

Saison 2021-2022



# Guide pour les clubs et organismes

## Informations et adhésion au Programme des Pamplemousses



LE PROGRAMME DES  
**PAMPLEMOUSSES**  
WATERPOLO





## Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Le Programme des Pamplemousses pour apprendre à nager autrement.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1. Description du programme.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. Adhésion .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>3. Processus d'adhésion d'un nouveau club ou organisme au Programme des Pamplemousses et à la Fédération de water-polo du Québec .....</b> | <b>5</b>  |
| <b>4. Formation.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>5. Planification de la formation des moniteurs dans son propre établissement .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>6. Glossaire aquatique .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>7. Planification des sessions de cours .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>8. Matériel PDP .....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>9. Rentabilité d'une session de cours du PDP - Exemple de budget .....</b>   | <b>10</b> |
| <b>10. La promotion, c'est primordial!.....</b>   | <b>12</b> |
| <b>11. Matériel promotionnel .....</b>  | <b>13</b> |
| <b>12. Les festivals Programme des Pamplemousses.....</b>   | <b>14</b> |





## Le Programme des Pamplemousses pour apprendre à nager autrement

Le Programme des Pamplemousses (PDP), la plus récente initiative de Waterpolo Québec (WPQ), vise à développer l'autonomie aquatique des jeunes de 5 à 12 ans par le biais du water-polo. Conçu selon un modèle d'apprentissage par compétence, le programme donne aux intervenants la latitude nécessaire pour adapter le contenu en fonction des participants, tout en favorisant leurs interactions sociales.

**IMPORTANT : L'information présentée dans ce guide s'applique à l'offre d'un Programme des Pamplemousses dans le contexte d'une pandémie. La section suivante explique comment adapter un PDP durant la pandémie de la COVID-19.**

### **COVID-19 : mesures spéciales pour le Programme des Pamplemousses**

**Dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, le club ou l'organisme organisateur doit suivre les règles en vigueur pour la reprise de ses activités de water-polo. Il doit en outre adapter les cours du PDP selon les directives établies dans le [Guide pour la relance du sport au Québec, en contexte de pandémie de la COVID-19, version adaptée au water-polo](#).**

**IMPORTANT :** Les directives de la santé publique ont préséance sur les directives énoncées dans le *Guide pour la relance du sport au Québec*.

En date du 15 mars, le plan de relance de l'organisme ou du club n'est plus exigé, mais pourrait l'être advenant un resserrement des mesures sanitaires. Ce plan de relance devra être soumis à Waterpolo Québec pour approbation.





## 1. Description du programme

Le Programme des Pamplemousses repose sur deux volets. Le premier, celui de l'*initiation* au water-polo, vise l'acquisition des habiletés de base nécessaires pour se mouvoir en toute sécurité en milieu aquatique. De plus, les compétences les plus simples du water-polo, comme le rétropédalage, la prise du ballon et le lancer (passe ou tir), sont enseignées. Après la pratique sécuritaire en milieu aquatique, le deuxième volet, qui porte sur le *développement* de l'autonomie complète des participants. Tout en développant les compétences de natation, ce volet s'articule autour de l'enseignement progressif d'habiletés en interaction avec les autres joueurs ainsi que des mouvements propres au water-polo, le tout dans un environnement ludique.

## 2. Adhésion

### Qu'est-ce que l'adhésion?

L'adhésion à Waterpolo Québec (par l'intermédiaire de la base de données RAMP de Water Polo Canada) permet de participer aux activités régies par la Fédération et à celles de Water Polo Canada. De plus, les clubs et les personnes qui adhèrent à WPK bénéficient de la protection des assurances de Water Polo Canada lors des entraînements et des compétitions.

Les adhérents sont membres à la fois de Waterpolo Québec et de Water Polo Canada.

### Frais d'adhésion

De manière générale, les frais d'adhésion du club ou de l'organisme comprennent le droit d'utilisation du Programme des Pamplemousses (PDP), en plus de la couverture d'assurance de Waterpolo Canada et d'en devenir un membre officiel.

Des frais d'adhésion annuels sont exigibles pour le club ou l'organisme, le moniteur et le participant. De plus, tous les membres individuels de WPK doivent procéder à leur adhésion du la base de données RAMP, signer les formulaires et y payer leur frais d'adhésion.

Pour l'information complète concernant l'adhésion, les frais et les conditions à remplir pour être considéré comme un membre en règle de la Fédération, consultez la [Politique d'adhésion de Waterpolo Québec 2021-2022](#) .





### 3. Processus d'adhésion d'un nouveau club ou organisme au Programme des Pamplemousses et à la Fédération de water-polo du Québec

Voici les étapes qu'un club ou organisme mandataire doit suivre pour offrir le Programme des Pamplemousses avant d'organiser toute activité :

1. Communiquer à la Fédération son intention d'ajouter le Programme des Pamplemousses dans sa programmation au courriel suivant : [pamplemousses@wpq.quebec](mailto:pamplemousses@wpq.quebec) ;
2. Prendre connaissance de la [Politique d'adhésion](#), de la [Politique tarifaire](#), ainsi que des autres [politiques et règlements](#) de WPQ;
3. Signer le contrat d'adhésion au Programme des Pamplemousses (vous sera envoyé par courriel);
4. Procéder à l'inscription du club ou de l'organisme dans la base de données RAMP de Water Polo Canada;
5. Planifier la formation des moniteurs du Programme des Pamplemousses;
6. Procéder à l'adhésion des moniteurs du Programme des Pamplemousses **AVANT** leur formation;  
\* Les antécédents judiciaires des moniteurs de 18 ans et plus doivent être vérifiés.
7. Donner accès au *Glossaire aquatique* à tous les moniteurs du Programme des Pamplemousses pour la formation;
8. Déterminer la date de début de la première session du Programme des Pamplemousses;
9. Planifier la promotion du Programme des Pamplemousses auprès de la clientèle du club ou de l'organisme;
10. Commander le matériel requis pour le début des cours du Programme des Pamplemousses;
11. Procéder à l'adhésion des participants (athlètes) AVANT le premier cours du Programme des Pamplemousses;
12. Si le participant doit être accompagné durant le cours par un parent (ou son tuteur légal), procéder à l'adhésion du parent (ou tuteur légal) à la fédération à titre de « bénévole » AVANT le premier cours.

Pour le **renouvellement** de son adhésion annuelle à la Fédération, le club ou l'organisme doit suivre les directives énoncées dans la [Politique d'adhésion de Waterpolo Québec 2021-2022](#).





#### 4. Formation

Pour assurer la qualité des interventions éducatives, une formation est obligatoire pour tous les moniteurs pressentis pour offrir le Programme des Pamplemousses. La Fédération offre des formations ouvertes à tous les clubs, mais une formation peut être organisée pour les moniteurs d'un seul club. Pour tenir une formation, huit inscriptions sont requises. La formation est assurée par un formateur du Programme des Pamplemousses, mandaté par la Fédération.

- Âge minimal pour être moniteur du Programme des Pamplemousses : **15 ans** au moment de la formation

#### Qui peut être moniteur pour le Programme des Pamplemousses?

- Un sauveteur;
- Un moniteur d'une autre discipline aquatique;
- Un athlète d'une autre discipline aquatique;
- Un bénévole du club ou de l'organisme;
- Un entraîneur de water-polo;
- Un joueur de water-polo;
- Toute personne ayant une bonne maîtrise des habiletés aquatiques.

#### Est-ce que la formation est obligatoire?

Une formation, en deux volets, doit obligatoirement être suivie par tous les moniteurs du Programme des Pamplemousses.

Le volet théorique comprend :

- Présentation de Waterpolo Québec;
- Présentation complète du Programme des Pamplemousses;
- Présentation du *Glossaire aquatique* (outil principal du programme);
- Mesures particulières pour la relance des activités dans le contexte de la pandémie de la COPVID-19.
- **Durée : 3.5 - 4 heures**

Le volet pratique comprend :

- La démonstration des techniques de base enseignées dans les cours du Programme des Pamplemousses afin d'aider le moniteur à mieux les enseigner aux participants.
- Un complément d'information et l'occasion de perfectionner les techniques démontrées dans le *Glossaire aquatique*.
- **Durée : 2 heures**







**Le volet théorique de la formation, peut se faire en ligne, selon le calendrier de formation de la fédération et /ou de l'entente avec le club/organisme dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. La formation en personne est préférable pour faciliter l'échange entre les participants.**

**Le volet pratique doit se donner en personne.**

Le coût de la **formation** est de **80 \$ (taxes en sus) par participant** et comprend :

- Formation de 3,5 h en classe ou visioconférence;
- Formation pratique de 2h en piscine
- Accès au *Glossaire aquatique* pendant un mois (valeur de 5 \$);
- Matériel de formation;
- Carte de reconnaissance des compétences.

Matériel fourni en format papier et/ou numérique (PDF) aux participants :

- Carnet de progression pour les volets Initiation et Développement;
- Certificat volet Découverte;
- Grille de suivi des participants;
- Autocollants;
- Document de la formation (PDF).

7

## 5. Planification de la formation des moniteurs dans son propre établissement

Le club ou l'organisme doit réserver une salle de classe avec écran projecteur pour une durée de 3,5 heures et une section suffisante de sa piscine pour accueillir les moniteurs et le formateur pendant deux heures à la suite de la formation théorique; par exemple :

- Horaire de la formation :
  - 8 h30 – 12h: formation théorique en classe
  - 12h – 12h45 : pause collation et déplacement/préparation des participants
  - 12h45 – 14 h 45 : formation pratique en piscine

N. B. : Un battement peut être prévu entre les deux formations pour permettre aux participants de se changer et prendre une collation.





## 6. Glossaire aquatique

Le *Glossaire aquatique* est une application Web dont le contenu s’articule autour d’habiletés, de progressions pédagogiques et de jeux éducatifs présentés sous forme de courtes vidéos. Il est le parfait compagnon de l’intervenant dans la planification des apprentissages.

L’un des avantages principaux du Programme des Pamplemousses est l’accès au *Glossaire aquatique*. Cette médiagraphie dynamique met à la disposition des moniteurs des explications et des démonstrations des habiletés aquatiques enseignées dans le Programme. Elle permet en plus aux moniteurs de créer des plans de cours personnalisés et adaptés aux besoins de leurs groupes.

Il est à noter que l’abonnement au *Glossaire aquatique* est **OBLIGATOIRE POUR CHACUN DES MONITEURS DU PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES**. Il est de la responsabilité du club ou de l’organisme de s’assurer que les moniteurs de son Programme des Pamplemousses possèdent un compte personnel et actif. C’est, entre autres, grâce à l’utilisation de cette application qu’on peut assurer la qualité des interventions pédagogiques.

Deux plans sont proposés au club ou à l’organisme :

| Plan            | Description  | Frais   |
|-----------------|--|---|
| <b>Groupe</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Le plan « Groupe » correspond à une licence qui permet à une organisation d’abonner simultanément au <i>Glossaire aquatique</i> jusqu’à 100 moniteurs.</li><li>Ce plan est avantageux pour les organisations qui embauchent plus de 12 moniteurs par année pour offrir le Programme des Pamplemousses.</li><li>La période de validité de la licence s’étend du 1<sup>er</sup> septembre d’une année au 31 août de l’année suivante.</li></ul>  | 500 \$/an<br>(taxes en sus) par an            |
| <b>Individu</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Le plan « Individu » est un abonnement mensuel au <i>Glossaire aquatique</i>, dont la durée peut correspondre à celle de la session du Programme des Pamplemousses.</li><li>Ce plan répond aux besoins des petits clubs ou organismes qui n’emploient que quelques moniteurs chaque année ou par session pour le Programme des Pamplemousses.</li><li>La liste des moniteurs actifs est validée le premier jour de chaque mois. Pour suspendre l’abonnement, un courriel doit être envoyé au <a href="#">chargé de projet</a>.</li></ul> | 5 \$ (taxes en sus)<br>par mois, par moniteur |

## 7. Planification des sessions de cours

### Durée de la session

La durée de la session est déterminée par le club ou l’organisme lui-même. On suggère de planifier des sessions de 8 à 10 semaines (de 8 à 10 cours) afin d’offrir une série de cours complets, de favoriser un apprentissage progressif et de permettre aux participants de maîtriser un plus grand nombre d’habiletés aquatiques.







### Durée d'un cours

La durée d'un cours est déterminée par le club ou l'organisme. On suggère d'offrir des cours de 45 minutes pour le volet Initiation et de 45 à 60 minutes pour le volet Développement afin que les participants puissent bien pratiquer les habiletés apprises durant le cours et de favoriser la maîtrise de celles-ci.

### Ratios recommandés

Waterpolo Québec recommande fortement de respecter les ratios suivants afin d'assurer la sécurité du moniteur et des participants, en plus de la qualité de l'enseignement :

- Volet Initiation — 5 à 7 ans : 8 participants pour 1 moniteur
- Volet Développement — 8 à 12 ans : 12 participants pour 1 moniteur

## 8. Matériel PDP

L'utilisation du matériel didactique du Programme des Pamplemousses n'est pas facultative, mais bien obligatoire. Il est de la responsabilité du club ou de l'organisme de s'assurer qu'il dispose de matériel suffisant pour tous les participants, de même que pour les moniteurs du Programme afin qu'ils puissent suivre la progression de chacun des enfants.

| Items à l'unité*   | Prix<br>(taxes en sus)                    |
|--|---|
| <b>Série de feuilles d'autocollants</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- volet « initiation » (4 niveaux)</li><li>- volet « développement » (5 niveaux)</li></ul>   | 5,00 \$<br>6,00 \$                        |
| <b>Carnet de progression,</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- volet « initiation »</li><li>- volet « développement »</li></ul>   | 4,00 \$<br>4,00 \$                        |
| <b>Tablette de 25 feuilles de présences</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- volet « initiation »</li><li>- volet « développement »</li></ul>   | 13,00\$<br>13,00 \$                       |
| <b>Certificat volet «découverte»</b>   | 1,15\$                                    |
| <b>Affiche promotionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Imprimée grande (11 x 17 pouces)</li><li>- Imprimée petite (5,5 x 8,5 pouces)</li><li>- Numérique (11 x 17 et 5,5 x 8,5)</li><li>- Numérique (bannière Facebook)</li></ul> | 1,50 \$<br>0,50 \$<br>1,00 \$<br>gratuite |



| Trousses*<br>Initiation ou Développement                                       | Prix<br>(taxes en sus) |
|--|------------------------|
| Petite : 10 carnets, 1 série de feuilles d'autocollants, 2 affiches            | 43,00 \$               |
| Grande : 50 carnets, 3 séries de feuilles d'autocollants, 8 affiches imprimées | 205,00 \$              |

\* Les prix sont susceptibles de changer sans préavis.

Pour commander du matériel, il suffit d'envoyer un bon de commande par courriel à l'adresse : [pamplemousses@wpq.quebec](mailto:pamplemousses@wpq.quebec). Un délai d'au moins trois semaines est à prévoir pour la réception du matériel didactique. Le bon de commande à télécharger se trouve sur le site Web de la Fédération de water-polo du Québec :

<https://wpq.quebec/programmes-2/programme-des-pamplemousses/>

## 9. Rentabilité d'une session de cours du PDP - Exemple de budget

L'un des avantages du Programme des Pamplemousses est qu'il peut très rapidement devenir profitable pour l'organisation. Voici un exemple de budget probable pour la tenue d'une première édition du Pdp, volet Développement.

### Paramètres de réalisation

- Session de 3 mois
- 10 cours d'une heure
- Salaire du moniteur : 17 \$/heure
- Frais d'inscription : 80 \$ par participant

### Important :

Les membres individuels (participants et moniteurs) doivent procéder à leur adhésion à Waterpolo Québec et Water Polo Canada pour être des membres en règle de la fédération et suivre le Programme des pamplemousses. Chacun des membres devra procéder à son adhésion individuellement sur la plateforme de gestion des adhésions RAMP et y payer les frais s'y rattachant.

Pour le détail des frais d'adhésion et des procédures, merci de vous référer à la [Politique d'adhésion de Waterpolo Québec](#).





Exemple de budget pour une première session

| DÉPENSES   | Unité   | Qté | Coût unitaire | Total            |
|--|---------|-----|---------------|------------------|
| <b>Formation</b> qui comprend :<br>Premier mois du <i>Glossaire aquatique</i><br>Matériel didactique (pour une personne) | Forfait | 1   | 80,00 \$      | 80,00 \$         |
| <b>Frais d'adhésion</b><br>Adhésion du club ou de l'organisme  | Unité   | 1   | 56,50 \$      | 56,50 \$         |
| <b>Glossaire aquatique</b><br>Plan « Individu » mensuel  | Mois    | 3   | 5,00 \$       | 15,00 \$         |
| <b>Matériel didactique</b><br>Petite trousse   | Unité   | 1   | 43,00 \$      | 43,00 \$         |
| <b>Honoraires professionnels</b><br>Moniteur   | Heure   | 10  | 17,00 \$      | 170,00 \$        |
| <b>Total</b>   |         |     |               | <b>364.50 \$</b> |

| REVENUS              | Unité       | Qté | Coût unitaire | Total            |
|----------------------|-------------|-----|---------------|------------------|
| Inscription au cours | Participant | 10  | 80            | 800,00 \$        |
| <b>Total</b>         |             |     |               | <b>800,00 \$</b> |

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| <b>Profit total</b> | <b>435.50 \$</b> |
| <b>% de profit</b>  | <b>54 %</b>      |





## 10. La promotion, c'est primordial!

Il faut faire la promotion d'une nouveauté auprès de la clientèle potentielle. Plus l'effort promotionnel sera important, plus le nombre de participants devrait être élevé. Tous les moyens sont bons :

- Mention dans l'infolettre;
- Annonce sur la page Facebook;
- Utilisation d'affiches imprimées et numériques qu'on peut se procurer auprès de Waterpolo Québec;
- Utilisation d'outils visuels pour les médias sociaux
- Offre d'une période d'essai durant les bains libres : belle activité à offrir durant les congés comme la semaine de relâche, les journées pédagogiques, le week-end, l'été dans les piscines extérieures desservies par le club ou l'organisme, etc.;
- Cours d'essai dans la session déjà programmée;
- Animation d'un kiosque d'information dans les jours ou semaines précédant la période d'inscription pour la session;
- Réorientation des jeunes qui s'ennuient dans les cours classiques de natation vers le PDP pour un apprentissage dynamique d'habiletés aquatiques.

Waterpolo Québec est disponible pour aider les clubs ou organismes à promouvoir le Programme des Pamplemousses.



## 11. Matériel promotionnel

### Bannières Facebook personnalisées pour l'annonce de période d'inscription

Waterpolo Québec peut fournir une bannière Facebook personnalisée au club ou à l'organisme pour la promotion d'une session de cours sans frais.

Le graphisme de la bannière sera le même pour tous les clubs et organismes; seule l'information qui se rapporte au cours offert par le club ou l'organisme sera modifiée.

**IMPORTANT :** Les affiches numériques sont préparées par Waterpolo Québec à partir de l'information fournie par le club ou l'organisme. Elles ne sont pas modifiables. Une nouvelle version de l'affiche doit être commandée pour chaque nouvelle session ou saison.

Exemple de bannière Facebook :



13

### Affiches papier et numériques

Des **affiches génériques imprimées** en couleurs pour promouvoir le Programme au sein de votre établissement sont offertes en deux formats :

- 11 po x 17 po
- 5,5 po x 8,5 po

Des affiches numériques en couleurs pour faire la promotion du Programme sur les plateformes Web du club ou de l'organisme sont offertes.

On doit en faire la demande en utilisant le [bon de commande](#). Le club ou l'organisme pourra ajouter l'information concernant les cours offerts sur l'affiche générique, version papier, et Waterpolo Québec pourra ajouter l'information sur la version numérique.





### Matériel promotionnel générique – médias sociaux

Waterpolo Québec met à la disposition des clubs des modèles de visuels modifiables, adaptés selon les formats des différents médias sociaux, sur le site Web *Canva*. Ces modèles peuvent être modifiés avec les informations du club.

La boîte à outils des communications de Waterpolo Québec se trouve ici :

<https://wpq.quebec/outils-de-communication/>

## 12. Les festivals Programme des Pamplemousses

Le festival Programme des Pamplemousses est un outil important pour rendre le programme encore plus amusant pour les participants et favoriser la rétention de ces derniers à la session suivante.

Cet événement informel et festif sera l’occasion d’initier les participants à un premier match de water-polo et de les amener à socialiser avec d’autres participants du même programme. Le match sera supervisé par les entraîneurs et l’agent de développement, s’il y a lieu, et le décompte des points sera facultatif.

Tout club ou organisme peut organiser, en collaboration avec les autres points de services du PDP de sa région et l’agent de développement de WPQ, un festival de fin de session. Par exemple, un festival sur le thème de Noël avec de la musique entraînante charmera sûrement les participants et leurs parents.

Pour toute question concernant le Programme des Pamplemousses, veuillez communiquer avec :  
Waterpolo Québec

- Courriel : [pamplemousses@wpq.quebec](mailto:pamplemousses@wpq.quebec)
- Téléphone : 514 252-3098

