

# Structure du Club



Congrès de la Natation

Marc Tremblay MSc – Septembre 2018

# Trois Piliers

Politique

Economique (Finance)

Technique

# Politique

FINA

UANA

Natation Canada

Swim Alberta

Southern Region

Lindsay Park Sport Society

CA de Cascade

Sous-commités du Club

# Economique (Finance)

Expansion commerciale (école de natation)

Bilan comptable (Budget) et Réserves

Investissement pour un fond pour les nageurs  
ayant besoin d'assistance

Investissement dans le fond de HP

# Finance – Nos Compétiteurs (2014)

HP Funding	Island (Center)	Island (Club)	UCSC	EKSC	OSC	CASC
Support Annuelle Total	\$700,000	\$70,000	\$180,00	\$42,000	\$75,000	\$15,000
Niveau Min Athlètes	HP Internationale	HP Internationale	Top 50 Monde	Déterminé Par E-C	AB AG Trials	AGN medallist/International Event QT
Sources de revenue	Multi	Multi	Multi	Revenue Générale	Revenue Générale	Revenue Générale
Objectif du Soutien	Aucun frais à l'athlète	Aucun frais à l'athlète	Aucun frais à l'athlète	Subvention aux Athlètes	Support pour tout Championnats	Support compés et entraînement

# C'est quoi la HP

“Top 8 world ranking with continual progression towards, and the achievement of, Olympic podium performances. That said, we recognize that the pursuit of High Performance is a continuum. We have three tiers of criteria: Olympic medals, followed by medals at the long-course FINA World Championships, followed by swimming in a final at either of those major meets.

We also look at identifying High Performance potential through a variety of tools. This includes achieving Top 16 performances at those major meets, or Top 8s at World Junior Championships or Junior Pan Pacific Championships. It also includes achieving published “On Track” times that show significant evidence of continued development.”

- John Atkinson, Swimming Canada, Fall 2014

# C'est quoi la HP

- Top 8 au monde
- Qu'est-ce que ça prend pour si rendre?
- Sommes-nous prêts lorsque nous aurons des nageurs qui démontrent un tel potentiel?
- Ce n'est pas tout le monde qui atteindrent la HP cependant tous peuvent faire l'expérience de la poursuite de l'excellence

# HP à Cascade

Notre IST (Équipe de soutien Technique)

Lifemark – Dr Wiley

Canadian Sport Institute - Calgary

Mental skills –Jane

Massage Thérapie – Stephanie

Physio - Catherine

Chiro -

Biomécanique – Graham





**CASCADE SWIMMING**

Respect, Integrity, Commitment

**Au Niveau Technique**

# Technique

- Performance (Club – Nageurs)
- Développement des entraîneurs
  - Visitation (nageurs; entraîneurs sénior)
  - Réunions (Dave, Marc)
  - Des groupes séniors aux groupes juniors grâce aux entraîneurs
- Administration (Jasen et son équipe)
- Communication

# Cascade

- Philosophie
- Locations
- En chiffre (nageurs, staff, conseil)
- Structure des groupes (pratiques, horaires)
- Progression du nageur
- Identification (Critères, testing)
- Application

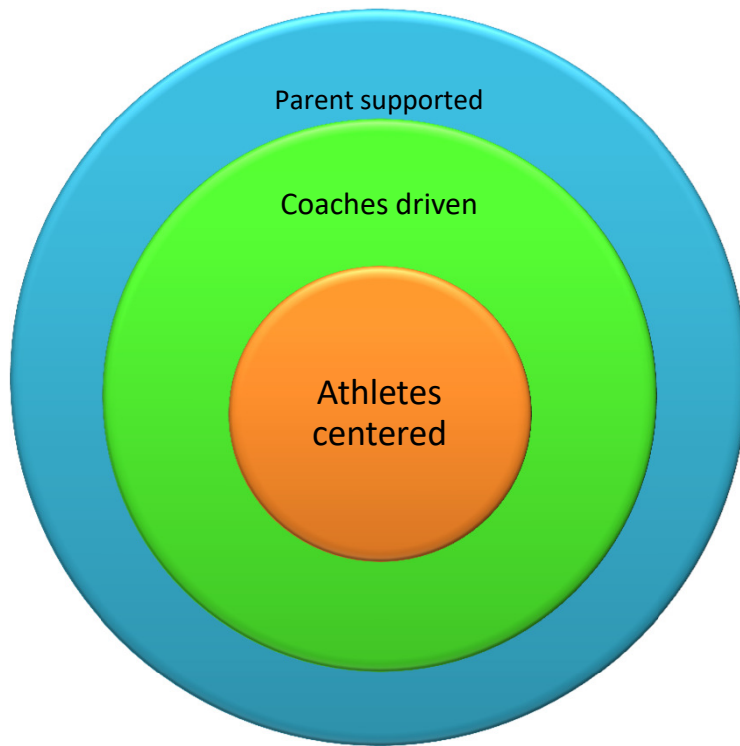
# Philosophie

- Permettre aux nageurs de maximiser leur potentiel une fois rendu au niveau sénior (après le secondaire – 19 ans et plus)
- Appliquer le LTAD / DLTA
- Technique en premier
- Augmente la charge tranquillement/progressivement
- S'entraîner aux bonnes vitesses
- Repos

# Philosophie

- Exécuter en entraînement ce qui sera requis en compétition
- Pratiquer les différentes stratégies
- Nager plus vite en finales
- Une équipe d'entraîneurs (on s'aide)
- Avoir des nageurs qui sont entraînaibles
- Le club est plus important que le nageur

## Philosophie



Le fonctionnement du club ainsi que toutes nos décisions sont basées sur ce principe:

- Centré sur les nageurs, Dirigé par les entraîneurs, Supporté par les parents

# Philosophie

- [Philosophie des groupes](#)
- [Application du LTAD](#)

# Locations

- 1 Bureau (lundi au vendredi)
- 5 piscines:
  - Repsol (50m 8 corridors)
  - Acadia (25m 6 corridors)
  - Canyon Meadows (25m 6 corridors)
  - MRU (25m 6 à 8 corridors)
  - Seton (50m 8 corridors – remplacera MRU)



# En Chiffre

- Conseil d'administration : (Établir les Politiques)
  - 8 directeurs plus l'Entraîneur-chef
- Personnel de bureau: (Éxecuter les Politiques)
  - Gérant d'équipe - Jasen
  - Comptable - Jen
  - Réceptionniste - Taryn

# En Chiffre

- Entraîneurs:
  - Temps plein (5)
    - Dave, Wendy, Ildi, Jacquie, Marc
  - Temps partiel (35)
- Nageurs
  - Compétitifs (250)
  - École de Natation (275) (learn to competitive swim)
  - Programmes d'été (200)

# Structure des groupes

	OW	JAG Gold (10&-)	JAG Blue
# d'entraîneurs	4 à 6	2 à 4	2
# de nageurs	40	40	25
Age	6-9	8-10	11-14
Pratiques Piscine	3 – 3.5 heures	4 – 5.5 heures	4 – 6 heures
Pratique Dryland	2 – 1 heure	2 – 1 heure	2 – 90 minutes
Jour	mardi/jeudi/vendredi	lun/mer/ven/sam	mar/jeu/ven/sam

# Structure des groupes

	TAG Bleu	TAG Gold	Sr Select
# d'entraîneurs	5	(TAG Blue)	1
# de nageurs	30	25	15
Age	10-12	11-15	15&+
Pratiques Piscine	4 – 6 heures	5 à 6 – 7.5 à 10 heures	6 – 9 heures
Pratique Dryland	2- 90 minutes	2 – 90 minutes	3 – 2 heures
Jour	mar/jeu/ven/sam	l/m/j/v/s	Lundi au samedi
Volume	3 300m / 90'	3 700m / 90'	3 800m/90'

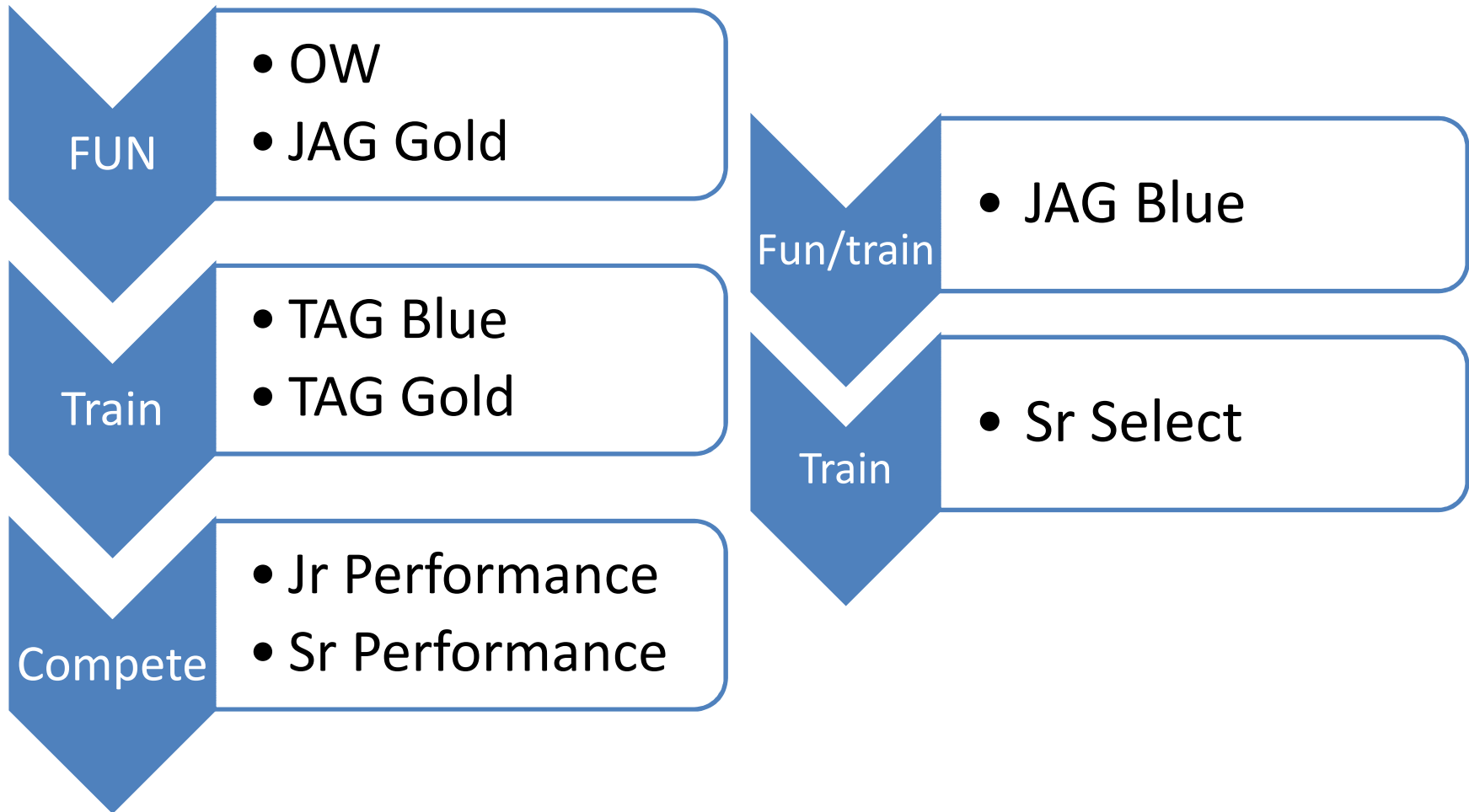
# Structures des groupes

	Jr Performance	Sr Performance
# d'entraîneurs	5 pour Performance	
# de nageurs	35	25
Age	11-14	15&+
Pratiques Piscine	6 – 7 heures	8 à 10 – 13 heures +
Pratique Dryland	3 – 3 heures	4 – 4 heures
Volume	4 200m / 90'	6 400m / 120'

# Progression du Nageur

- Basé sur
  - Attitude, Attendance, Coachability, Competitiveness, Work Ethic
  - Visitations pour acclimater
  - Monte les nageurs en groupe

# Progression du Nageur



# Identification

- Critères
  - Développement physique
  - Sont-ils prêts pour la prochaine étape?
  - Temps (Charte FINA, On Track Times, AB standard)
  - Standard atteint et combien de standards



# Identification

- Testing (groupe d'âge)
  - Mesure taille, l'envergure, assis
  - 400 kick, 4x50 @ 2, 10x100 @ 2
  - Swim Well Swim fast (10 & -)
    - Temps 10m virage, 10m départ , 50 et 200 kick, SC+T

# Application dans votre milieu

- Rappel sur le club de Cascade
  - 12 ans
  - Vision de l'E-C (45 ans d'expérience)
  - Basé sur LTAD
- Comment appliquer dans mon environnement
  - Avoir une vision claire
  - Définir les étapes (établir le Model de Développement de l'Athlète pour ton club - ADM)
  - Entourage