



---

## LES ÉQUIPES À GLENMORE - UN ÉTÉ D'AGRÉMENT

Glenmore offre une variété d'équipes pouvant intéresser tous les âges.

Ces équipes comprennent : l'équipe de natation, de water polo et de nage synchronisée.

### **Équipe de natation** ; 6 catégories disponibles

**6 ans et moins** : ne savez pas encore nager? Pas de problèmes: nos sauveteurs et « leaders » sont dans la piscine pour aider les nageurs à avancer! Les pratiques se tiennent entre 12h30 et 13h les lundis, mardis, jeudis et vendredis. Il y aura une rencontre d'amusement (fun meet) au cours de la saison pour cette catégorie d'âge accompagnée de jeux et de prix ! C'est à ne pas manquer!

**8 ans et moins** : on nage encore comme un petit chien? C'est bien acceptable. Vous allez vous déplacer à grande vitesse à la fin de la saison! (niveau 5 et plus haute) Les pratiques sont entre 12h30 et 13h15 du lundi au vendredi. Il y a 5 rencontres de natation durant la saison régulière, les mercredis soir soit à Glenmore ou à d'autres piscines membres de l'association de natation du North Shore (N.A.A.) \*. Bonne façon de s'introduire à la compétition aquatique.

**9 et 10 ans** : Ça devient un peu plus difficile! Deux longueurs de piscine! Mais surprise, tu y viens à bout!!! Les pratiques ont lieu entre 12h30 et 13h15 du lundi au vendredi. Bien du plaisir, agilités améliorées et une compétitivité accrue.

**11 et 12 ans** : Tu progresses! Les pratiques ont lieu entre 13h15 et 14h du lundi au vendredi. Entrez en compétitions et amusez-vous en même temps.

**13 et 14 ans** : Vous y êtes! Soyez un exemple pour les autres. Les pratiques : 13h15 à 14h du lundi au vendredi. Entrez en compétitions, amusez-vous et faites bien.



**15 ans et plus** : Mamans et papas ceci est pour vous aussi! Pratiques de 13h15 à 14h du lundi au vendredi. On n'est jamais trop âgé pour nager une longueur de plus.

**Programme du meilleur de soi** : à Glenmore nous aimons entrer en compétitions. Quelques fois nous gagnons et quelques fois non. Sans exceptions tous les participants sont des gagnants à nos yeux parce que nous accumulons des points pour chaque couloir que nous occupons dans une course. Nos entraîneurs veulent obtenir le meilleur de tous les nageurs et les aideront à améliorer leurs performances personnelles. Un tableau indiquera quel nageur a amélioré son meilleur temps d'une compétition à l'autre.

**Compétitions de natation** : Chaque mercredi à partir de 17h30 deux piscines se rencontrent pour s'encourager mutuellement et de nager mieux que l'autre.

**Participation des parents** : En plus d'encourager vos enfants votre aide **est requise** aux compétitions autant à Glenmore qu'aux autres piscines. Les compétitions de natation sont organisées et se déroulent exclusivement grâce aux bénévoles et Glenmore comme les autres piscines doit fournir ses propres bénévoles ou doit encourir des pénalités et même une disqualification.

\*L'association aquatique du North Shore (N.A.A.) est l'organisme qui est chargé des règles et règlements pour les compétitions de ses piscines-membres.

### **Compétitions contre la montre :**

Les compétitions contre la montre ont lieu dans toutes les trois catégories (A, B, C) à la même date, normalement au début du mois d'août suite à quoi les temps de tous les nageurs des 18 piscines membres de la N.A.A. sont compilés afin de déterminer ceux qui sont éligibles pour la compétition finale.



- . À la fin de la saison régulière, ceux qui ont participé à au moins deux compétitions de natation peuvent se qualifier pour les compétitions contre la montre.
- . De nos équipes d'âge 8 ans et moins et 9 et 10 ans, trois nageurs de chaque groupe seront choisis pour entrer en compétitions dans chaque course, ainsi qu'aux courses de relais. De nos équipes de 11 ans et plus deux nageurs seront choisis par course et un relais.

### **Compétition finale:**

La compétition finale se teint normalement une semaine après la compétition contre la

montre à une piscine choisie par la N.A.A.

Seulement deux nageurs pour chaque course participeront dans la compétition finale s'ils se qualifient dans les 12 meilleurs des 18 piscines qui participent à la compétition contre la montre. Même si votre enfant finissait dans les 12 meilleurs, Glenmore ne peut envoyer que deux nageurs par course; votre enfant doit donc terminer la compétition avec le meilleur ou le deuxième meilleur temps de tous les autres nageurs de Glenmore.

Pour participer aux équipes suivantes les nageurs doivent avoir obtenu le niveau 6 ou un équivalent en ce qui concernent les leçons de natation.

### **Équipe de water polo :**

Une des parties les plus rapides qui soit! De quoi s'agit-il? Une partie de water polo consiste dans 4 engagements de 7 minutes durant lesquels vous tentez de compter contre l'autre équipe, comme au soccer, mais avec du contact et en utilisant les mains pour passer la balle. 4 catégories sont disponibles : filles 14ans et moins, garçons 14 ans et moins, filles 16 ans et moins et garçons 16 ans et



moins. Les pratiques sont de 8h à 9h30 lundis et mercredis, avec les parties les lundis en soirée. Informez-vous au sujet de notre Water polo-au-thon qui se tient en juillet. Bien amusant!!

### **Équipe de plongeon :**

Carpés, allongés, .....?? Pas certain quoi et comment? Vous devriez nous rejoindre à l'équipe de plongeon et apprendre comment. Nos entraîneurs sont prêts à apprendre même aux plus peureux. Les pratiques sont de 17h30 à 18h30 lundis et mardis. Les compétitions se tiennent les jeudis en soirée contre d'autres piscines dans notre division.

### **Équipe de nage synchronisée :**

Des débutants aux nageurs expérimentés, la nage synchronisée est remarquable!! C'est du ballet dans l'eau. Les jeunes filles sélectionnées seront placées sur une équipe soit pré-junior, junior ou senior. Les entraîneurs vont distribuer les horaires pour les Pratiques car les heures peuvent varier. Il y aura une compétition préliminaire en fin juillet et une finale au mi d'août.

Des leçons sont offertes à toutes nos équipes. Si la curiosité vous pique concernant une équipe pourquoi ne pas essayer une leçon. Si vous avez des questions, nos sauveteurs se feront un plaisir d'y répondre.

**Faire parti d'une équipe à Glenmore est une bonne façon, pour enfants et adultes, de faire l'expérience de la pleine dynamique de la vie de piscine. Une introduction sans pareil à la compétition tout en ayant du plaisir en même temps.**