



Coûts et composition du programme

- Un dépôt par chèque (au nom du Club de natation du Haut-Richelieu) au montant de 200,00 \$ (non remboursable) est exigé dès l'inscription. Le chèque doit être accompagné de la fiche d'inscription.
- Des frais annuels d'affiliation à la Fédération de natation (non remboursable) variant entre 70 \$ et 140 \$ (selon l'âge du nageur) sont ajoutés en début d'année à la facture.
- Ainsi que 4 versements aux dates du 15 septembre, 15 novembre, 15 janvier et 15 mars.

Montant des versements

- Nageurs 5^{ième}/ 6^{ième} : 4 x 483 \$
- Nageurs secondaire : 4 x 567 \$

**Montant année 2022-2023 (pourrait être indexé en 2023-2024.*

Également aux frais des parents

- Équipement d'entraînement et vêtements d'équipe (maillot et bonnet de bain à l'effigie du CNHR).
- Frais inscriptions aux compétitions.

Contenu d'une semaine d'entraînement

- 5 séances de natation par semaine.
- 2-3 séances de musculation.
- Conférences sur différents sujets pertinents au sport ou au développement de l'athlète.

Horaire de la concentration

Tous les jours de classe de 14 heures à 16 heures

**Note l'autobus arrive souvent vers 14 h 15, l'entraînement est d'une durée de 2 heures à partir du moment où les élèves arrivent au complexe Claude-Raymond. L'entraînement pourrait donc se terminer vers 16 h 15-16 h 20 certains jours*



Responsables du programme

Javier Cuevas

bureau@cnhr-natation
[450-359-1872](tel:450-359-1872)

Jennifer Landry

bureau@cnhr-natation

En collaboration avec le :

Centre
de services scolaire
des Hautes-Rivières
Québec 



Présentation

Le Club de natation du Haut-Richelieu (CNHR) est un organisme à but non lucratif qui compte environ 125 nageurs de tous calibres et de tous âges, année après année, et ce depuis sa création légale en 1981.

La natation est un sport à la fois technique et de vitesse, c'est un sport complet. Complet au niveau physique car il permet à l'ensemble des muscles de travailler sans oublier le cardiovasculaire ainsi qu'au niveau mental car il réduit l'anxiété et les risques de dépression.

En plus, d'avoir des bienfaits physique et mentaux, l'entraînement à la natation permet aux jeunes de développer leur persévérance, la discipline, la rigueur et le dépassement de soi pour n'en nommer que quelques-uns. Des aptitudes qui permettent de mieux affronter les aléas de la vie.

Le CNHR a à cœur la réussite scolaire et sportive de nos athlètes dans un environnement motivant et stimulant.

Notre vision

Inspirer et permettre à nos membres d'atteindre l'excellence dans le sport de la natation et dans la

vie tout en créant un environnement où l'excellence est inévitable et amusante!

Notre mission

La mission du CNHR est de promouvoir la pratique de la natation et ses bienfaits par des programmes adaptés allant de l'initiation jusqu'à la compétition, sans oublier les maîtres-nageurs, tout en développant l'esprit sportif, l'autonomie et l'autodiscipline. Le CNHR vise à contribuer au mieux-être de ses nageurs en leur offrant un milieu sain où règne une culture de dépassement de soi, d'esprit d'équipe, de respect mutuel et qui favorise l'apprentissage d'une discipline et le perfectionnement.

Nos valeurs

- Intégrité : savoir et faire ce qui est juste, droiture morale.
- Résilience : c'est notre capacité à nous adapter et à rebondir lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.
- Respect de soi et respect de l'autre.

Objectifs du programme

- Offrir la possibilité aux élèves de la CSSDHR de profiter d'un programme de concentration sportive en natation.
- Accroître le développement physique optimal de chaque nageur.
- Contribuer au développement de saines habitudes de vie au niveau alimentaire et physique.

- Favoriser une concertation école-famille-concentration sportive afin de soutenir l'élève dans sa réussite scolaire et préserver les valeurs du milieu scolaire.

Clientèle visée

- Élèves âgés de 11 et 12 ans.
- Élèves âgés de 13 et 17ans.

Critères d'admission

- Respecter les exigences académiques du Centre de services scolaire.
- Être motivé par l'entraînement quotidien.
- Savoir nager le crawl, la brasse et le dos crawlé (50 mètres de chaque style) de façon continue.

