



Tu es passionné par la natation, curieux d'en apprendre davantage et de développer tes techniques de nage dans un environnement amical et respectueux? C'est le moment de rejoindre une équipe dynamique avec des entraîneurs motivants, motivés et qualifiés!

Qu'attends-tu?

Inscris-toi au Club de natation du Haut-Richelieu! On t'attend!

SITE WEB DU CNHR
cnhr-natation.org

Présentation

Le Club de natation du Haut-Richelieu (CNHR) est un organisme à but non lucratif qui compte environ 135 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 : 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 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 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.



SESSION AUTOMNE 2024

Inscriptions:

1 août au 12 août

Inscriptions tardives

13 au 31 août

***Inscriptions pour compléter les groupes**

1^{er} au 15 septembre

Début de la session

Natation concentration : 29 août

Excellence et Or : semaine du 3 septembre

Bronze, Argent et Maîtres-nageurs : semaine du 9 septembre

Pré-bronze et École : semaine du 16 septembre

Durée de la session

Entre 12 et 15 semaines selon le niveau

Piscine du Complexe Claude-Raymond
Piscine du Collège militaire

ENTRAÎNEUR-CHEF

Javier Cuevas

entraîneurchef.cnhr@gmail.com

ENTRAÎNEUR ADJOINT

Marie-Lou Morneau

REGISTRAIRE CNHR & POUR INFORMATION

Laure Desrochers

info.cnhr@gmail.com

**HORAIRES ET INSCRIPTIONS
EN LIGNE SUR LA PLATEFORME AMILIA**