



ÉQUIPE DE NAGE SYNCHRONISÉE

L'équipe de nage synchronisée offre aux nageurs l'opportunité de développer des compétences uniques tout en ayant un esprit d'équipe. Chaque nageur fera partie d'un groupe et travaillera sur une routine au cours de l'été. Celle-ci sera présentée à la compétition de nage synchronisée d'ALPS. La synchro est un sport amusant et stimulant qui se concentre sur l'esprit d'équipe et qui, bien souvent, crée de nouvelles amitiés.

Tous les participants qui veulent s'inscrire au programme de nage synchronisée doivent être disponibles pour la compétition finale.

Qui peut se joindre à l'équipe?

Nous encourageons la participation de tous les nageurs qui ont plus que 7 ans et qui peuvent nager seuls avec confiance. Tous les participants doivent aussi être confortables à nager dans la partie profonde de la piscine pendant plusieurs minutes à la fois.

Présence aux pratiques et temps de vacances

Pour créer la meilleure routine possible, il est important de pratiquer souvent et d'y investir beaucoup d'effort. De ce fait, toutes les nageuses et tous les nageurs qui veulent s'inscrire au programme de nage synchronisée doivent être présents **pendant les quatre pratiques par semaine**. Cette participation assure que chaque membre, individuellement et en équipe, aura le temps nécessaire pour apprendre et perfectionner la routine avant la compétition.

Ce règlement n'est pas applicable pour les vacances de familles. Tout participant qui prévoit voyager doit aviser un entraîneur durant les essais.

Dans quelle équipe serais-je?

On aura 3 jours d'essais durant la pré-saison. C'est obligatoire de se présenter à une des trois pratiques afin qu'on puisse voir le niveau du nageur/nageuse. Les enfants qui retournent au programme doivent quand-même se présenter. On n'acceptera pas des nageurs/nageuses plus tard durant l'été.

Que fait-on durant les pratiques?

Chaque équipe aura quatre pratiques par semaine. Ces pratiques seront pour apprendre des nouveaux mouvements, améliorer l'endurance et développer la routine. En tout, les nageurs peuvent s'attendre d'améliorer leur nage sur place, leur godille et leur endurance en général.

Frais supplémentaires

La majorité des nageurs trouve qu'un pince-nez facilite la tâche durant les pratiques et la compétition. Nous recommandons que chaque nageur essaie quelques pratiques sans un pince nez et de l'acheter au besoin. Deux options sont disponibles : la première est un pince-nez en plastique qui n'est pas ajustable, alors que la deuxième option est faite en caoutchouc et en métal, qui est ajustable. Habituellement, une préférence entre les deux dépend des nageurs.

De plus, chaque nageur doit acheter un maillot de bain qui sera conçu pour la compétition. L'été dernier, nous avons amassé de l'argent par des collectes de fonds et les maillots ont seulement coûté 20\$ (par nageur). Les maillots coûtent entre 55 et 95\$. Cet été, nous planifions encore une fois des collectes de fonds (ex. une vente de pâtisseries, café, etc.). Tous les nageurs qui désireront réduire le prix de leurs maillots devront participer dans les collectes de fonds.

La compétition

La compétition est le point fort de l'été pour les nageurs synchronisés. Les entraîneurs et les nageurs se rencontrent au Centre Communautaire durant le matin pour débiter la préparation. Ce processus inclut la coiffure soit de tenir les cheveux en place avec de la Gélatine Knox et faire le maquillage. Ce sera aussi parmi les derniers moments où les équipes pourront pratiquer la routine. La compétition commence à 12h00 et suit l'horaire suivant :

Solos junior - Solos senior - Duets junior - Duets senior - Équipe junior (10 et moins) - Pause pour le souper (autour de 17:00-18:00) - Équipe junior (11-12) - Équipe Sénior - Remise des prix

La journée de la compétition peut être assez longue et dure parfois jusqu'à 21h00. Parfois, nos nageurs plus jeunes partent tôt et les entraîneurs s'occupent d'obtenir tous les prix. De l'information additionnelle incluant un horaire précis sera donnée au cours de la saison.

Si vous avez des questions ou préoccupations concernant le programme de nage synchronisée, n'hésitez pas à communiquer avec les entraîneurs.