

TRAINING, RACING & SOCIAL OPPORTUNITIES – OVERVIEW

U10 & U12 Groups

SPRING	SUMMER	FALL	WINTER
Spring Clean-up	Summer Training	Fall Training	Winter Training
Spring Training	Opening BBQ	Long Distance Regatta	Saturday Pool Practices
Pancake Breakfast	Fun & Regional Regattas	Awards Night (October)	Athletes' Christmas Party
Open House	Mid-summer BBQ	Fall Clean-up	Cross-country Ski Camp
General Club Activities	Provincials (15 & under)	General Club Activities	General Club Activities
Open Paddling	U10 & U12 Celebration	Open Paddling	
	General Club Activities		
	Open Paddling		
	Volunteering-Canteen (U12)		

U14 Groups

SPRING	SUMMER	FALL	WINTER
Spring Clean-up	Summer Training	Fall Training	Winter Training
Spring Training	Opening BBQ	Long Distance Regatta	Saturday Pool Practices
Pancake Breakfast	Canada Cup (IO)	Long Distance Provincials	Athletes' Christmas Party
Open House	Regional Regattas	Awards Night (October)	Sports Specialists
General Club Activities	Mid-summer BBQ	Fall Clean-up	Cross-country Ski Camp
Open Paddling	Provincials (14 & under)	General Club Activities	Florida Training Camp
	Provincials (U16 & up) (IO)	Open Paddling	General Club Activities
	Nationals (IO)		
	General Club Activities		
	Open Paddling		
	Volunteering - Canteen		
	C.I.T. Program		

IO = invited athletes only (coaches' decision)

U16 – U20 Groups

SPRING	SUMMER	FALL	WINTER
Spring Clean-up	Summer Training	Fall Training	Winter Training
Spring Training	Opening BBQ	Long Distance Regatta	Pool Practices (3x/week)
Pancake Breakfast	Canada Cup (IO)	Long Distance Provincials	Athletes' Christmas Party
Open House	Regional Regattas	Awards Night (October)	Sports Specialists/ESIM
National Team Trials (IO)	Mid-summer BBQ	Fall Clean-up	Cross-country Ski Camp
General Club Activities	Provincials (U16 & up)	General Club Activities	Florida Training Camp
Open Paddling	Nationals (IO)	Open Paddling	General Club Activities
	General Club Activities		
	Open Paddling		

IO = invited athletes only (coaches' decision)

POSSIBILITÉS D'ENTRAÎNEMENT, COMPÉTITION & ACTIVITÉS SOCIALES – APERÇU

Groupes M10 & M12

PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
Corvée du printemps	Entraînement d'été	Entraînement d'automne	Entraînement d'hiver
Entraînement du printemps	BBQ d'ouverture	Régate longue distance	Natation (samedi)
Déjeuner de crêpes	Régates amicales/régionales	Gala Méritas (octobre)	Party de Noël des athlètes
Journée « portes ouvertes »	BBQ de mi-saison	Corvée d'automne	Camp de ski de fond
Activités générales du Club	Provinciaux (M14 et moins)	Activités générales du Club	Activités générales du Club
Pagayage libre	Célébration (M10 & M12)	Pagayage libre	
	Activités générales du Club		
	Pagayage libre		
	Bénévolat - cantine (M12)		

Groupes M14

PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
Corvée du printemps	Entraînement d'été	Entraînement d'automne	Entraînement d'hiver
Entraînement du printemps	BBQ d'ouverture	Régate longue distance	Natation (samedi)
Déjeuner de crêpes	Coupe Canada (IS)	Provinciaux longue distance	Party de Noël des athlètes
Journée « portes ouvertes »	Régates régionales	Gala Méritas (octobre)	Sports Specialists
Activités générales du Club	BBQ de mi-saison	Corvée d'automne	Camp de ski de fond
Pagayage libre	Provinciaux (M14 et moins)	Activités générales du Club	Camp de Floride
	Provinciaux (M16 et +) (IS)	Pagayage libre	Activités générales du Club
	Nationaux (IS)		
	Activités générales du Club		
	Pagayage libre		
	Bénévolat - cantine		
	Programme C.I.T.		

IS = athlètes invités seulement (décision des entraîneurs)

Groupes M16 - M20

PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
Corvée du printemps	Entraînement d'été	Entraînement d'automne	Entraînement d'hiver
Entraînement du printemps	BBQ d'ouverture	Régate longue distance	Natation (3 fois/semaine)
Déjeuner de crêpes	Coupe Canada (IS)	Provinciaux longue distance	Party de Noël des athlètes
Journée « portes ouvertes »	Régates régionales	Gala Méritas (octobre)	Sports Specialists/ESIM
Essais équipe nationale (IS)	BBQ de mi-saison	Corvée d'automne	Camp de ski de fond
Activités générales du Club	Provinciaux (M16 et +) (IS)	Activités générales du Club	Camp de Floride
Pagayage libre	Nationaux (IS)	Pagayage libre	Activités générales du Club
Corvée du printemps	Activités générales du Club		
	Pagayage libre		

IS = athlètes invités seulement (décision des entraîneurs)