

Guide du nageur et des parents



LesEspadons.com

Temps des nageurs – CLUB DE NATATION LES ESPADONS

NAGES					
50 Free					
100 Free					
200 Free					
400 Free					
800 Free					
1500 Free					
50 Dos					
100 Dos					
200 Dos					
50 Brasse					
100 Brasse					
200 Brasse					
50 Papillon					
100 Papillon					
200 Papillon					
100 IM					
200 IM					
400 IM					

Club de natation Les Espadons

Vision du Club

Le Club de natation Les Espadons de Tracadie forme une équipe dynamique qui favorise le cheminement vers l'excellence par l'acquisition des compétences nécessaires à la pratique de la natation de compétition dans un environnement convivial.

Mission du Club

Le Club de natation Les Espadons de Tracadie est un club de natation axé sur la poursuite de l'excellence tant au niveau sportif qu'organisationnel. Les décisions et actions y sont prises de manière à promouvoir la poursuite de l'excellence au plus haut niveau, à encourager et encadrer chaque membre dans le dépassement de ses propres limites et à développer de saines habitudes de vie.

Valeurs

**Respect de soi et des autres • Esprit sportif • Dépassement personnel
Poursuite de l'excellence • Engagement**

Objectifs

- Développer, promouvoir et soutenir la natation compétitive à Tracadie et régions avoisinantes.**
- Favoriser et soutenir le développement des nageurs tout en respectant leur progression dans la poursuite de l'excellence.**
 - Développer un programme de natation reflétant les étapes du programme de développement à long terme de l'athlète (Le DLTA en natation)
 - Enfant actif
 - S'amuser grâce au sport
 - Apprendre à s'entraîner
 - S'entraîner à s'entraîner
 - S'entraîner à la compétition
 - S'entraîner à gagner
 - Vie active
 - Amener les nageurs et les nageuses à développer les habiletés techniques et les qualités physiques nécessaires à la maîtrise des quatre styles de natation;
 - Inculquer à l'athlète le goût de l'effort, de la persévérance, de l'esprit d'équipe, de l'autonomie, de la discipline et de la confiance en soi;

- Initier graduellement les nageurs et nageuses à la compétition, afin d'assurer une relève motivée dans les catégories régionales développement et groupe d'âge, provinciale et nationale;
 - Impliquer les athlètes dans le développement de leur plein potentiel par l'établissement des objectifs de l'équipe et de leurs objectifs personnels. Les encourager et les assister dans le dépassement de leurs propres limites;
 - Amener les nageurs et les nageuses à dépasser les différents standards fixés par Natation Nouveau-Brunswick.
 - Permettre à l'athlète d'apprendre la valeur de l'effort, du travail individuel et de l'atteinte progressive des résultats; lui aider à développer le goût du dépassement de soi.
 - Permettre à l'athlète de mieux se connaître à travers les succès, obstacles, échecs;
- 3. Développer une équipe d'entraîneurs compétents, qualifiés, motivés et engagés et les soutenir dans l'atteinte de la vision du Club.**
- 4. Viser une saine gestion des ressources humaines, matérielles et financières afin d'optimiser le fonctionnement du Club.**
- Maintenir les coûts liés aux activités du Club le plus bas possible;
 - Accroître le financement par l'organisation de compétitions et/ou d'activités de financement ponctuelle.
- 5. Créer une atmosphère d'esprit d'équipe et d'unité afin de contribuer au développement d'une attitude positive et gagnante tant chez les athlètes que chez leurs parents.**
- Fournir un milieu enrichissant à l'implication des parents et des bénévoles;
 - Mettre en place des moyens de communication rapides et efficaces;
 - Recruter et former des officiels;
 - Encourager les bénévoles à s'impliquer davantage dans le Club en respectant leur disponibilité et leur intérêt.

Conseils aux nageurs

Établir des objectifs

L'établissement d'objectifs est un élément important pour être un bon nageur et aussi une source de motivation. Voici quelques lignes directrices:

- Établissez des objectifs réalistes en fonction de votre capacité actuelle. Quand les objectifs sont atteints, vous serez en mesure de fixer de nouveaux objectifs.
- Fixer des objectifs mesurables basés sur vos performances, pas sur la performance de quelqu'un d'autre.
- Fixer des objectifs positifs indiquant ce que vous voulez atteindre à long terme et à court terme.

Durant les entrainements

- **Ayez toujours en tête que Le Club de natation Les Espadons est une équipe de compétition, et que les résultats viennent des bonnes techniques, ainsi que de l'intensité que vous mettez durant les pratiques.**
- **Soyez toujours à l'écoute** de votre entraîneur et **suivez le programme** qu'il vous a préparé.
- Pratiquez-vous à **utiliser une bonne technique** de mouvement de bras, de jambes, de position du corps et de virages..
- Pratiquez-vous à adoptez une **position « streamlined »** au départ, durant votre nage et aussi au virage. **La position « stream »** est la plus efficace en offrant le moins de résistance.
- Durant les pratiques, **compléter tous vos virages**, car c'est la meilleure façon de vous améliorer.
- Respecter les temps de repos entre les nages.
- N'oubliez pas que **les virages, compte à près de 50% de votre nage**. Donc, une bonne technique de virage vous aidera à améliorer vos temps et atteindre vos objectifs.
- S'il y a quelqu'un qui est plus lent devant vous, **dépassez-le sans ralentir** et sans le toucher.
- **Complétez chaque série** et finissez chaque répétition en **touchant au bord de la piscine**.
- **Encouragez et supportez** vos coéquipiers.
- Apporter une **bouteille d'eau** à chaque entraînement pour rester hydraté.
- **Soyez à l'heure** à la piscine et ayez en main tout le matériel
- Faire la **routine d'échauffement** avant toutes les pratiques
- **Écoutez attentivement les vidéos** que l'on vous montre, et posez des questions.
- Respectez les règlements de la piscine.
- **Écoute, bonne technique et intensité** feront de vous un nageur plus compétitif.
-

Après les entraînements

- **Rangez tout l'équipement** au bon endroit.
- **Buvez de l'eau, mangez des aliments nutritifs et reposez-vous.**

Autres bonnes pratiques

- **Établissez vos propres objectifs** et entraînez-vous afin de les atteindre.
- **Évitez de vous comparer aux autres nageurs**, car il se peut qu'ils aient plusieurs années d'expérience de plus que toi, et c'est normal qu'ils soient plus habiles. Un jour, ce sera toi qui auras l'expérience.
- **Soyez un bon ami pour vos coéquipiers** plus jeunes, encouragez-les.
- N'utilisez pas de langage vulgaire.
- Prévenez votre entraîneur lorsque vous prévoyez manquer une session d'entraînement.
- Assurez-vous que tous les feuillets d'information se rendent à la maison.
- **Consultez votre compte Facebook ou courriel** régulièrement (ou votre parent) pour être au courant des activités du Club de natation.

Aux Compétitions

- **Ayez l'esprit de compétition**, et sortez votre «Rrrrraaaaaarrreeeee» intérieur, car c'est un bon stimulant pour améliorer vos temps et nages.
- C'est le temps de **montrer que vos efforts durant les pratiques portent fruit.**
- **Arrivez au moins 30 minutes** avant l'échauffement en piscine.
- N'oubliez pas de faire votre routine d'échauffement avant d'entrer à l'eau.
- **Soyez à l'écoute de votre entraîneur, et respectez tous ces consignes**, car c'est lui qui aura l'autorité aux compétitions. (par exemple, s'il vous demande de ramasser une tablette, iPod ou iPad, il faut respecter sa décision).
- **Connaissez vos nages** et soyez prêt à vous rapporter à la table de contrôle à temps.
- **Évitez de trop manger juste avant votre nage**, et manger plutôt lorsque vous avez plus de temps entre vos nages. Apporter des aliments faciles à digérer. (voir guide)
- Portez les vêtements et accessoires à **l'effigie du club.**
- Traitez les autres nageurs comme vous aimeriez être traité, c'est-à-dire avec respect.
- Traitez aussi les officiels avec respect et si vous avez un problème parlez-en d'abord à votre entraîneur.

Sites Web

LesEspadons.com

Médias Sociaux

GROUPE Facebook (Privé pour communication interne...)

www.facebook.com/groups/113867272035165

PAGE Facebook (Publique)

www.facebook.com/LesEspadons

Instagram : www.instagram.com/LesEspadons

Twitter : www.twitter.com/LesEspadons

YouTube : www.youtube.com/user/LesEspadons (choisir PLAYLIST pour la liste des vidéos)

Communication interne

Toute communication entre le comité, parent et entraîneurs sera faite par l'intermédiaire de notre **GROUPE Facebook COMMUNICATION INTERNE** (groupe privée) ainsi que par courriel. Vous serez donc responsable de vérifier sur votre Facebook et vos courriels sur une base régulière. On vous conseil de configuré votre cellulaire pour recevoir les notifications du GROUPE Facebook ou courriels.

Dans ce GROUPE Facebook, nous allons diffuser toutes sortes d'information pertinente aux pratiques, compétitions, réunions et autres.

Faites attention, il y a une différence entre le **GROUPE Facebook** qui est **privé** aux membres du club et notre **PAGE Facebook** qui est **publique**...

Notre procédure en cas de tempête, est la suivante :

- ✓ **Si la piscine est fermée, la pratique sera annulée**, et on l'annoncera via le GROUPE Facebook ainsi que par courriel avant 15h le jour de la pratique.
- ✓ **Si la piscine est ouverte et que l'on juge les conditions trop dangereuses**, il n'y aura pas de pratique et on l'annoncera via le GROUPE Facebook ainsi que par courriel avant 15h.
- ✓ **Si la piscine est ouverte et que l'on juge les conditions de route acceptable**, il y aura une pratique, mais cela reste toujours la discrétion du parent de se rendre à la piscine.

CODE de rabais de 20% pour commandes sur TEAM AQUATIC SUPPLY

Vous avez le droit d'acheter votre équipement de natation où vous le voulez. Mais sachez que l'on a un CODE de rabais pour avoir 20% chez <http://www.team-aquatic.com>. Ce code est pour les nageurs, familles et amis..

L'Adresse de la page des Espadons : **www.team-aquatic.com/lesespadons.html**

CODE de RABAIS 20% = CLU120

Liste des pages important sur le Site Web

Dans le but de sauver du papier, nous avons placé plusieurs documents de l'ancien Guide du Nageur sur notre nouveau site Web. Il est quand même **TRÈS IMPORTANT de lire ces pages.**

LesEspadons.com/documents

Pour les NAGEURS et PARENTS

- Guide du nageur et du parent
- Code de conduite du Nageur et du parent
- Conseil aux nageurs (entraînements, pratiques et compétitions)
- Préparation pour une compétition de natation

Pour les PARENTS

- Consignes pour les parents spectateurs (Avant, durant et après les compétitions)
- Conseils aux parents et leurs responsabilités
- Code d'éthique

Liste des documents administratifs

Le Club de Natation Les Espadons veut créer une atmosphère d'esprit d'équipe et d'unité afin de contribuer au **développement d'une attitude positive et gagnante** tant chez les **athlètes** que chez leurs **parents**. Nous avons aussi le devoir d'offrir un environnement où tous les individus sont traités avec respect et équité. Avec notre **Code de conduite**, nous souhaitons fournir un énoncé clair des attentes mutuelles procurant l'encadrement nécessaire pour créer et maintenir un tel climat.

Nous croyons aussi qu'une **saine gestion d'une équipe sportive** passe par la mise en place des **documents de gestion** pour standardiser les processus.

Voici la liste des documents administratifs mise à votre disponibilité sur notre site Web ou auprès du Conseil d'administration :

- 1 – Statut et Règlements administratifs
- 2 – Vision, Mission et Objectifs
- 3 – Organigramme, rôle du comité d'administration et sous-comités
- 4 – Code de Conduite et Code d'éthique – Français et Anglais
- 5 – Politique de discipline
- 6 – Politique à l'encontre du harcèlement
- 7 – Politique de confidentialité
- 8 – Politique de filtrage
- 9 – Politique en matière de conflit d'intérêt
- 10 – Politique de levée de fonds et bénévolat (sera fait cette année)
- 11 – Formulaire de consentements – Français et Anglais
- 12 – Formulaire de compte rendu d'incident
- 13 – Documents sur le Développement à long terme de l'athlète

Compétitions saison 2017 - 2018

- 20 – 21 octobre 2018 à Sussex (SWRD) - Invitation # 1 - Short cours (3 Standards B – 2 jours)
- 27 octobre 2018 à Shippagan (CNS) - Développement # 1 et Camp - Nord (aucun standard)
- 17 – 18 novembre 2018 à Bathurst (BLAST) - Invitation # 2 – Short cours (3 standard B – 2 jours)
- 1 décembre 2018 à Tracadie-Sheila (LES) - Développement # 2 - Nord (aucun standards - 1 journée)
- 2 décembre 2018 à Shippagan (CNS) - CAMP développement #1 automne (*Top3 par année, du Nord)
- 14 – 16 décembre 2018 à Campbellton (AQUA, BLAST) – MLTC / CEML 2018-19 (1 standard B – 3 jours)
- 19 janvier 2019 à Edmundston (NES) - Invitation Longue Distance – Nord – (aucun Standard – 1 journée)
- 26 janvier 2019 à Miramichi (MWC) - Développement # 3 - Nord (aucun standard, pas de A - 1 journée)
- 1,2 et 3 février 2019 à Moncton (CVAC) – NB Open Cup (un standard AA- 3 jours)
- 10 février 2019 à Tracadie (LES) - 10 et moins - Nord (10 ans et moins - 1 journée)
- 16 - 17 février 2019 à St-John (FAST, TIDE, CNBO) – Invitation #3 Long cours (3 standards B – 2 jours)
- 16 mars 2019 à Bathurst (BLAST) - Développement # 4 - Nord (aucun standard, pas de A - 1 journée)
- 22, 23 et 24 mars 2019 à St-Jean (TIDE) - NB Long Cours (1 Standard A – 3 jours)
- 13 avril 2019 à Edmundston (NES) - 10 et moins - Nord (10 ans et moins - 1 journée)
- 27 – 28 avril 2019 à Sussex (SWRD) - LNH2O Relay Meet
- 25 - 26 mai 2019 à Edmundston (NES) - Premier Festival (aucun standard, pas de A - 2 jours)
- 1 - 2 juin 2019 à St-John (TIDE) - Invitation # 4 – Long Cours (3 Standard B – 2 jours)
- 5, 6 et 7 juillet 2019 à St-Jean - Coupe Atlantique – Long cours (1 Standard A – 3 jours)

Admissibilité aux compétitions (Meets)

Développement et Premier Festival : Tous les nageurs. Mais les nageurs qui ont un standard A ne sont pas admis à la nage qu'il a ce standard A.

Invitation : Il faut que le nageur ait au moins 3 standards B (SC, LC)

MLTC : Il faut que le nageur ait au moins 1 standard B

NB Open Cup : Il faut que le nageur ait au moins 1 standard AA

NB Long Cours: Il faut que le nageur ait un minimum de 1 standards A

NB Summer Champs: Il faut que le nageur ait au moins 2 standards A

Regroupement de Club de natation pour les compétitions Développement :

NORTH : Campbellton (AQUA), Bathurst (BLAST), Shippagan (CNS), Tracadie-Sheila (LES), Miramichi (MWC), Edmundston (NES)

CENTRAL: Fredericton (FAST), Gagetown/Oromucto (GOT), St-Jean (TIDE), Woodstock (WVST)

SOUTH: Moncton (CNBO), Moncton (CVAC), Sackville (SSC), Ile-du-Prince-Édouard (PEI)

BEAST et ESPOIR 2021

BEAST est une association de Club de Natation du Nord de la province pour favoriser le développement d'une élite. Elle inclue maintenant d'autres équipes de la province.

Le choix des nageurs de se fait à la mi-saison parmi les nageurs et nageuses qui ont eu le plus de points FINA pour une nage.

Ce qui leurs donne la chance de participés au Camps de perfectionnement et participé à une compétition interprovincial au Québec. Et pour ceux qui auraient des standards nationaux, cette association leur permet de se regroupé pour allé à des compétitions nationaux.

ESPOIR 2021, c'est une équipe formé de jeunes des Club de Natation du nord de la Province qui seraient éligible à participé au Essai pour les Jeux du Canada 2021. Soit les nageurs (né entre 2005 et 2008) et nageuses (née entre 2006 et 2009). Ces **ESSAIS** auront lieu en 2021 à St-John NB et les Jeux du Canada auront lieu en 2021 à Niagara Ontatio.

Les exigences pour faire partie de l'Équipe Espoir de cette année était d'avoir une nages avec 150 points FINA pour les filles et 100 points FINA pour les garçons.

Ce qui leurs donne la chance de participés à des Camps de perfectionnement et participé à une compétition interprovincial au Québec.

Facebook de BEAST / ESPOIR : www.facebook.com/groups/1435095343456875

Camps et compétition de l'Équipe BEAST / ESPOIR 2018

Liste à venir



Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Le Club de natation Les Espadons croit dans l'importance du modèle de Développement à long terme de l'athlète.

DLTA est un modèle de développement en plusieurs stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. DLTA fait en sorte que l'athlète bénéficie de programmes appropriés de développement des habiletés, d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière.

Les composantes clés du DLTA

LITTÉRATIE PHYSIQUE - La littératie physique est la pierre angulaire de la participation à l'activité physique et à l'excellence dans le sport. Les trois premiers stades favorisent l'acquisition de la littératie physique et l'importance de donner à tous le goût du sport.

SPÉCIALISATION - Natation compétitive est un sport qui nécessite l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à maîtriser après la maturation.

ÂGE DE DÉVELOPPEMENT - Le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. Le DLTP/A nécessite l'identification du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) en vue de l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinente qui tiennent compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques

PÉRIODES CRITIQUES - Une période critique est un moment idéal pendant lequel l'apprentissage d'une habileté précise ou le développement d'une certaine capacité physique est particulièrement efficace. Toute la période de l'enfance peut être considérée comme une période critique pour ce qui est de la maîtrise des habiletés motrices fondamentales.

DÉVELOPPEMENT MENTAL, COGNITIF ET ÉMOTIONNEL - Les aspects mentaux, cognitifs et émotionnels sont essentiels pour le développement de chaque athlète. Le DLTA vise à façonner la personne entière, pas juste l'athlète.

PÉRIODISATION - La périodisation est une technique de planification. La périodisation sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance. Dans le contexte du DLTA, la périodisation établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propres à ce stade

COMPÉTITION - À tous les stades du DLTA, la planification optimale du calendrier des compétitions est essentielle au développement de l'athlète. À certains stades, le développement des capacités physiques a préséance sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui jouent un rôle de premier plan. Durant les stades «Apprendre à s'entraîner» et «s'entraîner à s'entraîner», un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique.


L'ATTEINTE DE L'EXCELLENCE PREND DU TEMPS - Le développement du participant est un processus à long terme, et les athlètes d'élite ont besoin d'une dizaine d'années ou plus de pratique pour atteindre l'échelle internationale. Dans le respect de ce processus, il ne faut jamais établir des buts de performance à court terme pour réduire le développement à long terme de l'athlète.

Tableau sur le Développement à long terme de l'athlète


L'ACQUISITION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE		
Stade	Âges:	Objectifs
Enfant actif	Filles et Garçon 0-6	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre les mouvements fondamentaux et les relier ensemble dans le jeu. Jeu actif et non structuré ; La sécurité des enfants autour de l'eau doit être l'objectif principal.
S'amuser grâce au sport	Filles 5 - 8 Garçons 6-9	<ul style="list-style-type: none"> S'entraîner pour devenir compétent dans les compétences fondamentales du mouvement ; Mettre l'accent sur le développement global des capacités physiques de l'enfant, les habiletés motrices fondamentales et ABC, de l'athlétisme: agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse ; Encourager la participation à une grande variété de sports.
Apprendre à s'entraîner	Filles 8-11 Garçons 9-12	<ul style="list-style-type: none"> Développer les habiletés fondamentales du mouvement et mettre l'accent sur la démonstration constante de toutes les compétences de base en natation ; Poursuivre le développement de toutes les habiletés motrices de la natation. Si on ne le fait pas, on perd une belle occasion, compromettant ainsi la capacité du jeune athlète de s'épanouir pleinement.

POURSUITE DE L'EXCELLENCE		
Stade	Âges:	Objectifs
S'entraîner à s'entraîner	Filles 11 - 14 Garçons 12-15	<ul style="list-style-type: none"> Bâtir la machine pour les performances futures ; Plus de développement et de maîtrise des habiletés du sport ; Il s'agit d'une période cruciale d'adaptation accélérée au développement de l'aérobie, de la vitesse et de la force physique ; Mettre l'accent sur la concurrence et continuer à développer les différents styles de nages et distances ; Apprendre à faire face aux défis physiques et mentaux de la compétition ; Encourager les athlètes à concentrer sur une ou deux sports qu'ils auront choisis.
S'entraîner à la compétition	Filles 14-16 Garçon 15-18	<ul style="list-style-type: none"> Développer les qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprendre l'art de performer en compétition ; L'Athlète doit avoir atteint tous les objectifs de « S'entraîner à s'entraîner » pour pouvoir passer aux objectifs de « s'entraîner à la compétition ». Nécessite un haut niveau de compétence dans tous les styles de nages ; Les habiletés physiques, techniques et tactiques avancées ; La concentration sur l'entraînement individualisé avec le volume et l'intensité en fonction de la concentration ; Sélectionnez un sport (au plus deux si complémentaires).
S'entraîner à gagner	Filles 16+ Garçon 18+	<ul style="list-style-type: none"> Performances gagnantes ; L'entraînement vise maintenant à maximiser la performance ; Concentration sur une approche complètement individualisée.

Standards 25m Petit Bassin / Standards Short Course 25m

		FEMALE/FEMME						MALE/HOMME						
		11 & -	12	13	14	15		16 & +	16 & +	15	14	13		
A A	00:36.12	00:34.68	00:33.96	00:33.23	00:32.51	00:31.79	<i>50m Free/Libre</i>	00:30.40	00:31.09	00:31.78	00:32.47	00:33.16	00:34.54	A A
A	00:37.57	00:36.12	00:34.68	00:33.96	00:33.23	00:32.51		00:31.09	00:31.78	00:32.47	00:33.16	00:34.54	00:35.92	A
B	00:39.00	00:38.50	00:38.00	00:37.50	00:36.00	00:34.50		00:31.50	00:35.00	00:36.00	00:37.00	00:38.50	00:39.00	B
A A	01:18.88	01:15.72	01:14.14	01:12.57	01:10.99	01:09.41	<i>100m Free/Libre</i>	01:06.26	01:07.77	01:09.27	01:10.78	01:12.28	01:15.30	A A
A	01:22.03	01:18.88	01:15.72	01:14.14	01:12.57	01:10.99		01:07.77	01:09.27	01:10.78	01:12.28	01:15.30	01:18.31	A
B	01:26.00	01:23.00	01:21.00	01:20.00	01:17.00	01:15.00		01:10.00	01:16.00	01:19.00	01:21.00	01:23.00	01:26.00	B
A A	02:51.75	02:44.88	02:41.45	02:38.01	02:34.57	02:31.14	<i>200m Free/Libre</i>	02:25.61	02:28.92	02:32.23	02:35.54	02:38.85	02:45.47	A A
A	02:58.62	02:51.75	02:44.88	02:41.45	02:38.01	02:34.57		02:28.92	02:32.23	02:35.54	02:38.85	02:45.47	02:52.09	A
B	03:25.00	03:18.00	02:59.00	02:54.00	02:49.00	02:45.00		02:34.00	02:39.00	02:55.00	02:59.00	03:18.00	03:30.00	B
A A	06:04.87	05:50.28	05:42.98	05:35.68	05:28.39	05:21.09	<i>400m Free/Libre</i>	05:09.67	05:16.71	05:23.75	05:30.79	05:37.82	05:51.90	A A
A	06:19.47	06:04.87	05:50.28	05:42.98	05:35.68	05:28.39		05:16.71	05:23.75	05:30.79	05:37.82	05:51.90	06:05.98	A
B	07:00.00	06:50.00	06:25.00	06:07.00	05:49.00	05:45.00		05:27.00	05:37.00	06:12.00	06:22.00	06:50.00	07:00.00	B
A A	12:35.37	12:05.16	11:50.05	11:34.94	11:19.84	11:04.73	<i>800m Free/Libre</i>	10:49.29	11:04.04	11:18.80	11:33.56	11:48.31	12:17.83	A A
A	13:05.59	12:35.37	12:05.16	11:50.05	11:34.94	11:19.84		11:04.04	11:18.80	11:33.56	11:48.31	12:17.83	12:47.34	A
B	13:50.00	13:40.00	13:30.00	13:15.00	12:15.00	11:23.00		11:23.00	11:45.00	12:57.00	13:17.00	13:50.00	14:30.00	B
A A	24:43.25	23:43.92	23:14.26	22:44.59	22:14.93	21:45.26	<i>1500m Free/Libre</i>	20:41.08	21:09.29	21:37.49	22:05.70	22:33.90	23:30.32	A A
A	25:42.58	24:43.25	23:43.92	23:14.26	22:44.59	22:14.93		21:09.29	21:37.49	22:05.70	22:33.90	23:30.32	24:26.73	A
B	26:00.00	25:30.00	24:11.00	23:50.00	22:45.00	22:30.00		21:34.00	22:30.00	23:33.00	24:33.00	25:00.00	26:00.00	B
A A	00:41.75	00:40.08	00:39.25	00:38.41	00:37.57	00:36.74	<i>50m Back/Dos</i>	00:35.52	00:36.33	00:37.14	00:37.94	00:38.75	00:40.36	A A
A	00:43.42	00:41.75	00:40.08	00:39.25	00:38.41	00:37.57		00:36.33	00:37.14	00:37.94	00:38.75	00:40.36	00:41.98	A
B	00:45.50	00:45.50	00:43.50	00:42.50	00:40.50	00:39.50		00:36.50	00:39.50	00:41.50	00:42.50	00:45.50	00:45.50	B
A A	01:29.13	01:25.56	01:23.78	01:22.00	01:20.21	01:18.43	<i>100m Back/Dos</i>	01:15.25	01:16.97	01:18.68	01:20.39	01:22.10	01:25.52	A A
A	01:32.69	01:29.13	01:25.56	01:23.78	01:22.00	01:20.21		01:16.97	01:18.68	01:20.39	01:22.10	01:25.52	01:28.94	A
B	01:45.00	01:39.00	01:35.00	01:30.00	01:27.00	01:26.00		01:18.00	01:25.00	01:29.00	01:32.00	01:39.00	01:45.00	B
A A	03:11.75	03:04.08	03:00.25	02:56.41	02:52.58	02:48.74	<i>200m Back/Dos</i>	02:43.26	02:46.97	02:50.68	02:54.39	02:58.10	03:05.52	A A
A	03:19.42	03:11.75	03:04.08	03:00.25	02:56.41	02:52.58		02:46.97	02:50.68	02:54.39	02:58.10	03:05.52	03:12.94	A
B	03:45.00	03:40.00	03:29.00	03:24.00	03:14.00	03:05.00		02:49.00	02:59.00	03:13.00	03:18.00	03:40.00	03:45.00	B
A A	00:47.00	00:45.12	00:44.18	00:43.24	00:42.30	00:41.36	<i>50m Breast/Brasse</i>	00:40.08	00:40.99	00:41.90	00:42.81	00:43.72	00:45.54	A A
A	00:48.88	00:47.00	00:45.12	00:44.18	00:43.24	00:42.30		00:40.99	00:41.90	00:42.81	00:43.72	00:45.54	00:47.36	A
B	00:54.00	00:53.00	00:49.00	00:47.00	00:45.50	00:45.50		00:42.00	00:44.00	00:45.00	00:47.00	00:53.00	00:55.00	B
A A	01:41.37	01:37.32	01:35.29	01:33.26	01:31.24	01:29.21	<i>100m Breast/Brasse</i>	01:25.73	01:27.68	01:29.63	01:31.57	01:33.52	01:37.42	A A
A	01:45.43	01:41.37	01:37.32	01:35.29	01:33.26	01:31.24		01:27.68	01:29.63	01:31.57	01:33.52	01:37.42	01:41.32	A
B	01:50.00	01:47.00	01:44.00	01:42.00	01:41.00	01:38.00		01:28.00	01:34.00	01:35.00	01:40.00	01:47.00	01:50.00	B
A A	03:38.25	03:29.52	03:25.16	03:20.79	03:16.42	03:12.06	<i>200m Breast/Brasse</i>	03:07.28	03:11.54	03:15.80	03:20.05	03:24.31	03:32.82	A A
A	03:46.98	03:38.25	03:29.52	03:25.16	03:20.79	03:16.42		03:11.54	03:15.80	03:20.05	03:24.31	03:32.82	03:41.33	A
B	04:15.00	04:05.00	03:55.00	03:50.00	03:45.00	03:40.00		03:09.00	03:19.00	03:29.00	03:35.00	03:50.00	04:15.00	B
A A	00:40.12	00:38.52	00:37.72	00:36.91	00:36.11	00:35.31	<i>50m Fly/Papillon</i>	00:33.81	00:34.58	00:35.35	00:36.12	00:36.89	00:38.42	A A
A	00:41.73	00:40.12	00:38.52	00:37.72	00:36.91	00:36.11		00:34.58	00:35.35	00:36.12	00:36.89	00:38.42	00:39.96	A
B	00:51.00	00:48.00	00:46.00	00:41.50	00:39.50	00:38.50		00:36.90	00:37.50	00:39.00	00:45.00	00:48.00	00:51.00	B
A A	01:29.63	01:26.04	01:24.25	01:22.46	01:20.66	01:18.87	<i>100m Fly/Papillon</i>	01:15.25	01:16.97	01:18.68	01:20.39	01:22.10	01:25.52	A A
A	01:33.21	01:29.63	01:26.04	01:24.25	01:22.46	01:20.66		01:16.97	01:18.68	01:20.39	01:22.10	01:25.52	01:28.94	A
B	01:50.00	01:44.00	01:40.00	01:35.00	01:27.00	01:26.00		01:19.00	01:25.00	01:28.00	01:35.00	01:44.00	01:50.00	B
A A	03:21.00	03:12.96	03:08.94	03:04.92	03:00.90	02:56.88	<i>200m Fly/Papillon</i>	02:50.32	02:54.19	02:58.06	03:01.93	03:05.80	03:13.54	A A
A	03:29.04	03:21.00	03:12.96	03:08.94	03:04.92	03:00.90		02:54.19	02:58.06	03:01.93	03:05.80	03:13.54	03:21.29	A
B	03:59.00	03:50.00	03:38.00	03:28.00	03:15.00	03:09.00		02:59.00	03:10.00	03:19.00	03:35.00	03:50.00	03:59.00	B
A A	01:31.23	01:27.51	01:25.66	01:23.86	01:22.04	01:20.22	<i>100m IM/QNI</i>	01:17.34	01:19.07	01:20.85	01:21.74	01:24.30	01:27.96	A A
A	01:34.79	01:31.23	01:27.51	01:25.66	01:23.86	01:22.04		01:19.07	01:20.85	01:21.74	01:24.30	01:27.96	01:31.44	A
B	01:49.00	01:45.00	01:35.00	01:30.00	01:25.00	01:24.00		01:22.00	01:24.00	01:29.00	01:35.00	01:45.00	01:49.00	B
A A	03:14.25	03:06.48	03:02.59	02:58.71	02:54.83	02:50.94	<i>200m IM/QNI</i>	02:45.08	02:48.83	02:52.59	02:56.34	03:00.09	03:07.59	A A
A	03:22.02	03:14.25	03:06.48	03:02.59	02:58.71	02:54.83		02:48.83	02:52.59	02:56.34	03:00.09	03:07.59	03:15.10	A
B	03:50.00	03:40.00	03:28.00	03:18.00	03:09.00	03:04.00		02:59.00	03:06.00	03:16.00	03:26.00	03:40.00	03:50.00	B
A A	06:52.25	06:35.76	06:27.52	06:19.27	06:11.03	06:02.78	<i>400m IM/QNI</i>	05:52.37	06:00.37	06:08.38	06:16.39	06:24.40	06:40.42	A A
A	07:08.74	06:52.25	06:35.76	06:27.52	06:19.27	06:11.03		06:00.37	06:08.38	06:16.39	06:24.40	06:40.42	06:56.43	A
B	07:59.00	07:55.00	07:10.00	06:56.00	06:40.00	06:17.00		06:16.00	06:37.00	06:56.00	07:16.00	07:55.00	07:59.00	B

Standards 50m Grand Bassin / Standards Long Course 50m

FEMALE/FEMME							MALE/HOMME							
11 & -	12	13	14	15	16 & +		16 & +	15	14	13	12	11 & -		
AA	00:36.87	00:35.40	00:34.66	00:33.92	00:33.19	00:32.45	<i>50m Free/Libre</i>	00:31.08	00:31.79	00:32.49	00:33.20	00:33.91	00:35.32	AA
A	00:38.35	00:36.87	00:35.40	00:34.66	00:33.92	00:33.19		00:31.79	00:32.49	00:33.20	00:33.91	00:35.32	00:36.73	A
B	00:39.82	00:38.35	00:36.87	00:35.40	00:34.66	00:33.92		00:32.49	00:33.20	00:33.91	00:35.32	00:36.73	00:38.14	B
AA	01:20.63	01:17.40	01:15.79	01:14.18	01:12.56	01:10.95	<i>100m Free/Libre</i>	01:07.97	01:09.51	01:11.06	01:12.60	01:14.15	01:17.24	AA
A	01:23.85	01:20.63	01:17.40	01:15.79	01:14.18	01:12.56		01:09.51	01:11.06	01:12.60	01:14.15	01:17.24	01:20.33	A
B	01:27.08	01:23.85	01:20.63	01:17.40	01:15.79	01:14.18		01:11.06	01:12.60	01:14.15	01:17.24	01:20.33	01:23.42	B
AA	02:55.13	02:48.12	02:44.62	02:41.12	02:37.61	02:34.11	<i>200m Free/Libre</i>	02:29.94	02:33.35	02:36.76	02:40.16	02:43.57	02:50.39	AA
A	03:02.13	02:55.13	02:48.12	02:44.62	02:41.12	02:37.61		02:33.35	02:36.76	02:40.16	02:43.57	02:50.39	02:57.20	A
B	03:09.14	03:02.13	02:55.13	02:48.12	02:44.62	02:41.12		02:36.76	02:40.16	02:43.57	02:50.39	02:57.20	03:04.02	B
AA	06:10.62	05:55.80	05:48.39	05:40.97	05:33.56	05:26.15	<i>400m Free/Libre</i>	05:20.49	05:27.77	05:35.06	05:42.34	05:49.62	06:04.19	AA
A	06:25.45	06:10.62	05:55.80	05:48.39	05:40.97	05:33.56		05:27.77	05:35.06	05:42.34	05:49.62	06:04.19	06:18.76	A
B	06:40.27	06:25.45	06:10.62	05:55.80	05:48.39	05:40.97		05:35.06	05:42.34	05:49.62	06:04.19	06:18.76	06:33.33	B
AA	12:51.50	12:20.64	12:05.21	11:49.78	11:34.35	11:18.92	<i>800m Free/Libre</i>	11:14.22	11:29.54	11:44.87	12:00.19	12:15.51	12:46.00	AA
A	13:22.36	12:51.50	12:20.64	12:05.21	11:49.78	11:34.35		11:29.54	11:44.87	12:00.19	12:15.51	12:46.00	13:16.81	A
B	13:53.22	13:22.36	12:51.50	12:20.64	12:05.21	11:49.78		11:44.87	12:00.19	12:15.51	12:46.00	13:16.81	13:47.45	B
AA	25:22.50	24:21.60	23:51.15	23:20.70	22:50.25	22:19.80	<i>1500m Free/Libre</i>	21:14.55	21:43.52	22:12.48	22:41.45	23:10.42	24:08.35	AA
A	26:23.40	25:22.50	24:21.60	23:51.15	23:20.70	22:50.25		21:43.52	22:12.48	22:41.45	23:10.42	24:08.35	25:06.29	A
B	27:24.30	26:23.40	25:22.50	24:21.60	23:51.15	23:20.70		22:12.48	22:41.45	23:10.42	24:08.35	25:06.29	26:04.22	B
AA	00:43.38	00:41.64	00:40.77	00:39.91	00:39.04	00:38.17	<i>50m Back/Dos</i>	00:36.89	00:37.73	00:38.56	00:39.40	00:40.24	00:41.92	AA
A	00:45.11	00:43.38	00:41.64	00:40.77	00:39.91	00:39.04		00:37.73	00:38.56	00:39.40	00:40.24	00:41.92	00:43.59	A
B	00:46.85	00:45.11	00:43.38	00:41.64	00:40.77	00:39.91		00:38.56	00:39.40	00:40.24	00:41.92	00:43.59	00:45.27	B
AA	01:32.87	01:29.16	01:27.30	01:25.44	01:23.59	01:21.73	<i>100m Back/Dos</i>	01:18.78	01:20.57	01:22.37	01:24.16	01:25.95	01:29.53	AA
A	01:36.59	01:32.87	01:29.16	01:27.30	01:25.44	01:23.59		01:20.57	01:22.37	01:24.16	01:25.95	01:29.53	01:33.11	A
B	01:40.30	01:36.59	01:32.87	01:29.16	01:27.30	01:25.44		01:22.37	01:24.16	01:25.95	01:29.53	01:33.11	01:36.69	B
AA	03:19.38	03:11.40	03:07.41	03:03.43	02:59.44	02:55.45	<i>200m Back/Dos</i>	02:52.82	02:56.75	03:00.68	03:04.61	03:08.54	03:16.39	AA
A	03:27.35	03:19.38	03:11.40	03:07.41	03:03.43	02:59.44		02:56.75	03:00.68	03:04.61	03:08.54	03:16.39	03:24.25	A
B	03:35.33	03:27.35	03:19.38	03:11.40	03:07.41	03:03.43		03:00.68	03:04.61	03:08.54	03:16.39	03:24.25	03:32.10	B
AA	00:48.25	00:46.32	00:45.35	00:44.39	00:43.43	00:42.46	<i>50m Breast/Brasse</i>	00:40.99	00:41.92	00:42.85	00:43.78	00:44.71	00:46.58	AA
A	00:50.18	00:48.25	00:46.32	00:45.35	00:44.39	00:43.43		00:41.92	00:42.85	00:43.78	00:44.71	00:46.58	00:48.44	A
B	00:52.11	00:50.18	00:48.25	00:46.32	00:45.35	00:44.39		00:42.85	00:43.78	00:44.71	00:46.58	00:48.44	00:50.30	B
AA	01:44.37	01:40.20	01:38.11	01:36.02	01:33.94	01:31.85	<i>100m Breast/Brasse</i>	01:28.92	01:30.94	01:32.96	01:34.98	01:37.00	01:41.04	AA
A	01:48.55	01:44.37	01:40.20	01:38.11	01:36.02	01:33.94		01:30.94	01:32.96	01:34.98	01:37.00	01:41.04	01:45.08	A
B	01:52.73	01:48.55	01:44.37	01:40.20	01:38.11	01:36.02		01:32.96	01:34.98	01:37.00	01:41.04	01:45.08	01:49.13	B
AA	03:45.50	03:36.48	03:31.97	03:27.46	03:22.95	03:18.44	<i>200m Breast/Brasse</i>	03:13.54	03:17.94	03:22.34	03:26.74	03:31.14	03:39.94	AA
A	03:54.52	03:45.50	03:36.48	03:31.97	03:27.46	03:22.95		03:17.94	03:22.34	03:26.74	03:31.14	03:39.94	03:48.73	A
B	04:03.54	03:54.52	03:45.50	03:36.48	03:31.97	03:27.46		03:22.34	03:26.74	03:31.14	03:39.94	03:48.73	03:57.53	B
AA	00:40.62	00:39.00	00:38.19	00:37.37	00:36.56	00:35.75	<i>50m Fly/Papillon</i>	00:34.16	00:34.93	00:35.71	00:36.48	00:37.26	00:38.81	AA
A	00:42.25	00:40.62	00:39.00	00:38.19	00:37.37	00:36.56		00:34.93	00:35.71	00:36.48	00:37.26	00:38.81	00:40.36	A
B	00:43.87	00:42.25	00:40.62	00:39.00	00:38.19	00:37.37		00:35.71	00:36.48	00:37.26	00:38.81	00:40.36	00:41.92	B
AA	01:31.50	01:27.84	01:26.01	01:24.18	01:22.35	01:20.52	<i>100m Fly/Papillon</i>	01:16.51	01:18.25	01:19.98	01:21.72	01:23.46	01:26.94	AA
A	01:35.16	01:31.50	01:27.84	01:26.01	01:24.18	01:22.35		01:18.25	01:19.98	01:21.72	01:23.46	01:26.94	01:30.42	A
B	01:38.82	01:35.16	01:31.50	01:27.84	01:26.01	01:24.18		01:19.98	01:21.72	01:23.46	01:26.94	01:30.42	01:33.90	B
AA	03:27.75	03:19.44	03:15.29	03:11.13	03:06.98	03:02.82	<i>200m Fly/Papillon</i>	02:53.74	02:57.68	03:01.63	03:05.58	03:09.53	03:17.43	AA
A	03:36.06	03:27.75	03:19.44	03:15.29	03:11.13	03:06.98		02:57.68	03:01.63	03:05.58	03:09.53	03:17.43	03:25.32	A
B	03:44.37	03:36.06	03:27.75	03:19.44	03:15.29	03:11.13		03:01.63	03:05.58	03:09.53	03:17.43	03:25.32	03:33.22	B
AA	03:20.25	03:12.24	03:08.23	03:04.23	03:00.22	02:56.22	<i>200m IM/QNI</i>	02:50.43	02:54.31	02:58.18	03:02.05	03:05.93	03:13.67	AA
A	03:28.26	03:20.25	03:12.24	03:08.23	03:04.23	03:00.22		02:54.31	02:58.18	03:02.05	03:05.93	03:13.67	03:21.42	A
B	03:36.27	03:28.26	03:20.25	03:12.24	03:08.23	03:04.23		02:58.18	03:02.05	03:05.93	03:13.67	03:21.42	03:29.17	B
AA	07:06.75	06:49.68	06:41.15	06:32.61	06:24.08	06:15.54	<i>400m IM/QNI</i>	06:03.41	06:11.67	06:19.93	06:28.19	06:36.45	06:52.97	AA
A	07:23.82	07:06.75	06:49.68	06:41.15	06:32.61	06:24.08		06:11.67	06:19.93	06:28.19	06:36.45	06:52.97	07:09.48	A
B	07:40.89	07:23.82	07:06.75	06:49.68	06:41.15	06:32.61		06:19.93	06:28.19	06:36.45	06:52.97	07:09.48	07:26.00	B



2017 Swimming Canada Female Standards – Trials / CSC / CJC / East / West

EVENT	Trials			CSC	CJC				E	W	E/W		
AG	Open	15	14	Open	16-17	15	14	13	16&O	16&O	15	14	13
50 FR	26.93	27.02	27.23	27.15	27.47	28.04	28.25	28.80	28.02	28.30	28.61	28.82	29.38
100 FR	57.45	58.34	59.43	58.31	59.13	1:00.65	1:01.19	1:02.71	1:00.32	1:00.91	1:01.86	1:02.42	1:03.96
200 FR	2:04.66	2:06.21	2:08.15	2:06.14	2:07.76	2:11.27	2:12.69	2:15.91	2:10.32	2:11.60	2:13.90	2:15.35	2:18.63
400 FR	4:25.15	4:29.67	4:32.41	4:28.98	4:31.78	4:38.48	4:41.48	4:48.34	4:37.22	4:39.94	4:44.05	4:47.17	4:54.21
800 FR	9:11.99	9:17.61	9:29.37	9:18.90	9:22.03	9:37.75	9:44.12	9:59.10	9:33.27	9:38.90	9:49.32	9:56.22	10:11.08
1500 FR	18:07.43			18:07.87									
50 BK	30.58			30.86					32.40	32.71			
100 BK	1:04.51	1:04.92	1:06.63	1:05.55	1:06.53	1:08.25	1:09.41	1:11.49	1:07.86	1:08.53	1:09.62	1:10.80	1:12.92
200 BK	2:19.60	2:20.26	2:23.04	2:22.03	2:23.84	2:27.47	2:29.47	2:33.47	2:26.72	2:28.16	2:30.34	2:32.47	2:36.54
50 BR	33.93			34.26					35.97	36.32			
100 BR	1:13.10	1:14.80	1:15.46	1:14.46	1:16.00	1:18.62	1:19.09	1:21.18	1:17.52	1:18.28	1:20.20	1:20.67	1:22.80
200 BR	2:38.35	2:40.90	2:43.53	2:42.06	2:43.68	2:48.92	2:50.36	2:55.10	2:46.95	2:48.59	2:52.30	2:53.77	2:58.64
50 FL	28.49			28.78					30.22	30.51			
100 FL	1:02.64	1:03.16	1:03.94	1:03.81	1:04.92	1:07.01	1:07.70	1:09.60	1:06.22	1:06.87	1:08.36	1:09.05	1:10.99
200 FL	2:21.92	2:22.40	2:25.25	2:23.02	2:24.90	2:31.48	2:33.05	2:38.14	2:27.80	2:29.25	2:34.51	2:36.13	2:41.31
200 IM	2:22.40	2:23.12	2:26.81	2:24.40	2:25.37	2:29.43	2:30.77	2:34.35	2:28.27	2:29.73	2:32.42	2:33.78	2:37.51
400 IM	5:03.68	5:02.59	5:10.55	5:06.78	5:10.10	5:17.36	5:22.06	5:28.04	5:16.31	5:19.41	5:23.85	5:28.58	5:34.62

2017 Swimming Canada Male Standards – Trials / CSC / CJC / East / West

EVENT	Trials			CSC	CJC				E	W	E/W		
AG	Open	16	15	Open	17-18	16	15	14	17&O	17&O	16	15	14
50 FR	23.95	24.47	25.08	24.30	24.66	25.34	25.80	26.40	25.16	25.41	25.84	26.32	26.93
100 FR	51.79	53.10	54.46	52.60	53.41	54.97	55.92	57.49	54.47	55.01	56.08	57.04	58.64
200 FR	1:53.63	1:56.20	1:58.82	1:54.97	1:56.47	2:00.08	2:02.30	2:05.99	1:58.80	1:59.96	2:02.54	2:04.74	2:08.51
400 FR	4:03.36	4:08.73	4:15.15	4:06.18	4:10.18	4:16.68	4:22.32	4:29.73	4:15.18	4:17.68	4:21.94	4:27.67	4:35.16
800 FR	8:45.75			8:45.62									
1500 FR	16:23.72	16:33.23	17:03.69	16:35.66	16:51.59	17:17.89	17:31.24	18:01.83	17:11.82	17:21.94	17:38.65	17:52.36	18:23.47
50 BK	27.80			27.90					29.29	29.57			
100 BK	58.88	1:00.57	1:01.18	59.63	1:00.69	1:02.61	1:03.74	1:05.93	1:01.91	1:02.52	1:03.88	1:05.01	1:07.25
200 BK	2:08.60	2:11.48	2:13.04	2:10.32	2:12.25	2:15.68	2:18.60	2:23.19	2:14.91	2:16.23	2:18.39	2:21.37	2:26.06
50 BR	30.15			30.29					31.80	32.11			
100 BR	1:05.49	1:06.80	1:08.87	1:06.29	1:08.92	1:10.84	1:12.32	1:14.63	1:10.35	1:11.04	1:12.25	1:13.77	1:16.12
200 BR	2:22.49	2:24.77	2:30.13	2:24.62	2:30.41	2:34.67	2:37.49	2:42.90	2:33.42	2:34.92	2:37.77	2:40.64	2:46.16
50 FL	25.86			25.94					27.24	27.50			
100 FL	56.33	57.23	58.47	56.96	58.22	1:00.01	1:01.27	1:03.54	59.45	1:00.03	1:01.22	1:02.50	1:04.81
200 FL	2:06.65	2:07.99	2:13.51	2:08.07	2:10.90	2:15.70	2:19.34	2:24.78	2:13.55	2:14.86	2:18.41	2:22.13	2:27.68
200 IM	2:09.02	2:11.19	2:15.50	2:11.11	2:12.16	2:16.50	2:19.35	2:23.07	2:14.80	2:16.12	2:19.24	2:22.13	2:25.93
400 IM	4:38.18	4:40.06	4:50.98	4:41.82	4:45.14	4:52.66	4:57.99	5:07.20	4:50.85	4:53.70	4:58.51	5:03.95	5:13.34

Trials = Canadian Swimming Trials
 CSC = Canadian Swimming Championships
 CJC = Canadian Junior Championships
 East (E) = Speedo Eastern Canadian Championships
 West (W) = Speedo Western Canadian Championships



Conseils simples et rapides pour que les athlètes fassent le plein d'énergie à la piscine

Une alimentation appropriée pendant plusieurs jours d'entraînement et de rencontres de natation donne :

- Une énergie soutenue, à l'aide d'aliments et de liquides qui sont riches en glucides, fournissent une quantité adéquate de protéines et sont faibles en matières grasses et en fibres;
- De la concentration d'esprit pour l'exécution des meilleures techniques et habiletés dans la piscine;
- Une hydratation et un équilibre électrolytique adéquats;
- Suffisamment d'énergie et de nutriments pour la récupération et la préparation en vue de la séance d'entraînement ou de l'épreuve suivantes.

De quelle quantité de liquide les nageurs ou nageuses ont-ils besoin ?

L'entraînement et la compétition dans l'atmosphère chaude et humide d'une piscine peuvent faire perdre une grande quantité de liquide par transpiration, qu'il est difficile de déterminer, car les athlètes ont le corps mouillé d'eau de la piscine, et qui varie d'un ou d'une athlète à l'autre. Voici quelques lignes directrices générales que les athlètes devraient suivre.

- Ils devraient se peser avant et après la séance d'entraînement et remplacer chaque kilo perdu en buvant 1,5 litre de liquide.
- Ils devraient jeter un coup d'œil à leur urine ! S'ils n'ont pas uriné ou si leur urine est de couleur jaune vif, ils devraient boire de 3 à 5 ml de liquide par kg de poids corporel (à peu près de 150 à 350 ml de liquide) environ 2 heures avant de faire de l'exercice.
- Pendant qu'ils font de l'exercice, ils devraient boire de 0,4 à 0,8 litre de liquide par heure ou selon leur taux de transpiration.

Que manger après les séances d'entraînement et les rencontres de natation ?

- Refaites le plein d'énergie en mangeant des aliments riches en glucides (procurant de 1 à 1,5 g de glucides par kg de poids corporel) afin de reconstituer vos réserves de glycogène musculaire en vue des rencontres ou des compétitions suivantes.
- Incluez dans vos aliments de 10 à 20 g de protéines maigres pour la réparation et la croissance des tissus musculaires.
- Consommez des aliments ou des liquides de récupération dans les 30 minutes suivant la fin de l'exercice pour avoir une récupération optimale.
- Prenez un repas riche en glucides et à teneur appropriée en protéines dans les 2 à 4 heures suivant l'exercice.

Que manger et quand ?

Élaborez un plan réalisable et fixez les heures auxquelles vous mangerez et boirez avant l'entraînement et entre les épreuves. Ne comptez pas sur le fait que l'on vous fournira sur place de la nourriture appropriée entre les épreuves ! Gardez près de la piscine une glacière remplie de boissons et de collations.





Exemples de collations pouvant être emportées à la piscine

- Fruits frais, congelés ou en conserve, barres de fruits secs et raisins secs
- Mélange montagnard
- Boissons ou gels pour sportifs et sportives
- Jus de fruits ou de légumes à 100 %
- Muffins ou biscuits à faible teneur en matières grasses
- Sandwichs (par ex., au beurre de noix, aux œufs ou au thon)
- Baguel, pita ou tortilla avec du houmous*
- Parfaits de yogourt aux fruits et de Granola
- Bretzels
- Céréales sèches (muesli, Granola à faible teneur en matières grasses ou Shreddies)
- Frappés aux fruits
- Noix, graines et beurres de noix**
- Barres Granola, de céréales ou pour sportifs et sportives
- Bâtonnets de légumes (carottes, poivrons, etc.)
- Craquelins et fromage, à faible teneur en matières grasses
- Lait et lait au chocolat, à faible teneur en matières grasses (y compris les substituts au riz ou au soja)
- Yogourt nord américain ou grec, à faible teneur en matières grasses
- Petits déjeuners instantanés ou boissons substituts de repas (par ex., Boost ou Ensure)



* Peut provoquer de la flatulence.
 ** Ces aliments riches en lipides peuvent causer des sensations physiques désagréables.

Les athlètes devraient faire l'essai d'aliments et de liquides **pendant les séances d'entraînement** afin de savoir quel type et quelle quantité leur conviennent. Avant ou pendant une compétition, ne prenez **jamais** des aliments ou des liquides qui ne vous sont pas familiers. Mangez des aliments qui contiennent du sel, car ils donnent soif et favorisent la rétention des liquides.

Suggestions de collations – jour de la compétition

Intervalle entre les courses	Choix alimentaires : privilégiez des aliments et des liquides riches en nutriments, qui vous sont familiers et que vous pouvez emporter
Plus de 2 heures	1,5 tasse de pâtes alimentaires ou de riz avec une tasse de sauce tomate ou aux légumes 1 tasse de lait au chocolat
De 1 à 2 heures	Sandwichs avec de la confiture ou du miel et des protéines maigres ou bien 1 tasse de céréales ou de gruau avec une tasse de jus de fruits
De 30 à 60 minutes	1 tasse de frappé aux fruits ou de boisson substitut de repas, comme Ensure, Instant Breakfast ou Boost, ou bien des barres de céréales ou pour sportifs et sportives
Moins de 30 minutes	Gels et boissons pour sportifs et sportives et fruit frais