SWIMMING CANADA NATATION

Chers entraineurs et entraineures A1 et A2,

Je suis ravie de vous faire parvenir de plus amples renseignements concernant le Défi #Nagerdenouveau qui débutera à la semaine du 28 septembre et s'échelonnera sur six semaines pour se terminer à la première semaine de novembre.

Le but de cet évènement est de remobiliser notre communauté de natation et, chaque semaine, de lancer des défis aux nageurs canadiens, peu importe leur âge ou leur niveau. Nous espérons que le défi offrira aux clubs et aux nageurs une occasion de s'amuser avec leurs coéquipiers et de rivaliser contre les autres nageurs du pays.
Les clubs seront en mesure de participer chaque semaine en soumettant leurs résultats à nager-denouveau@natation.ca au moyen du document Excel au présent lien au plus tard à 23 h 59 (HP) le lundi suivant la semaine du défi (p. ex., les résultats du défi de la semaine du 28 sept.-4 oct. doivent être envoyés au plus tard le lundi 5 octobre à 23 h 59 (HP)). Les résultats de chaque semaine seront affichés sur la page Web du défi, ainsi que le nom des personnes gagnantes des tirages au sort hebdomadaires.

SEMAINE	DÉFI	MODIFICATION (PARA)
1 **(28/9-4/10)**	200 m battements – chronométré, style au choix, avec ou sans planche – un seul coup de bras permis avant un virage, battements réguliers au dos permis (battements papillon au dos non permis)	Séquence de flottaison (habileté seulement)
2 **(5/10-11/10)**	100 m QNI – chronométré, départ à partir d'une poussée du mur, virages légaux. Compter le nombre de tractions et soumettre le temps et le nombre total de tractions.	75 m TNI – chronométré, virages légaux
3 **(12/10-18/10)**	400 m battements – chronométré, style au choix, avec ou sans planche – un seul coup de bras permis avant un virage, battements réguliers au dos permis (battements papillon au dos non permis)	150 m dos – nage régulière, chronométré, virages légaux
4 **(19/10-25/10)**	300 m tractions – chronométré, pull buoy requis, style au choix, aucune plaquette permise aux mains	4 x 15 m dos avec virage – chronométré à partir d'une distance de 5 m du mur, puis sur 10 m après le virage (5 m/virage/10 m) (Soumettre le temps moyen.)
5 **(26/10-1/11)**	200 m battements – chronométré, objectif : NAGER PLUS VITE Mêmes paramètres que ci-dessus	Séquence de flottaison (habileté seulement)

SWIMMING
CANADA
NATATION

6 **(2/11-8/11)**	100 m QNI – mêmes paramètres qu'à la semaine 2, objectif : nager plus vite qu'à la semaine 2 en moins de tractions	75 m TNI – nager plus vite! avec virages légaux

À la fin des six semaines, nous ferons le tirage au sort du Grand Prix, offert par les Producteurs de poulet du Canada. Tiré au hasard parmi tous les clubs participants, le club gagnant remportera une rencontre Zoom avec une célébrité de la natation et des chèques cadeaux de la part d'un de nos partenaires pour tous les nageurs ayant participé. Le tirage du Grand Prix aura lieu le 18 novembre 2020.

Chaque semaine, regardez la vidéo explicative du défi de la semaine qui sera publiée dans nos réseaux sociaux! Au moment de partager le contenu de votre club dans les réseaux sociaux, nous vous prions de mentionner *Défi #Nagerdenouveau!!*

Bon succès à tous et à toutes cet automne,
Jocelyn