

RÉUNION
D'INFORMATION POUR
LES PARENTS
PARENTS' MEETING

U10, U12 et U14+

QUI SOMMES-NOUS? / WHO ARE WE?

❖ Julie Corbeil – Responsable CKPC – Manager CKPC

❖ Eric Mihalovic – Entraîneur chef – Head Coach - Élites

❖ Michaël Thomas – Entraîneur chef adjoint – Assistant Head-coach – U14-U16

❖ Rowan Hardy-Kavanagh – Entraîneur senior – Senior coach – Espoirs

❖ Guillaume Vallière – Entraîneur U14 et plus et Canoë-Polo -

❖ Émilie Véronneau – Superviseure du programme compétition – Racing team supervisor

Entraîneurs des M10 - U10 Coaches

❖ Danielle Pugsley,

❖ Sofia Levidis,

❖ avec l'aide d'Eva Archambault, Claire Singer

Entraîneurs des M12 - U12 Coaches

❖ Tamas Buday

❖ Justin Lavigne

❖ Samuel Stewart-Mueller

❖ Marili Sauvé

Entraîneurs des M14 - U14 Coaches

❖ Michael Thomas

❖ Daniel Royal

❖ Danielle Pugsley (U14 B)

HORAIRE U12 / U12 SCHEDULE

DIMANCHE/SUNDAY	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY	SAMEDI/SATURDAY
	AM	AM	AM	AM	AM	
CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT OFF- NO TRAINING	09h-11h30	09h-10h30	09h-11h30	09h-10h30	09h-11h30 Entrainements & Montage de la remorque Practice & Trailer loading	COMPÉTITIONS/RÉGATTE
	PM	PM	PM	PM	PM	
	13h15-14h30	13h30-14h45	13h30-14h45	13h30-14h45		
	FILLES/GIRLS U10 &U12		GARCONS/BOYS			
	CANOE-POLO (13h15 À 14h45)		CANOE-POLO			
GARCONS/BOYS	FILLES/GIRLS					
ENTRAINEMENT NORMAL NORMAL TRAINING	ENTRAINEMENT NORMAL NORMAL TRAINING					

*Les 2 premières semaines d'été auront un horaire modifié, dû aux fériés.

*Modified schedule for the first 2 weeks of summer due to holidays.

U12 SUMMER PLAN

GOALS

- Development of canoe and kayak skills in a fun and safe environment with strong group cohesion
- Arrive in Bantam with good basic knowledge of Canoe/Kayak

U12 SUMMER PLAN

PEEWEE TRAINING

- Race and Balance training
- Crew boat and War canoe practices
- Time controls
- Triathlon/Biathlon Days
- Canoe Polo practices

PEEWEE ACTIVITIES

- Ice Cream paddle
- Activity Days
- Summer Training challenge
- OP fun days
- Rule/Equipment check on the first day

U12 SUMMMER PLAN



- Crew Boat Selection
- Attendance and Ponctuality
- Crew chemistry
- Positivity
- Individual development
- Level of ability

HORAIRE U10/ U10 SCHEDULE

DIMANCHE/SUNDAY	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY	SAMEDI/SATURDAY
	AM	AM	AM	AM	AM	
CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT OFF- NO TRAINING	10h30-12h15 ENTRAINEMENT <i>GARS/BOYS</i> CANOE-POLO <i>FILLES/GIRLS</i> ENTRAINEMENT NORMAL NORMAL TRAINING	10h30-12h15	10h30-12h15	10h30-12h15	Montage de la remorque Trailer loading <i>*U10 don't need to be there.</i> <i>*Les M10 n'ont pas besoin d'être présent.</i>	COMPÉTITIONS/RÉGATTE
	PM	PM	PM	PM	PM	
	13h15-14h30 <i>FILLES/GIRLS U10 & U12</i> CANOE-POLO (13h15 À 14h45) <i>GARS/BOYS</i> ENTRAINEMENT NORMAL NORMAL TRAINING	13h15-14h30	13h15-14h30	13h15-14h30		

*Les 2 premières semaines d'été auront un horaire modifié, dû aux congés fériés.

*Modified schedule for the first 2 weeks of summer due to holidays.

U10 SUMMER PLAN

GOALS

- Have fun and foster a great team environment
- Canoe/kayak basic techniques for singles and crews
- Learn balance
- Learning how to work in a team
- How to follow a training
- Having as many athletes as possible sign up and confidently race provincials

ATOM ACTIVITIES

- Ice Cream paddle
- Theme Days
- Open paddle champs

Crew Boat Selection

- Teamwork
- Skill level
- Team development
- Effort

HORAIRE POUR U14/ U14 SCHEDULE

DIMANCHE/SUNDAY	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY	SAMEDI/SATURDAY
	AM	AM	AM	AM	AM	
CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT OFF- NO TRAINING	08h-10h30 Entraînement sur l'eau 9h45-10h45 WAR CANOE	08h-10h30 Entraînement sur l'eau & Équilibre 10h15-11h Gars - Musculation Boys- Weights	08h-10h30 9H45 À 11H15 CANOE-POLO 11h30 - 13h WAR CANOE	08h-10h30 Entraînement sur l'eau & Équilibre 10h15-11h Fille - Musculation Girls- Weights	08h-12h Entraînements & Montage de la remorque Practice & Trailer loading	COMPÉTITIONS/RÉGATTE
	PM	PM	PM	PM	PM	
	14h30-16h	15h-16h30 Entraînement au bassin olympique <i>Départ à 14h30</i> <i>Retour à 18h30</i>		14h30-16h		

*Les 2 premières semaines d'été auront un horaire modifié, dû aux fériés.

*Modified schedule for the first 2 weeks of summer due to holidays.

U14 SUMMMER PLAN

Objectifs du groupe:

- Plaisir aux entrainements
- Apprendre à s'entraîner et à devenir des athlètes
- Faire expérimenter le prochain niveau

Choix des entrées aux compétitions:

- Développement du groupe
- Développement individuel

Provinciaux

- Vitesse individuelle
- Vitesse en équipe
- Développement

CANOE POLO

- U10 Gars : Lundi AM
- U12 Gars : Mercredi PM
- U10, U12 Fille: Lundi PM
- U14+ Mini-programme



VERS LES MONDIAUX
DUISBURG, ALLEMAGNE
2026



QUOI APPORTER ? WHAT TO BRING ?

- Chandail (à manches courtes/ à manches longues)
- Pantalons/ Shorts (Culottes courtes)
- Un chapeau/casquette
- Chaussettes/bas
- Soulier d'eau ou sandales
- Une serviette
- Une bouteille d'eau
- Des vêtements de rechange
- Crème solaire
- Lunette de soleil
- Souliers de course
- Coupe-vent/imperméables
- Vêtements pour entraînements/jeux extérieur
- T-shirt (short/long sleeves)
- Pants/Shorts
- Hat
- Socks
- Water shoes or sandals
- Towel
- Water bottle
- Change of clothes
- Sunscreen
- Sunglasses
- Running shoes
- Windbreaker/Raincoat
- Clothes for outdoor training or games outside

RESPONSABILITÉS DES ATHLÈTES

ATHLETE'S RESPONSIBILITIES

- **Avoir le goût d'apprendre et s'adapter aux situations/**
Have the desire to learn and adapt to situations.
- **Bonne communication avec son entraîneur/**
Clear communication with their coach
- **Présence aux entraînements et compétitions avec l'équipement requis et une attitude positive/**
Show up to all trainings and competitions with the proper equipment and a positive attitude

RESPONSABILITÉS DES PARENTS

PARENT'S RESPONSIBILITIES

- **Encouragement de l'enfant dans l'atteinte de ses objectifs/**
Encourage your child to achieve their goal.
- **Fournir le transport aux compétitions et entraînements quand c'est nécessaire/**
Provide transportation to competitions and trainings when necessary.
- **Encourager son enfant à communiquer avec son entraîneur/**
Encourage your child to communicate with their coach.
- **Communiquer avec l'entraîneur pour tout suivi médical, problème et/ou inquiétude/**
Communicate with the coach for all medical problems and/or worries.
- **Lire les courriels envoyés par le CKPC /** Read emails sent by CKPC
- **Bénévolat/** Volunteering.

CALENDRIER DES RÉGATES

REGATTAS CALENDAR

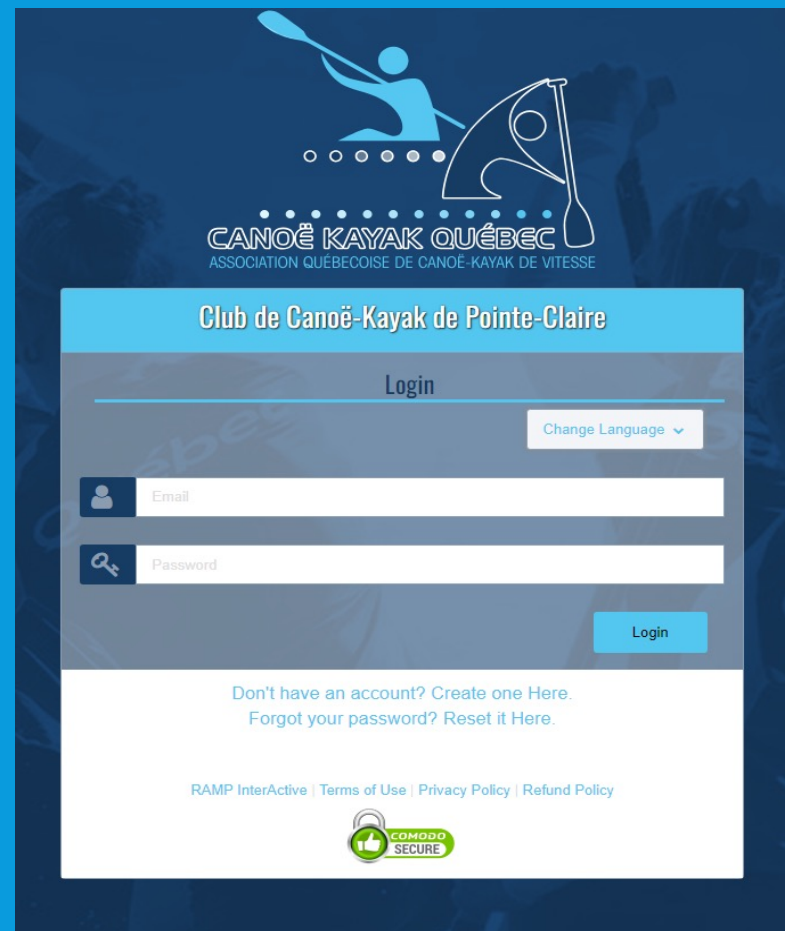
DATES		COMPÉTITIONS	ENDROIT	PARTICIPANTS	PRIORITÉ POUR L'ÉQUIPE DE COMPÉTITION	OBLIGATOIRE POUR L'ÉQUIPE DU QC
21-22-23-24	Juin	Essais Nationaux #2 & Coupe du Canada	Bassin Olympique	Sur Invitation		x
6	Juillet	Régate	Otterburn Park	M10/M12/M14/M16+		
7	Juillet	Régate	Ottawa, Rideau	Maîtres		
13	Juillet	Régate	Lachine	M10/M12/M14/M16+		
14	Juillet	Régate	Ottawa, Rideau	M16, OPEN, PARA + Paddle All	TBD	
20	Juillet	Régate	Cartierville	M12 (sur invitation)/M14/M16 +		
26-27	Juillet	Régate amicale CKPC	Bassin Olympique	M10/M12/M14		
2 au 4	Août	Championnats provinciaux M16 et plus Qualification pour les championnats nationaux	Shawinigan	M16 et plus	x	x
9 au 11	Août	Championnats provinciaux M14 et moins Coupe jeunesse	Sherbrooke	M10/M12/M14	x	
20 au 24	Août	Championnats nationaux	Welland Ontario	Suite à une qualification	x	x
25	Août	Championnats CanMas	Welland Ontario	Maîtres (35 ans et plus)		
5	Octobre	Championnats provinciaux et longues distances	Lac-Beauport	M14/M16+	x	x
19	Octobre	Évaluation de l'équipe du Québec	Bassin Olympique	Sur invitation		x
26	Octobre	Classique d'automne : Longue distance	Pointe-Claire	U12 (by invitation) and U14/U16 +	x (Collecte fonds CKPC)	

SINGLET

- Singlets are **mandatory!**
 - Site internet – Lien à venir
 - Web site – Link to come
- 52\$ if you buy it right now
- 52\$ on the website, collect it at the canoe club

RAMP

- **Comment s'inscrire? How to register?**
 - *Manuel sur CKPC site web*
Nommé: How to? Comment?
- **RAMP CKC**
 - CKPC : Tous les athlètes doivent s'inscrire sur RAMP. All athletes must register on RAMP.
 - Tout – Régates, Provinciaux (Regatta, Provincials)
 - Évènement - Club



The screenshot shows the login interface for the Club de Canoë-Kayak de Pointe-Claire. At the top, there is a logo for 'CANOË KAYAK QUÉBEC' with the subtitle 'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE CANOË-KAYAK DE VITESSE'. Below the logo, the club name 'Club de Canoë-Kayak de Pointe-Claire' is displayed. The main section is titled 'Login' and features a 'Change Language' dropdown menu. There are two input fields: 'Email' and 'Password'. A blue 'Login' button is positioned below the password field. At the bottom of the login section, there are links for 'Don't have an account? Create one Here.' and 'Forgot your password? Reset it Here.'. The footer contains links for 'RAMP InterActive | Terms of Use | Privacy Policy | Refund Policy' and a 'COMODO SECURE' logo.

COMMENT S'INSCRIRE AUX RÉGATES ?

HOW TO REGISTER FOR REGATTAS ?

- L'inscription des régates régionales se font par notre système LUDI.K.
The regatta's registration must be done via LUDI.K.
- Toutes les régattes sont disponibles maintenant pour inscription.
All regattas are now available to register
- Les dates de fermetures pour inscription diffèrentes - Closing dates vary
 - Mercredi avant (1 semaine et demie d'avance)
Wednesday (a week and a half before the regatta)
 - Fermeture des inscriptions pour les provinciaux : 1 mois d'avance.
Registration deadline for provincials : A month in advance.
 - Fermeture des inscriptions pour les nationaux : 1 mois d'avance.
Registration deadline for nationals : A month in advance

**Un courriel avec les dates limites sera envoyé, dans la prochaine semaine.

** An email with the deadlines will be sent in the following week.

COMITÉ SOCIAL & BÉNÉVOLES

Comité social et recrutement des bénévoles (Social committees and volunteer recruitment)

- Mercredi Hot Dogs – à partir du 26 juin (11h45 à 13h15)
Wednesday Hot-Dogs – start June 26th (11:45 to 1:15 p.m.)
- Collecte de fond : Souper pour adulte "Bonjour l'été" – 3 juillet
Fundraiser : Supper "Hello Summer" – July 3rd
- Célébration M10/M12 + BBQ équipe – 14 août
U10/U12 Celebration + Team BBQ – August 14th
- Collecte de fond : Classique d'automne – 26 octobre
Fundraiser : Fall classic – October 26th.
- Soirée Méritas – 16 novembre
Awards nights – November 16th

COMMUNICATION

3 façons de vous informer / 3 ways to get informed:

- Site internet/ Website:

<https://www.pccanoekayak.ca/index.html>

- Facebook: Club de Canoë Kayak Pointe-Claire



- Instagram: @c_k_p_c



Si vous ne trouvez pas l'information, écrivez un courriel à l'adresse suivante

If you are not able to find the information that you are looking for, email us at :

infocanoe@pointe-claire.ca

Liste des personnes de qui vous pouvez recevoir un courriel

List of people from whom you may receive an email:

- Julie Corbeil
- Stephanie Kobzan
- Emilie Veronneau
- Julie Pugsley
- Lauren Nurse
- Votre entraîneur/Your coach

Questions?
Concerns?

CHAMPIONNATS NATIONAUX

- Où : Welland International Flatwater Centre 16, chemin Townline Tunnel, Welland, ON, L3C 2T4
- Quand : 20-24 août 2024 (qualifications aux provinciaux du 2 au 4 août, Shawinigan)
- Qui : U16 et plus (plus U145 invités - parlez-en à vos entraîneurs !)
- Quoi : 5 jours de courses contre les meilleurs clubs du Canada ! Jours 1 et 2 (principalement) en simple, Jours 3 à 5 en double, à quatre, C15
- Pourquoi : Régate la plus amusante de l'année pour sa combinaison de performances de haut niveau et de célébration de la culture du canoë-kayak sprint

NATIONAUX - À QUOI S'ATTENDRE

- Il y aura de la place pour certains athlètes dans l'autobus se rendant à Welland
- Il y aura des chambres d'hôtel disponibles à réserver avec l'équipe PC, soit pour 5 nuits (mardi-dim) ou 7 nuits (dim-dim)
- Les entraîneurs et les bénévoles se chargeront de veiller à l'alimentation des athlètes séjournant au club (courses alimentaires, déjeuners et dîners d'équipe)
- Parlez à vos coachs pour en savoir plus et restez à l'affût, de plus amples informations seront bientôt envoyées !