



Tu souhaites faire partie d'une équipe dynamique avec des entraîneurs fantastiques!

Alors inscris-toi au club de natation du Haut-Richelieu.

ENTRAÎNEUR-CHEF

Javier Cuevas

entraîneurchef.cnhr@gmail.com

Entraîneur adjoint

Jennifer Landry

REGISTRAIRE CNHR

Laure Desrochers

info.cnhr@gmail.com

SITE WEB DU CNHR

cnhr-natation.org

SESSION AUTOMNE 2023

Inscription:

30 juillet au 12 août 2023

Inscription tardive

13 au 31 août 2023

***Inscription pour compléter les groupes**

1^{er} au 11 septembre 2023

Début de la session

Groupe Or : semaine du 4 septembre

Natation concentration : 30 août 2023

Autres groupes : semaine du 11 septembre 2023

Durée de la session

Entre 12 et 15 semaines selon le niveau

Endroits

Piscine du complexe sport Absolu

Piscine du Cégep

Présentation

Le Club de natation du Haut-Richelieu (CNHR) est un organisme à but non lucratif qui compte environ 135 nageurs de tout calibre 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 : au niveau physique, car il permet à l'ensemble des muscles de travailler sans oublier le cardiovasculaire et au niveau mental, car il réduit l'anxiété et les risques de dépression.

En plus d'avoir des bienfaits physiques 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 qualités qui permettent de mieux affronter les aléas de la vie.

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

- L'**intégrité**, savoir et faire ce qui est juste, droiture morale.
- La **résilience**, c'est notre capacité à nous adapter et à rebondir lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.
- Le **respect** de soi et de l'autre.

POUR INFORMATION

info.cnhr@gmail.com

**HORAIRE ET INSCRIPTION
EN LIGNE SUR LA PLATEFORME AMILIA**

