intégrante de l'entraînement quotidien.

**Elite** : âgés de 15 ans et plus, les nageurs sont de niveau P2 minimum et s'installent dans un programme de recherche de performance. De niveau confirmé, le nageur est la poursuite de l'excellence. Pour cela, 11 créneaux d'entraînement piscine sont mis à la disposition du groupe Elite comprenant 3 séances de musculation et cardio d'une heure chacune. **Le nageur est assidu, motivé et organisé.**

