



www.natationneptune.com

info@natationneptune.com




450-224-1562

Le Club de natation Neptune de St-Jérôme est spécialisé dans l'enseignement de la natation. Situé au cœur des Laurentides, Neptune est un organisme sans but lucratif; il offre de nombreux programmes destinés aux jeunes et adultes de tout âge.

Mission

Sa mission est de promouvoir l'excellence par le biais de la pratique de la natation de compétition.

Objectifs

-  Maîtriser et perfectionner les techniques des styles de nage de compétition.
-  Améliorer la condition physique des nageurs.
-  Développer et cultiver les qualités suivantes :
 - ❖ Persévérance
 - ❖ Volonté
 - ❖ Courage
 - ❖ Estime de soi
 - ❖ Confiance en soi

**Saison
2008-2009**

Période
d'inscription :

lundi 25 août
au
jeudi 28 août
de
17h30-19h30

**Au CREPS :
Piscine de la
Polyvalente de St-
Jérôme
535 rue Filion
St-Jérôme**

**Spécialiste en enseignement de la
natation depuis plus de 30 ans**

JEUNES- PROGRAMME ÉCOLE

(Piscine de la Polyvalente Cap-Jeunesse)

Le programme de natation École est conçu spécialement pour les jeunes de 5 à 10 ans qui désirent se familiariser aux techniques de nages de compétition. Le programme est offert selon une fréquence d'entraînement variant de un à trois entraînements par semaine. Pour y participer, il suffit de pouvoir faire une largeur de piscine en style libre (crawl).

Il y a trois sessions dans l'année :
22/09/08 au 29/11/08 (10 sem)
5/1/09 au 28/02/09 (8 sem)
23/03/09 au 30/05/09 (10 sem)

Groupe Introduction

Ce programme vise les jeunes débutants qui désirent s'entraîner une fois par semaine. Les nageurs ont le choix de venir :

- lundi de 17h30 à 18h15
- lundi de 18h30-19h15
- mercredi de 17h30-18h15
- mercredi de 18h30-19h15
- vendredi de 17h30-18h15
- samedi de 8h-8h45

Groupe Novice

Ce programme vise les jeunes un peu plus avancé qui désirent s'entraîner deux fois par semaine. Les nageurs ont le choix de venir :

- lundi et mercredi de 17h30 à 18h30
- lundi et mercredi de 18h30-19h30

JEUNES- VOLET COMPÉTITION

Le club de compétition est composé de nageurs de 7 ans et plus. Tous les nageurs sont affiliés à la Fédération de Natation du Québec (FNQ) et participent activement au réseau de compétitions régionales, provinciales, nationales et internationales.

Tous les groupes sont formés d'athlètes de calibre semblable. Une progression bien planifiée assure une transition harmonieuse d'un groupe à l'autre lorsque le nageur est prêt.

Développement et Junior

(Piscine de la Polyvalente de St-Jérôme)
Session de 37 semaines :
(8/09/08 au 13/06/09)

Ce programme vise les jeunes qui nagent de 3 à 4 sessions par semaine. Les entraînements ont lieu en piscine le lundi, mercredi et vendredi de 18h00 à 19h30 et le samedi de 7h-8h30. Des entraînements au sol seront ajoutés à l'horaire 3-4 fois/sem. Les nageurs peuvent participer à des compétitions de niveau régional et provincial (5 à 10 compétitions par année).

Groupe d'âge et Sénior

(Piscine du Cégep de St-Jérôme)
Session de 41 semaines
(2/09/08 au 20/06/09)

Ce programme vise les jeunes nageurs qui désirent participer de 6 à 9 sessions par semaine. Les entraînements ont lieu en piscine du lundi au vendredi de 18h00 à 19h30 et le samedi de 6h45-8h45. Des entraînements au sol seront ajoutés à l'horaire 4-5 fois/sem. Les nageurs doivent participer à des compétitions de niveau régional provincial et national (10-15 compétitions par année).

JEUNES- VOLET TRIATHLON

(Piscines de la Polyvalente de St-Jérôme et de l'Académie Lafontaine)

Ce programme s'adresse aux nageurs désirant améliorer leur technique de nage et leur forme physique durant la saison d'hiver, en vue d'une participation aux triathlons, épreuves de nage en eau libre ou simplement la mise en forme. Les techniques de nage de compétition sont enseignées afin d'améliorer l'efficacité du nageur dans l'eau, mais le programme met en plus l'accent sur l'endurance, la nage libre et les autres habiletés nécessaires pour réussir en triathlon.

La participation au réseau de compétitions de natation civile est encouragée mais n'est pas obligatoire.

Groupe Triathlon A :

22/09/08-20/06/09
Entraînement 2 fois par semaine
Mardi 17h30-19h30 (PSJ)
Jeudi 17h30-19h00 (PSJ)

Groupe Triathlon B :

22/09/08-20/06/09
Entraînement 3 fois par semaine
Mardi 17h30-19h30 (PSJ)
Jeudi 17h30-19h00 (PSJ)
Samedi 7h00-8h30 (Acad)

(Des exercices de flexibilité en dehors de l'eau sont inclus dans le programme et ont lieu le mardi-jeudi de 17h30-18h00)

ADULTES-MISE EN FORME

Ce programme est conçu spécialement pour les adultes qui désirent se familiariser aux techniques de nages de compétition afin d'améliorer leur forme physique et leur efficacité comme nageur.

La participation au réseau de compétitions de natation des maîtres-nageurs est encouragée mais n'est pas obligatoire.

Pré-requis : être capable de nager 8 longueurs de piscine (200m).

Horaire :

Matins :

Piscine de l'Académie Lafontaine
02/09/08-20/06/09 (42 sem)
Lundi-Mercredi-Vendredi
6h-7h30
Samedi
6h30-8h30

Soirs :

Piscine de l'Académie Lafontaine
02/09/08-12/12/08 (15 sem)
05/01/09-05/06/09 (22 sem)
Lundi-Mercredi
20h00-21h30

ADULTES-COMPÉTITIF

Le club de compétition est composé d'adultes de 18 ans et plus. Tous les nageurs sont affiliés à la Fédération de Natation du Québec (FNQ) et participent activement au réseau de compétitions des maîtres-nageurs.

Un calendrier des compétitions est disponible au début de la saison.

Pré-requis : être capable de nager 8 longueurs de piscine (200m).

Horaire :

Matins :

Piscine de l'Académie Lafontaine
02/09/08-20/06/09 (42 sem)
Lundi-Mercredi-Vendredi
6h-7h30
Samedi
6h30-8h30

Soirs :

Piscine de l'Académie Lafontaine
02/09/08-12/12/08 (15 sem)
05/01/09-05/06/09 (22 sem)
Lundi-Mercredi
20h00-21h30

ADULTES-TRIATHLON

Ce programme s'adresse aux nageurs désirant améliorer leur technique de nage et leur forme physique durant la saison d'hiver, en vue d'une participation aux triathlons, épreuves de nage en eau libre ou simplement la mise en forme. Les techniques de nage de compétition sont enseignées afin d'améliorer l'efficacité du nageur dans l'eau, mais le programme met en plus l'accent sur l'endurance, la nage libre et les autres habiletés nécessaires pour réussir en triathlon.

La participation au réseau de compétitions de natation des maîtres-nageurs est encouragée mais n'est pas obligatoire.

Pré-requis : être capable de nager 8 longueurs de piscine (200m).

Groupe Triathlon A :

22/09/08-20/06/09
Entraînement 2 fois par semaine
Mardi 18h00-20h00 (PSJ)
Jeudi 18h00-20h00 (PSJ)

Groupe Triathlon B :

22/09/08-20/06/09
Entraînement 3 fois par semaine
Mardi 18h00-20h00 (PSJ)
Jeudi 18h00-20h00 (PSJ)
Samedi 6h30-8h30 (Académie)

(Des exercices de flexibilité en dehors de l'eau sont inclus dans le programme et ont lieu le mardi-jeudi de 17h30-18h00)

TARIFS JEUNES :

Groupe :	Fréquence :	Endroit :	Frais :	Total:
École-Introduction	1x semaine Session de 8 sem	Polyvalente Cap-Jeunesse	Affiliation : 3\$ Administratif : 10\$ Entraînement : 35\$	48\$
École-Introduction	1x semaine Session de 10 sem	Polyvalente Cap-Jeunesse	Affiliation : 3\$ Administratif : 10\$ Entraînement : 42\$	55\$
École- Novice	2x semaine Session de 8 sem	Polyvalente Cap-Jeunesse	Affiliation : 3\$ Administratif : 10\$ Entraînement : 70\$	83\$
École-Novice	2x semaine Session de 10 sem	Polyvalente Cap-Jeunesse	Affiliation : 3\$ Administratif : 10\$ Entraînement : 84\$	97\$
Compétitif-Dével	3x semaine Session de 37 sem	Polyvalente de St-Jérôme	Affiliation : 16\$ Administratif : 50\$ Entraînement : 420\$	486\$
Compétitif-Junior	4x semaine Session de 37 sem	Polyvalente de St-Jérôme/Académie Lafontaine (samedi)	Affiliation : 83\$ Administratif : 50\$ Entraînement : 560\$	693\$
Compétitif-Groupe d'âge	6x semaine Session de 41 sem	Cégep de St-Jérôme	Affiliation : 83\$ Administratif : 100\$ Entraînement : 975\$	1158\$
Compétitif-Sénior	9x semaine Session de 41 sem	Cégep de St-Jérôme	Affiliation : 83\$ Administratif : 100\$ Entraînement : 1400\$	1583\$
Triathlon A	2x semaine Session de 37 sem	Polyvalente de St-Jérôme	Affiliation : 8\$ Administratif : 25\$ Entraînement : 277\$	310\$
Triathlon B	3x semaine Session de 37 sem	Polyvalente de St-Jérôme/Académie Lafontaine (samedi)	Affiliation : 8\$ Administratif : 25\$ Entraînement : 367\$	400\$

* Les heures d'entraînement au sec ne sont pas notées mais incluses dans le prix et varient selon les groupes.

TARIFS ADULTES :

Groupe :	Horaire :	Endroit :	Frais :	Total:
Maîtres Matins 3x sem	L-Me-Ve 6h-7h30 42 sem	Académie Lafontaine	Affiliation : 37\$ Administration : 15\$ Entraînement : 363\$	415\$
Maîtres Soir 2x sem	L-Me 20h-21h30 37 sem	Académie Lafontaine	Affiliation : 37\$ Administration : 15\$ Entraînement : 207\$	259\$
Triathlon 2x sem	Ma-Je 18h-20h 35 sem	Polyvalente de St-Jérôme	Affiliation : 37\$ Administration : 15\$ Entraînement : 320\$	372\$
Maîtres ou Triathlon Ajout du samedi à un des forfaits plus haut	Sam 6h30-8h30 39 sem	Académie Lafontaine	Affiliation : 0\$ Administration : 0\$ Entraînement : 148\$	148\$
Maître ou Triathlon Samedi seulement	Sam 6h30-8h30 39 sem	Académie Lafontaine	Affiliation : 37\$ Administration : 15\$ Entraînement : 148\$	200\$

****Veillez noter qu'entre le groupe maîtres et triathlon, 'il est préférable de choisir le programme qui convient le mieux à vos attentes par contre les 2 programmes ne sont pas mutuellement exclusifs : si vous êtes triathlète et que l'horaire vous convient mieux avec les maîtres ou vice-versa, l'entraîneur pourra adapter l'entraînement.**

*****Prix disponibles à la session, svp nous contacter pour le détail.**

Politique d'inscription :

1. La période d'inscription se tient au mois d'août de chaque année. L'entraîneur-chef et adjoints ont la responsabilité d'assigner chaque nageur au groupe approprié suite à une évaluation.
2. Les frais d'affiliation sont les frais chargés par la Fédération de Natation du Québec et comprennent une assurance en cas d'accident ainsi que les droits de participation à différents niveaux de compétition. Ce frais n'est chargé qu'une fois par année d'activité.
3. Les frais administratifs comprennent les frais d'ouverture de dossier ainsi que les frais reliés à l'administration des inscriptions aux différentes compétitions
4. Les frais d'entraînement inclus les entraînements en piscine et au sec. S'il y a lieu, des frais additionnels pourraient s'ajouter en cas de camp d'entraînement à l'extérieur lors de congés.
5. De manière générale les frais d'inscription et de transport aux compétitions sont à la charge des participants. Le club Neptune participe également à certains frais en vertu de la politique adoptée par le conseil d'administration.
6. Les familles ayant plus d'un enfant inscrit au Club se verront attribuer une réduction de 10% sur les frais de cotisation du 2^e enfant et de 15% pour enfants supplémentaires. Ce rabais s'applique uniquement sur les frais d'entraînement.
7. Le premier versement, versé à l'inscription, inclut les frais fixes et 20% des frais d'entraînement annuel. Par la suite, quatre autres versements, sous forme de chèques postdatés correspondant chacun à 20% des frais d'entraînement, sont exigés aux dates suivantes : 15 novembre, 15 janvier, 15 mars, 15 mai. Pour les montants de plus de \$1000.00, il peut y avoir 10 versements soit : l'inscription + le 15 de chaque mois de sept à mai.
8. Les chèques doivent être libellés au nom de CNSJ.
9. Politique de bénévolat: un remboursement des frais de certaines compétitions est prévu moyennant une participation au bénévolat pour le club.
10. En cas de changement de groupe durant la saison, la tarification sera ajustée et payable lorsque le changement prendra effet.
11. Le nageur qui s'inscrit en cours de saison paie le premier versement (non remboursable) et le reste du montant est fixé au prorata des mois restants jusqu'à la fin de la saison.
12. Politique de remboursement : Nous accordons un délai de 2 semaines après l'inscription pour recevoir un remboursement complet moins des frais de \$30. Aucun remboursement pour les nageurs inscrits à la session par la suite. Pour les nageurs inscrits à l'année, le participant qui annule son adhésion avant le 1^{er} février de l'année d'activité a droit à un remboursement de 60% des frais d'entraînement non utilisé lui sera accordé. Les frais fixes ne sont pas remboursables. Aucun remboursement après cette date.
13. Tous les chèques retournés pour insuffisance de fonds devront être remplacés auprès du trésorier et devront inclure une surcharge de 5 \$ par chèque pour rembourser les frais bancaires. Dans le cas d'un non-paiement après une période de une semaine, le nageur ne sera plus considéré comme membre actif et ne pourra plus participer aux entraînements et aux compétitions, à moins d'un arrangement temporaire avec le Conseil d'administration.
14. Aucun nageur ne sera admis à la piscine au-delà du 1er octobre si les modalités de paiement n'ont pas été respectées.
15. Toute inscription est sujette à l'approbation du personnel d'entraînement (entraîneur chef) et à la disponibilité dans le groupe.