

---

## Club Nautique de Sherbrooke

2255, rue de la Pointe  
Sherbrooke, 819 821-5835  
Canoë-kayak

# Guide Canoë-Kayak

2020

<b>Vue d'ensemble</b>	<b>2</b>
<b>Le Club Nautique de Sherbrooke</b>	<b>3</b>
<b>Le canoë-kayak de vitesse</b>	<b>3</b>
L'équilibre	3
La technique	3
L'équipement	3
Les catégories d'âge	4
Les types d'embarcations	4
Les distances de course	4
<b>Protocoles concernant le COVID-19</b>	<b>5</b>
Marche à suivre lors de l'entraînement :	6
Équipement en location	7
<b>L'horaire type de l'été 2020</b>	<b>7</b>
Atome et Pee-Wee	7
Bantam	7
Midget et plus	7
<b>Notre mission</b>	<b>8</b>
<b>Les activités spéciales</b>	<b>9</b>
Activités de financement	9
Régate Parents-Enfants	9
Gala de fin de saison	9
<b>Notre équipe</b>	<b>9</b>
Entraîneur-Chef	9
Entraîneurs	10
Conseil de sport et conseil d'administration	10
<b>Les entraînements</b>	<b>10</b>
Horaire	10
Présences	11
Ponctualité	11

---

Habillement	11
Mauvaise température	11
Évaluation des athlètes	11
Suivi des performances	11
Bateaux d'équipe	12
<b>Les compétitions</b>	<b>12</b>
Horaire de la saison 2020	12
Détails des compétitions	13
En compétition	13
<b>Les différentes politiques</b>	<b>14</b>
Code d'éthique du parent	14
Code d'éthique de l'entraîneur	14
Code d'éthique du participant	15
Politique d'intimidation	16
<b>Communication</b>	<b>17</b>
<b>Les ressources</b>	<b>18</b>
Nutrition	18
Développement	18
Règlements	19
Autres	19

## Vue d'ensemble

---

Un été au Club Nautique de Sherbrooke vous attend et nous sommes ravis de vous compter parmi nous! Afin de vous aider à comprendre le fonctionnement du Club et des activités qui l'entoure, nous avons préparé ce guide explicatif.

## **Le Club Nautique de Sherbrooke**

Le Club Nautique de Sherbrooke (CNS) est l'unique club au Canada qui offre à ses membres de découvrir, dans un même lieu, trois sports de rame. Nous possédons tous les équipements nécessaires afin que tous puissent pratiquer de l'aviron, du canoë-kayak et le bateau dragon.

Le fonctionnement du CNS est régi par le conseil d'administration composé de membres et parents bénévoles. Chaque discipline sportive est supportée par un conseil de sportif également composé de parents bénévoles et des entraîneurs responsables. Dans un esprit de collaboration, de partage et d'unité, le CNS offre un service de qualité à ses membres.

## **Le canoë-kayak de vitesse**

Le canoë-kayak de vitesse c'est une question de vitesse sur l'eau. Puissance, technique, endurance et vitesse pure sont tous les éléments d'une impressionnante discipline olympique. En plus de la plupart des athlètes élités, le canotage de vitesse peut être apprécié par les enfants, comme les jeunes de cinq ans, jusqu'aux pagayeurs maîtres de 80 ans. C'est un sport qui implique tout le corps, incluant les jambes qui poussent et qui tirent pour générer la puissance du coup de pagaie.

Concrètement, le canoë-kayak de vitesse est un sport magnifique, mais qui est aussi rempli de défis.

## **L'équilibre**

Au CNS, nous avons quatre niveaux de difficulté en ce qui concerne les embarcations; baleine (le plus facile), Béluga, Dauphin et Requin (le plus versant). Chaque embarcation est identifiée avec un collant représentant l'animal aquatique en question.

## **La technique**

Le mouvement du canoë et du kayak est séparé en quatre phases; la sortie, le set-up, le catch et la propulsion. Nos entraîneurs s'assurent que la technique adéquate est enseignée à chaque enfant en fonction de son niveau.

## **L'équipement**

---

Pour ramer, vous avez besoin d'une rame et d'un bateau, c'est tout. La rame est choisie et recommandée par l'entraîneur en fonction de la taille et du niveau du rameur. Le bateau est aussi choisi par l'entraîneur en fonction de la taille et du niveau. Afin de s'assurer que le bateau est bien ajusté, il est possible de reculer ou avancer le banc et/ou le cale-pied.

## Les catégories d'âge

Au niveau national, les catégories sont séparées en fonction de l'âge pour un total de six divisions. Atome (9-10 ans), Pee-Wee (11-12 ans), Bantam (13-14 ans), Midget (15-16 ans), Juvénile (17-18 ans), Junior/Senior/Master (18 ans et plus). La catégorie du participant est déterminée en fonction de l'âge qu'aura l'enfant en date du 31 décembre. Il est fréquent que les catégories soient subdivisées en deux pour permettre aux jeunes de se mesurer à ceux qui ont le même âge qu'eux. Ex: Une course de Bantam 1ère année sera composée uniquement de jeunes qui auront 13 ans au 31 décembre.

## Les types d'embarcations

K-1	Kayak une place	C-1	Canoë une place
K-2	Kayak deux places	C-2	Canoë deux places
K-4	Kayak quatre places	C-4	Canoë quatre places
		C-15/War canoe	Canoë 15 places

## Les distances de course

En canoë-kayak de vitesse, les distances de compétition sont 200m, 500m, 1000m et 6000m.

Voici un tableau des distances de compétition en fonction de la catégorie

		200m	500m	1000m	6000m
Atome	Femme	K-1, K-2, K-4 C-1, C-2, C4			
	Homme	K-1, K-2, K-4 C-1, C-2, C4			
Pee-Wee	Femme	K-1, K-2, K-4 C-1, C-2, C4			
	Homme	K-1, K-2, K-4 C-1, C-2, C4			
Bantam	Femme		K-1, K-2, K-4 C-1, C-2, C4		
	Homme		K-1, K-2, K-4 C-1, C-2, C4		
Midget	Femme	K-1 C-1		K-1 C-1	K-1 C-1
	Homme	K-1 C-1		K-1 C-1	K-1 C-1
Juvénile	Femme	K-1 C-1	K-1 C-1	K-1 C-1	
	Homme	K-1 C-1	K-1 C-1	K-1 C-1	
Junior/senior	Femme	K-1 C-1	K-1 C-1	K-1 C-1	
	Homme	K-1 C-1	K-1 C-1	K-1 C-1	

Pour plus d'informations sur le canoë-kayak de vitesse: <https://canoekayak.ca/fr/go-paddling/1860-2/>

## Protocoles concernant le COVID-19

2020 sera un été bien spécial et il sera obligatoire d'implanter de nouvelles mesures sanitaires. Ces mesures sont nécessaires pour la sécurité de vos familles ainsi que des autres employés et membres

---

du Club Nautique de Sherbrooke. Finalement, c'est grâce au respect de ces consignes que vous pourrez passer l'été sur l'eau. Si elles ne sont pas respectées, l'été au Club en serait compromis.

## **Marche à suivre lors de l'entraînement :**

À votre arrivée :

1. Passage obligatoire aux stations de lavage des mains ;
2. Assurer le maintien d'une distance sociale (1 mètre pour les 16 et moins, 2 mètres pour les 17 ans et plus, 2 mètres entre les 16 ans et moins et les 17 ans et plus) ;
3. Vous pourrez aller porter vos effets personnels dans le vestiaire une personne à la fois ;
4. Sortir votre bateau et vos rames.

Pendant l'entraînement :

1. Lors de la mise à l'eau, il faut toujours assurer le maintien d'une distance sociale. C'est la même chose durant l'activité ;
2. Il n'est pas permis de partager de l'équipement durant l'entraînement (gourde, rame, montre, etc.) ;
3. Pour l'instant, uniquement les bateaux monoplaces peuvent être utilisés ;

Après l'entraînement :

1. Se laver les mains dès que vous sortez du bateau ;
2. Nettoyer puis désinfecter son bateau et ses rames avec l'équipement prévu à cet effet selon les directives de votre entraîneur ;
3. Le matériel utilisé ne devrait pas quitter les lieux de l'entraînement ;
4. Ramener tous vos effets personnels chez vous ;
5. Signaler votre départ à l'entraîneur et quitter le Club dès que vos tâches sont terminées, aucun flânage au Club.

En tout temps :

1. Toujours garder une distance sociale entre les personnes (dans la bâtisse, sur le terrain, sur les quais et sur l'eau) ;
2. Ne pas se présenter au Club si vous ou quelqu'un dans votre entourage êtes atteint du Covid-19 ou présentez des symptômes du Covid-19 ;
3. Ne pas se présenter au Club si vous êtes atteint d'une des maladies ou conditions suivantes (liste non exhaustive, vérifier avec un professionnel de la santé si vous avez une maladie préexistante) : hypertension, diabète, système immunitaire compromis, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme sévère, maladie cardiovasculaire, maladie cérébrovasculaire, risque supérieur de thromboembolie ;

---

4. Ne pas vous présenter au Club hors de votre plage horaire d'entraînement ou de travail.

## Équipement en location

Nous vous conseillons de louer de l'équipement le plus possible cette année.

Louer une rame:

<https://www.amilia.com/store/fr/club-nautique-de-sherbrooke-inc/shop/products/3644641>

Louer un bateau: contacter directement Nathan Desmarais pour de l'aide à ce sujet.

La location d'équipement va vous assurer que le matériel de votre enfant ne sera pas utilisé par d'autres enfants durant l'été. De plus, il est aussi recommandé de vous procurer une veste de sauvetage et de l'identifier au nom de votre enfant. La veste pourra rester au Club, mais encore une fois, c'est pour réduire le partage d'équipement.

## L'horaire type de l'été 2020

\*Ces horaires sont sujets à changement ainsi que les activités.

### Atome et Pee-Wee

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13h-14h30	Kayak simple	Canoë simple	jeux sur l'eau	Kayak simple	Canoë simple		
14h30-16h	Canoë simple	Kayak simple	Jeux sur terre	Mini régates	jeux sur l'eau		

### Bantam

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13h-14h30	Kayak simple	Canoë simple	jeux sur l'eau	Kayak simple	Canoë simple	Variable selon les semaines	
14h30-16h	Canoë simple	Kayak simple	Jeux sur terre	Mini régates	jeux sur l'eau		

### Midget et plus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00		Kayak simple		Kayak simple		Variable selon les	

13h-14h30	Kayak simple	Musculation	Canoë simple	Musculation	Canoë simple	semaines	
14h30-16h	Canoë simple	Kayak simple	Jeux sur terre	Kayak simple	Jeux sur terre		

Les horaires sont basés sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) dans les stades:

- Apprendre à s'entraîner (8-12 ans) : à ce stade, les enfants sont prêt(e)s à apprendre et à peaufiner les habiletés sportives générales dont ils/elles ont besoin pour faire progresser leur performance et pratiquer des activités sportives qui les tiendront en santé.
- S'entraîner à s'entraîner (11-16 ans) : à ce stade, les athlètes entreprennent de se spécialiser dans le sport de leur choix. Bien que les enfants commencent à participer plus sérieusement à des compétitions, lors de ces dernières, l'objectif principal est d'appliquer les principes appris lors de l'entraînement et non pas de gagner à tout prix.
- S'entraîner à compétitionner (15-16 ans et plus): ce stade est axé sur le développement des athlètes en tant que jeunes adultes. Les jeunes se sont maintenant spécialisé(e)s dans un sport et se concentrent sur des habiletés et des exigences physiques qui sont propres à une épreuve. Ce stade vise principalement à optimiser la préparation physique. Néanmoins, avant de prendre part aux activités du stade s'entraîner à la compétition et de développer les habiletés qui y sont associées, les jeunes doivent COMPLÈTEMENT maîtriser les habiletés et les principes de préparation physique du stade s'entraîner à s'entraîner.

Pour nous il est primordial d'enseigner et de promouvoir les meilleures notions sportives auprès des jeunes. Le DLTA est un outil pour que les enfants s'amuse, pour qu'ils développent une bonne éthique sportive, pour bien développer leurs habiletés physiques, pour qu'ils atteignent un niveau de performance optimal et pour qu'ils restent motivés à faire du sport toute leur vie.

Lien vers le DLTA: <https://drive.google.com/open?id=1-1Ro1pXdNWqu96heFmN6d1d26jkY2fok>

## Notre mission

Investir le temps et l'énergie nécessaire pour surpasser vos attentes. Partager notre passion avec le sourire. Valoriser l'effort et la détermination autant que le résultat.



---

Nos valeurs:

- L'engagement: prêt à investir du temps, de l'énergie, de l'effort et de l'amour dans ce qu'on fait.
- Le dépassement: Monter la barre et faire plus que ce qui est attendu. Reconnaître les habiletés uniques de chaque individu et les développer.
- Le plaisir: Promouvoir l'enthousiasme et rester positif. Prendre plaisir dans ce qu'on fait et le partager avec les autres.
- Passion: C'est un sentiment puissant qui nous pousse à aider les autres dans leurs objectifs en valorisant l'effort et la détermination autant que le résultat.

Notre vision: Offrir à chaque membre du Club Nautique une expérience positive et un environnement qui va lui permettre d'accomplir ses objectifs.

## **Les activités spéciales**

### **Activités de financement**

Chaque année, nous organisons plusieurs activités de financement auxquelles vous êtes invités à participer. L'objectif 2020 est d'amasser 3 000\$ durant la saison. Grâce à ces fonds, nous sommes en mesure de renouveler la flotte d'embarcations et de vous offrir de l'équipement de qualité. Vous serez informés en temps et lieu de notre prochaine activité.

### **Régate Parents-Enfants**

À la fin de la saison, normalement à la fin août, début septembre, nous organisons une activité gratuite pour vous. La formule est simple, vous êtes invités à faire des courses en famille, contre les autres familles. La soirée continue avec une remise de prix pour les familles gagnantes et un repas où chaque famille amène son pique-nique. Date et heure à confirmer.

### **Gala de fin de saison**

C'est le moment de se mettre sur son 31 et de remercier, souligner et féliciter les bons coups de la saison. Le gala se déroule habituellement au mois de septembre et tout le monde est invité. C'est aussi durant cette soirée que nous allons remettre les prix en lien avec les performances de la saison. Date et heure à confirmer.

## **Notre équipe**

### **Entraîneur-Chef**

---

## **Nathan Desmarais**

Responsable des programmes de canoë-kayak, des compétitions et des autres entraîneurs.

- Certifié Compétition Développement (multisport, niveau 3)
- Certifié Compétition Développement (canoë-kayak, niveau 3)
- Prise de décision éthique Compétition Développement (multisport, niveau 3)
- Diplômé, Baccalauréat en Sports Studies à Bishop's University
- Membre de l'Équipe nationale en 2010
- Membre de l'Équipe du Québec de 2010 à 2015

## **Entraîneurs**

### **Anne-Catherine Lavallée-Latour**

- Canotage pour enfant
- Partie A et B Introduction (multisport)
- Introduction à la compétition (Multisport et canoë-kayak) (en cours)
- Entraîneur de canoë-kayak depuis 2017
- Membre de l'Équipe du Québec en 2017, 2018 et 2020

### **Laurie Allain**

- Canotage pour enfant
- Prise de décision éthique introduction
- Entraîneur de canoë-kayak depuis 2017
- Membre de l'Équipe du Québec en 2017

## **Conseil de sport et conseil d'administration**

- Nataly Lavallée
- Caroline Langlais
- Marie-Andrée Vigneault
- Nicolas Blanchette (CA)
- Anne-Catherine Lavallée-Latour (CA)

## **Les entraînements**

## **Horaire**

---

L'horaire détaillé vous sera envoyé avant le début de chaque semaine. Les plans d'entraînement sont envoyés uniquement aux athlètes ou ils seront affichés au Club.

## **Présences**

La présence aux entraînements est directement liée au développement de l'athlète et est très importante pour le développement des bateaux d'équipes. Les athlètes qui veulent avoir de bons résultats lors des championnats canadiens devraient participer à au moins 80% des entraînements tout au long de l'année (même s'ils sont l'an prochain). La présence aux entraînements aura aussi une influence sur les sélections de bateaux d'équipe.

## **Ponctualité**

Tous les athlètes doivent arriver au moins 15 minutes avant le début de la pratique afin de pouvoir se changer et s'échauffer correctement. Le fait d'arriver d'avance permet aussi de bien préparer les bateaux individuels et les bateaux d'équipe afin de maximiser le temps sur l'eau. Si les athlètes n'arrivent pas 15 minutes d'avance, les pratiques de bateaux d'équipe ne pourront pas avoir lieu et seront modifiées en pratique individuelle. (si les bateaux d'équipes sont permis par le gouvernement)

## **Habillement**

Les athlètes sont responsables d'avoir des vêtements appropriés pour chaque entraînement. Il est aussi primordial d'avoir des vêtements de rechange en tout temps ainsi que ses souliers pour courir en cas de mauvais temps.

## **Mauvaise température**

Même en cas de mauvais temps, les pratiques auront lieu. Nous avons accès à une salle d'entraînement intérieure et plusieurs autres options pour mener à bien l'entraînement.

## **Évaluation des athlètes**

Pour toutes questions concernant les évaluations, s'il vous plaît, contacter l'entraîneur responsable de votre groupe.

## **Suivi des performances**

---

Durant l'été les athlètes seront évalués par leur entraîneur et ils recevront un dépliant de suivi du développement de leurs habiletés (Atome, Pee-Wee, Bantam). Les athlètes auront aussi la chance de fixer des objectifs pour s'améliorer avec leur entraîneur.

Nous utilisons aussi des "Time control" afin d'évaluer le développement des athlètes midget et plus et les performances en bateaux d'équipe.

## Bateaux d'équipe

Les bateaux d'équipe sont sélectionnés en fonction de:

- Le côté duquel l'athlète rame pour le canoë
- La compatibilité des membres de l'équipage
- La personnalité, le niveau, l'équilibre, la technique et l'expérience de l'athlète
- La présence aux entraînements
- Les performances du bateau lors des tests

## Les compétitions

### Horaire de la saison 2020

Malheureusement, pour l'instant il n'y a pas de compétitions pour l'été 2020. Si les restrictions de déplacement entre les régions sont levées, il est possible que nous organisions des petits événements avec d'autres Clubs. Par exemple, une petite régata pour les atomes et les pee-wee avec le Club de Otterburn.

De plus, le 26 et 27 septembre il y aura des sélections pour l'Équipe du Québec. La participation à ces essais est obligatoire afin d'être éligible à la liste d'évaluation finale pour les nominations à l'équipe du Québec 2021 ou afin de maintenir votre identification 2020.

Catégories : midget et plus sans brevet de sport Canada en plus des bantams

Épreuves :

- Homme kayak M16+ : 200 et 1000 mètres
- Homme canoë M16+ : 1000 mètres
- Femme kayak M16+ : 200 et 500 mètres
- Femme canoë M16+ : 200 et 500 mètres
- M13 et M14 : 200 et 1000 mètres

Compétition sur 2 jours:

- 
- Jour 1 : 200 mètres
  - Jour 2 : 500 et 1000

## Détails des compétitions

- Régates : ouverts à tous, une journée pour les enfants, encadrement et planification font par le CNS. Une super journée pour apprécier ce sport magnifique avec les autres parents et les enfants! Amenez un pique-nique, de la crème solaire, de l'eau et des chaises pliantes pour passer une journée exceptionnelle!
- Provinciaux bantams et moins: 15 ans et moins, 3 jours, regroupe tout le Québec.
- Provinciaux midgets et plus: 16 ans et plus, compétitif, 3 jours, regroupent tout le Québec.
- Championnats canadiens: 16 ans et plus, compétitifs, 5 jours regroupent tout le Canada.
- Essais : Sélection provinciale/nationale

## En compétition

- **Ponctualité:** Nous demandons que tous les athlètes arrivent au moins une heure avant le début des courses au site de compétition. Tous les athlètes doivent rester jusqu'à la fin de la journée, et ce, jusqu'à ce que la remorque soit terminée.
- **Remorque:** Il s'agit d'installer/attacher les bateaux et tout l'équipement requis pour les compétitions sur une remorque de transport. Le jour précédent la compétition, tous les athlètes doivent participer au montage de la remorque. Le matin de la compétition, les athlètes doivent aider à démonter la remorque et la refaire à la fin de la compétition. Lors du retour à Sherbrooke, tous les athlètes doivent participer au démontage de la remorque et au rangement de l'équipement.
- **La tente:** Tous les athlètes doivent rester sous de la tente du Club Nautique de Sherbrooke. Si un/une athlète désire quitter la tente, il/elle doit informer l'entraîneur sur place. La tente est désignée aux athlètes et aux entraîneurs uniquement. Les parents ne sont pas admis sauf s'ils ont une tâche bénévole spécifique requérant leur présence.
- **Le rôle des parents:** Durant la compétition les parents sont des spectateurs. Ils regardent les courses, encouragent l'équipe et socialisent avec les autres parents. Leur présence est importante pour les athlètes, même s'ils n'interagissent pas directement avec eux. C'est parfois mélangeant et stressant pour un/une athlète de recevoir des conseils de ses parents en compétition. Ces conseils peuvent parfois être contradictoires avec les demandes des entraîneurs. Les parents ne doivent pas être sous la tente ou sur le quai lors de la compétition sauf si leurs activités de bénévolat l'exigent. Finalement, les journées de compétition ne sont pas idéales pour adresser des questions, des commentaires ou des plaintes aux entraîneurs. Nous vous demandons d'attendre et de prendre rendez-vous avec l'entraîneur-chef durant la semaine qui suit l'événement.

- 
- **Camisole:** Le port de la camisole est obligatoire à toutes les compétitions
  - **Podium:** Les athlètes doivent être présents à la remise des médailles, ils doivent porter leur vêtement du CNS et faire preuve d'esprit sportif.

## Les différentes politiques

### Code d'éthique du parent

Reconnaissance que:

- Le sport possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne;
- Le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportives.

À titre de parent de jeune sportif, mon propos et mon comportement démontrent que:

- Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et non pour le mien.
- Je considère la victoire comme un des plaisirs du sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- Je respecte les entraîneurs et leur travail.
- Je comprends la tâche difficile des officiels et je respecte leurs décisions.
- Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs.
- J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambition démesurée sur lui
- Je m'efforce de connaître les règles du sport pour éviter que l'ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneurs et des officiels.
- Je ne vois pas les enfants sportifs comme des adultes sportifs en miniature.
- J'inculque à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté.
- Je ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique.
- J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif.
- Je comprends que tous les enfants sont différents et je prône moi-même et auprès de mon enfant l'inclusion pour tous dans le sport.
- Encourager leurs enfants par leur exemple à respecter les règlements et à résoudre les conflits sans agressivité ni violence.

Mon enfant et le sport. Le plaisir d'abord!

### Code d'éthique de l'entraîneur

Valeur	Normes de comportement attendues des entraîneurs(e)s
Sécurité physique et santé des athlètes	S'assurer que les sites d'entraînement ou de compétition soient sécuritaires en tout temps.
	Être prêt(e) à intervenir rapidement et de façon appropriée en cas d'urgence.
	Éviter de mettre les athlètes dans des situations présentant des risques inutiles ou non adaptés à leur niveau.
	Chercher à préserver la santé ou le bien-être présents ou futurs des athlètes.
Entraîner de façon responsable	Utiliser judicieusement l'autorité associée à sa position et prendre des décisions qui sont dans le meilleur intérêt des athlètes.
	Favoriser le développement de l'estime de soi des athlètes.
	Éviter de tirer un avantage personnel d'une situation ou d'une décision.
	Connaître ses limites sur le plan des connaissances/compétences au moment de prendre des décisions, de donner des consignes ou d'agir.
	Honorer les engagements, la parole donnée et les objectifs sur lesquels il y a eu entente.
	Maintenir la confidentialité et le caractère privé des informations personnelles et les utiliser de façon appropriée.
Intégrité dans les rapports avec les autres	Éviter les situations qui peuvent affecter l'objectivité ou l'impartialité des fonctions d'entraîneur(e).
	S'abstenir de tout comportement constituant du harcèlement ou une relation inappropriée avec un(e) athlète.
	S'assurer de suivre un processus équitable au moment de prendre des décisions.
Respect des athlètes	S'assurer que chacun soit traité de façon égale, peu importe l'âge, l'ascendance, la couleur, la race, la citoyenneté, l'origine ethnique, le lieu d'origine, la langue, la croyance, la religion, le potentiel athlétique, le handicap, la situation familiale, l'état matrimonial, l'identité de genre, l'expression de genre, le sexe ou l'orientation sexuelle.
	Préserver la dignité de chaque personne lors des interactions avec les autres.
	Respecter les principes, règles ou politiques en vigueur.
Honneur du sport	Observer et faire observer tous les règlements de façon stricte.
	Vouloir se mesurer à un(e) adversaire dans l'équité.
	Maintenir sa dignité en toutes circonstances et faire preuve de contrôle de soi.
	Respecter les officiel(le)s et accepter leurs décisions sans douter de leur intégrité.

## Code d'éthique du participant

- 
1. Le respect de l'entraîneur, des autres athlètes, de l'organisation du Club Nautique de Sherbrooke et des officiels aux compétitions est primordial. En raison de leur contribution essentielle, nous vous encourageons à remercier les officiels quand l'occasion se présente.
  2. Le port de la camisole du Club Nautique de Sherbrooke est obligatoire lors des compétitions.
  3. La présence des athlètes aux compétitions est nécessaire à leur développement. En cas d'impossibilité, avertir l'entraîneur avant la date limite d'inscription (pour la compétition).
  4. L'athlète s'engage à ne consommer aucun produit dopant pouvant favoriser ou augmenter ses performances.
  5. Lors de toutes activités rattachées à Club Nautique de Sherbrooke, la consommation d'alcool par un athlète d'âge mineur ne sera pas tolérée. Pour les athlètes d'âge majeur, aucune consommation d'alcool ne sera tolérée sur les lieux de compétitions et d'entraînements. N'oubliez pas que vous êtes des modèles pour les plus jeunes.
  6. Afin d'offrir un meilleur service et de conserver un coût d'inscription abordable pour nos membres, il nous semble nécessaire d'encourager la contribution de tous. Pour ce faire, le Club Nautique de Sherbrooke souhaite que chaque athlète offre un minimum deux sessions de bénévolat pendant l'année (athlète, un parent ou un ami) lors des compétitions locales ou des activités de financement.
  7. Démontrer en tout temps un esprit sportif envers les coéquipiers, les entraîneurs et l'équipe technique. Conserver en tout temps son sang froid et la maîtrise de ses gestes face aux autres participants.
  8. Valoriser et faire preuve d'engagement, d'effort et de détermination à l'entraînement comme en compétition.
  9. Participer à toutes les séances d'entraînement avec le désir de s'améliorer et la bonne humeur.

## Politique d'intimidation

**L'intimidation, sous toutes ses formes, est inacceptable.**

Les athlètes et les entraîneurs de la division canoë-kayak du CNS ont droit:

- À la protection, à la sécurité et au respect de leur intégrité physique, psychologique et morale;
- À un environnement sain et sécuritaire, libre de toute forme d'intimidation;
- De se développer à leur plein potentiel.

La direction de la division canoë-kayak du CNS :

- Pratique la tolérance zéro envers toute situation problématique et tout comportement inapproprié qui peuvent porter atteinte à l'intégrité des athlètes et des entraîneurs;



- 
- Encourage l'établissement de rapports sains entre les membres de la division, fondés sur le respect mutuel, la confiance et l'inviolabilité de chaque personne;
  - Prête assistance à toutes les personnes qui sont victimes d'intimidation.

Voici les principaux éléments de l'intimidation :

- Déséquilibre de pouvoir : un individu a plus de pouvoir que l'autre (du moins c'est ainsi que les individus dans la situation d'intimidation le perçoivent);
- Actes blessants : des actes blessants sont commis (physiques ou psychologiques – voir le tableau ci-dessous);
- Actes directs et indirects : les actes blessants sont commis devant la victime ou dans son dos;
- Comportement répétitif : les actes blessants sont répétés, de sorte que l'individu qui en est victime a de plus en plus de difficulté à s'en sortir.

Prévention et signalements

1. Les victimes doivent informer l'entraîneur-chef (ou la direction de la division canoë-kayak) de toute situation ou tout geste qu'ils jugent intimidants.
2. Les témoins d'intimidation sont invités à intervenir de manière respectueuse en informant l'entraîneur-chef (ou la direction de la division canoë-kayak) de toute situation ou tout geste qu'ils jugent intimidants.

Interventions

1. Les incidents d'intimidation sont consignés par l'entraîneur-chef (ou la direction de la division canoë-kayak) et les parents en sont informés;
2. Un athlète qui pose un geste d'intimidation sera rencontré avec ses parents (si l'athlète est mineur) et l'entraîneur-chef (ou la direction de la division canoë-kayak) afin de réparer le tort causé. Une sanction sera posée. Il faut bien noter que :
  - a. Toute solution proposée devra d'abord viser la création d'un environnement sain pour tous les athlètes, le personnel et les parents;
  - b. La sanction sera imposée selon la gravité et la fréquence des gestes posés. Elle peut aller de l'avertissement, à la suspension et à l'expulsion du CNS;
  - c. Dans un cas exceptionnel où la sanction appropriée est l'expulsion du CNS, les frais d'adhésion, moins un pourcentage qui représentera le nombre de jours écoulés depuis le début de la période d'adhésion, seront remboursés.

Lien pour la politique d'intimidation complète:

<https://drive.google.com/open?id=1Bt3AOfZvhSqdMVY9vHCrySNPvoveDCVj>

---

## Communication

Chaque semaine vous recevrez le plan de la semaine de la part de l'entraîneur. Si vous ne le recevez pas de message, vérifiez vos courriers indésirables ou parlez-en à l'entraîneur.

Notre site web contient les informations pertinentes en ce qui concerne les inscriptions et les compétitions: <http://www.cnsherbrooke.ca/>

Nous envoyons régulièrement des courriels d'informations. Durant le hors-saison c'est à une fréquence d'une fois par mois et durant l'été ce sera plus fréquent. Ces courriels contiennent l'information sur les événements à venir, les projets en développement, mais aussi de l'information très utile sur les groupes, le Club et les entraîneurs. Si vous ne recevez pas de message, vérifiez vos courriers indésirables ou parlez-en à l'entraîneur.

## Les ressources

### Nutrition

10 conseils sur la nutrition:

<https://www.coach.ca/the-current-top-10-nutrition-tips-p161811>

5 raisons de s'hydrater:

<https://www.coach.ca/5-reasons-why-hydrating-is-important--p160809>

Nutrition en compétition:

<https://www.coach.ca/do-your-athletes-know-what-to-eat-on-competition-day--p160700>

Au restaurant:

<http://mangerenvoyage.com/restaurants>

Plus de conseils pour les parents:

<https://www.coach.ca/tips-for-parents-s16592>

### Développement

Confiance et estime:

<https://www.coach.ca/help-young-people-develop-confidence-and-self-esteem-in-these-5-situations-p161432>

---

Entraînement en force, mythe/réalité:

[http://www.sportsquebec.com/admin/Browse/files/PDF/publications/depliant\\_entrainement\\_en\\_force.pdf](http://www.sportsquebec.com/admin/Browse/files/PDF/publications/depliant_entrainement_en_force.pdf)

L'esprit sportif:

[http://canoekayakquebec.com/wp-content/uploads/2018/04/charte\\_esprit\\_sportif.pdf](http://canoekayakquebec.com/wp-content/uploads/2018/04/charte_esprit_sportif.pdf)

Stress et anxiété de la performance:

<https://www.coach.ca/overcome-performance-anxiety-and-stress-to-enhance-performance-p160367>

## Règlements

Canoë-kayak Québec Sécurité:

[http://www.sportsquebec.com/admin/Browse/files/PDF/reglements\\_securite/canoekayak\\_vitesse.pdf](http://www.sportsquebec.com/admin/Browse/files/PDF/reglements_securite/canoekayak_vitesse.pdf)

Canoë-kayak Québec général:

<http://canoekayakquebec.com/wp-content/uploads/2017/01/Rglements20gnraux20AQCKV-2015-06-13-rfVvGE.pdf>

Championnats provinciaux:

<http://canoekayakquebec.com/championnats-provinciaux/>

## Autres

Veste de flottaison individuelle:

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/VFI\\_Depliant.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/VFI_Depliant.pdf)

Club Nautique de Sherbrooke:

<http://www.cnsherbrooke.ca/>

Canoë-kayak Québec:

<http://canoekayakquebec.com/>

Canoë-kayak Canada:

<https://canoekayak.ca/>