

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Date	Évènements	Lieu	Groupes	Coût
Décembre				
	Camp de Noël		1, 2, 3, 4	
Janvier				
6 janvier	Début des entraînements – Piscine de Pont-Rouge	Pont-Rouge	1, 2, 3, 4	Selon l'option choisie
24 et 26 janvier	🏊 Québec CNQ 2025 (bassin de 50 mètres)	PEPS	3 et 4	
25 janvier	🏊 Invitation UNIK Fonderie Laroche	Pont-Rouge	2, 3, 4	65\$
26 janvier	🏊 Régionale #3	Pont-Rouge	1 et 2	30\$



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Février				
7 février	Entraînement – Bassin de 50 mètres (19h à 20h30)	PEPS	3 et 4	Voir note 1
8 février	Préparation physique (9h à 10h)	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
8 et 9 février	🏊 Compétition – Aquafête du Carnaval	Charlesbourg	Nageurs de 14 ans et moins, 1, 2, 3, 4 Nageurs de 13 et 14 ans : ne doivent pas avoir de standards Coupe Québec junior	
14 au 16 février	🏊 Compétition – Coupe du Québec junior	Blainville	Nageurs ayant un standard Coupe Québec junior dans sa catégorie d'âge	97.25\$
22 février	Préparation physique (9h à 10h)	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
28 février	Entraînement – Bassin de 50 mètres (19h à 20h30)	PEPS	3 et 4	Voir note 1








CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Mars				
1 ^{er} mars	Préparation physique (9h à 10h)	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
3 au 7 mars	Semaine de relâche Les entraînements incluant la concentration ont lieu	Pont-Rouge	Tous	N/A
7 mars	Entraînement – Bassin de 50 mètres (19h à 20h30)	PEPS	3 et 4	Voir note 1
8 mars	Préparation physique (9h à 10h)	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
14 mars	Chronique – Virages et culbutes – 16h45 à 17h45	Pont-Rouge	1, 2, 3 et 4	5\$
15 mars	Préparation physique - Hôtel de Ville (9h15 à 10h15)	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
16 mars	🏊 Compétition – Intra-club	Donnacona	1, 2, 3 et 4	Sans frais
21 mars	Entraînement – Bassin de 50 mètres (19h à 20h30)	PEPS	3 et 4	Voir note 1
22 mars	Préparation physique – Hôtel de Ville (9h15 à 10h15)	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
28 au 30 mars	🏊 Compétition – Coupe du Québec junior	Blainville	Nageurs ayant un standard Coupe Québec junior dans sa catégorie d'âge	



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Avril				
5 avril	 Compétition – Invitation NSH	Sainte-Foy	3 et 4	
6 avril	 Compétition – Régionale #4	Sainte-Foy	1 et 2	
11 au 13 avril	 Compétition – Défi UL 50 mètres	PEPS	3 et 4	90\$
18 avril	Chronique – Virages dos-brasse (17h à 18h)	Donnacona	1, 2, 3 et 4	5\$
19 avril	Défi Distances 6h45 groupes 1 et 2, 9h15 groupes 3 et 4	Pont-Rouge	1, 2, 3 et 4	N/A
19 avril	Préparation physique	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
25 avril	Chronique – Technique papillon et brasse (16h45 à 17h45)	Pont-Rouge	1, 2, 3 et 4	5\$
26 avril	 Compétition – Régionale #5	Thetford Mines	1 et 2	
27 avril	 Compétition – Sélection des jeux du Québec	Thetford Mines	Nageurs sélectionnés Filles : 12 à 14 ans Garçons : 13 à 15 ans	



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Mai				
2 mai	Entraînement – Bassin de 50 mètres (19h à 20h30)	PEPS	3 et 4	Voir note 1
3 mai	Préparation physique	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
3 mai	🏊 Compétition – Invitation CNRB	St-Georges	À venir	À venir
9 mai	Entraînement – Bassin de 50 mètres (19h à 20h30)	PEPS	3 et 4	Voir note 1
10 mai	Préparation physique	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
14 au 18 mai	🏊 Compétition – Championnat Québécois	PEPS	Nageurs avec standards	À venir
23 mai	Chronique – Plongeurs et échange de relais (17h à 18h)	Donnacona	1, 2, 3 et 4	5\$
24 mai	Préparation physique	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
24 mai	AGA	Pont-Rouge	Parents des nageurs	N/A
24 mai	♥ Gala UNIK	Salle Donnallie	Tous les nageurs du Club UNIK, du Club-école et leurs familles	À venir
31 mai	Préparation physique	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
31 mai et 1 ^{er} juin	🏊 Compétition – Mini-coupe		12 ans et moins	À venir
30, 31 mai et 1 ^{er} juin	🏊 Compétition – Finale régionale	Lévis	12 ans et plus	À venir






CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Juin				
7 juin	Préparation physique	Pont-Rouge	Voir note 2	90\$
7 et 8 juin	🏊 Compétition – Finale régionale	Charlesbourg	11 ans et moins	À venir
14 juin	Implication – Je cours Pont-Rouge – Défi Dansereau	Pont-Rouge	Tous les nageurs et leurs parents.	N/A
27 au 29 juin	🏊 Compétition – Festival par équipe	Jonquière	Tous les nageurs de 11 ans et plus	À venir



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Juillet				
11 et 12 juillet	 Compétition – Oie Blanche	Montmagny		
24 au 27 juillet	 Compétition – Grand Prix du Québec (50 m)	Montréal	Standards Grand prix du Québec	
30 juillet au 2 août	 Compétition – Jeux du Québec	Trois-Rivières	Nageurs sélectionnés	



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Août			
4 au 8 août	Camp d'été Journées en eau libre : 7 et 8 août	Donnacona	Date limite d'inscription : 1^{er} juin Pour tous les nageurs Entre 100\$ et 150\$ / semaine
11 au 15 août	Camp d'été	Donnacona	Date limite d'inscription : 1^{er} juin Pour tous les nageurs Entre 100\$ et 150\$ / semaine
16 août	Eau libre -Traversée du Lac Nicolet	Lac Nicolet	Les nageurs admissibles selon les règlements de l'évènement. Les nageurs qui souhaitent y participer doivent procéder eux-mêmes à leur inscription, le Club ne prend pas en charge cet évènement. Page Facebook : Traversée du Lac Nicolet
24 août	Eau libre – Défi eau libre	Lac Simon	Les nageurs admissibles selon les règlements de l'évènement. Les nageurs qui souhaitent y participer doivent procéder eux-mêmes à leur inscription, le Club ne prend pas en charge cet évènement. Site internet : lesclassiquesdelacapitale.com

Mise à jour : 12 mars 2025

Note 1 : 90\$ pour tous les entraînements ou 15\$ / entraînement

Note 2 : Nageurs de 13 ans et plus, Nageurs de la concentration, Groupes 3 et 4

