

CAMP DE DÉVELOPPEMENT EN EAU LIBRE

Roberval, du 21 au 27 juillet 2024

Présentation :

Le club de natation Gami de Roberval et le Centre d'eau libre des Riverains de Lévis en partenariat avec la Traversée internationale du lac St-Jean sont heureux de présenter le Camp de développement en eau libre du 21 au 27 juillet 2024 à Roberval.

Ce camp s'adresse aux nageurs âgés entre 12 et 17 ans qui ont une expérience en eau libre (réalisation d'au moins 1 km) ou qui ont participé à des épreuves 400, 800 ou 1 500 mètres libre au cours de la dernière année (avec preuve de temps). Les nageurs qui participeront au camp auront l'occasion de se familiariser davantage à la nage en eau libre en plus de développer leurs habilités techniques, par exemple, affronter les vagues, le ravitaillement, la température, l'orientation et virage avec bouée, etc.

Les athlètes auront la possibilité de vivre d'une manière unique les activités de la 70^e Traversée internationale du lac St-Jean en plus de côtoyer les nageurs qui participeront à la grande Traversée de 32 km entre Péribonka et Roberval le 27 juillet. Les participants iront également du côté de Mashteuatsh pour faire des entraînements et visiter des sites incontournables de la communauté ilnu.

Les nageurs qui participeront au camp seront fortement encouragés à participer aux épreuves du Marathon Lac-à-Jim (samedi, 20 juillet) et ils participeront à l'une des épreuves du 1, 2 & 5 km Uniprix Guay et Beaupré (vendredi, 26 juillet) dans le cadre de la 70^e Traversée internationale du lac St-Jean.

Déroulement :

Les jeunes devront arriver à Roberval le dimanche (21 juillet) en après-midi et le camp se terminera le samedi (27 juillet) en fin de journée.

Durant l'ensemble du camp, les athlètes seront supervisés par deux entraîneurs qualifiés soient Nancy Guay et Michel Tremblay. La sécurité des athlètes est une priorité pour les organisateurs du camp. Que ce soit en piscine ou en lac, toutes les règles de sécurité aquatique seront suivies à la lettre. Également, des conférenciers viendront faire des présentations tout au long de la semaine.

Durant le camp, l'utilisation des cellulaires et des tablettes sera permise à des moments précis afin de communiquer avec les parents par exemple. L'objectif du camp est que les jeunes puissent pleinement profiter de leur semaine afin de vivre une expérience individuelle et collective extraordinaire.

Tous les nageurs s'engageront à respecter le Code de conduite de l'athlète de la Fédération de natation du Québec (Annexe I) durant toute la durée du camp. Les athlètes devront le signer dès leur arrivée à Roberval.

Frais d'inscription :

Le coût pour participer au Camp de développement en eau libre est de 800 \$.

Voici les éléments qui sont inclus dans les frais d'inscription :

- Repas (déjeuner, dîner et souper ainsi que les collations)
- Hébergement au grand chalet du Mont Plaisant (matelas et sac de couchage requis)
- Entraînements en lac et en piscine
- Visites de sites touristiques
- Inscription au 1, 2 et 5 km Uniprix Guay et Beaupré (vendredi 26 juillet)

- Inscription au Marathon du Lac-à-Jim - 1, 2, 5 ou 10 km (samedi 20 juillet)
- Conférences
- Accès aux activités de la 70^e Traversée internationale du lac St-Jean
- Souper dans les rues Loto-Québec (Zone VIP)
- Transport vers le départ de la grande Traversée – 32km (samedi 27 juillet)
- Activités spéciales

La liste des éléments à apporter sera envoyée aux participants une fois que leur inscription sera confirmée

Paiement :

La date limite pour s’inscrire au camp est le 31 mai 2024.

Si vous vous inscrivez avant le 15 avril, vous avez droit à un rabais de 50 \$.

Lors de l’inscription, vous devez payer un dépôt de 200\$. La balance (600\$) devra être payée avant le 15 juin 2024.

Le paiement doit se faire par virement Interac via l’adresse suivante : clubnatationgami@hotmail.com.

Le camp est couvert sous le régime d’assurances de la Fédération de Natation du Québec.

Horaire (vue globale de la semaine) :

| 21 juillet | 22 juillet | 23 juillet | 24 juillet | 25 juillet | 26 juillet | 27 juillet |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|---|---|---|
| Entre 13h-16h : Accueil | Entraînement piscine am | Entraînement Piscine am | Entraînement spécial en Lac | Entraînement piscine am | Marathon de la relève Rio Tinto | Départ et arrivée de la Traversée de 32 km |
| Entraînement | Conférence | Sortie touristique | Conférence | Conférence | 1, 2 et 5 km Uniprix | |
| Souper de bienvenue | Entraînement Lac pm | Entraînement Lac pm | Souper dans les rues Loto- Québec | Visite – Site touristique Entraînement en lac pm | Spectacle de William et son band & Sara Dufour | 18h00 – Départ des athlètes |

** Nous encourageons fortement aux nageurs qui participeront au camp à prendre part aux épreuves du Marathon du Lac-à-Jim, qui aura lieu le 20 juillet. Les frais d’inscription du camp inclus l’inscription à une épreuve du Marathon du Lac-à-Jim. Le dimanche, les athlètes devront se rendre à Roberval en après-midi par leur propre moyen. **

Informations :

Pour toute autre information complémentaire, on vous invite à utiliser l’adresse électronique du Club Gami de Roberval : clubnatationgami@hotmail.com. Sinon, vous pouvez communiquer avec la présidente du club Gami, Marie-Ève Lemieux, au numéro suivant : (418) 254-0725.

ANNEXE I – FORMULAIRE D’INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Numéro d’assurance-maladie _____ Exp. _____

Personne à contacter en cas d’urgence : _____

Téléphone en cas d’urgence : _____

Club de natation : _____

Entraîneur : _____

Coordonnées de l’entraîneur : _____

Allergie(s) / Médication : _____

Performances antérieures (eau libre & piscine) :

COMPÉTITIONS AVANT ET DURANT LE CAMP

Allez-vous participer au **Marathon du Lac-à-Jim** (Saint-Thomas-Didyme, 20 juillet 2024) ?

Si oui, encerclez la distance : 1km, 2km, 5km ou 10 km

1, 2 & 5 km Uniprix Guay & Beupré (Roberval, 26 juillet 2024)

Encerclez la distance : 1km, 2km ou 5km

**** SVP ENVOYEZ LE FORMULAIRE À L’ADRESSE SUIVANTE : clubnatationgami@hotmail.com. ****

ANNEXE II - CODE DE CONDUITE DE L'ATHLÈTE – FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

Pour bénéficier de façon optimale de la pratique du sport ou du loisir, l'athlète, la participante ou le participant doit avoir une attitude et un comportement qui découlent du plus pur esprit sportif ou de camaraderie.

L'important n'est pas de gagner ou de perdre, mais bien la manière dont elle ou il pratique la discipline (sportive ou de loisir). Elle ou il ne doit jamais perdre de vue qu'il s'agit d'un jeu. Pour obtenir le maximum de plaisir, tout athlète, participante ou tout participant devra :

1. Jouer pour s'amuser en se rappelant que la pratique du sport ou du loisir n'est pas une fin, mais un moyen.
2. Observer rigoureusement les règles du jeu et la charte de l'esprit sportif.
3. Accepter et respecter en tout temps les décisions des officiels.
4. Respecter en tout temps les officiels, les adversaires et leurs partisans qui ne doivent pas devenir des ennemis.
5. Toujours rester maître de soi.
6. Avoir une conduite exemplaire sur et hors plateaux en utilisant un langage sans injure, expression vulgaire ou blasphème.
7. Respecter son entraîneur et ses dirigeants et suivre leurs directives lorsque celles-ci ne sont pas contraires à son bien-être.
8. Engager toutes ses forces dans le jeu en évitant le découragement dans l'échec et la vanité dans la victoire.
9. Respecter le bien d'autrui et éviter tout vol ou acte de vandalisme.
10. Refuser et ne pas tolérer l'usage de drogues, de médicaments ou de quelconque stimulant dans le but d'améliorer la performance.
11. Savoir qu'aucun comportement d'abus, de harcèlement, de négligence, de violence ou tout comportement inapproprié n'est toléré, et signaler sans délai à l'entraîneur ou à une personne en situation d'autorité tout acte de cet ordre commis à l'endroit d'une autre personne ou à son propre égard.
12. Prendre connaissance de la section « athlète » de la plateforme SportBienetre.ca.
13. Utiliser les réseaux sociaux, l'internet et les autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre.
14. S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

Signature de l'athlète

Date