



**Synchro Maîtres Montréal
Guide de l'Athlète**

Saison 2016-2017



Table des matières

Introduction	3
Composition des équipes.....	4
Lieux d'entraînement	4
Calendrier 2016-2017	4
Groupes d'âges	5
Compétitions.....	7
Code Vestimentaire	8
Activités bénévoles	9
Entraînements et respects des horaires	9
Code de conduite du Club.....	10
Procédures d'inscriptions et tarifs	10
L'Équipe : Le Conseil d'Administration et les Entraîneurs	11
Communications générales.....	12
Assemblée Générale	12

Introduction

Le Club Synchro Maîtres Montréal (SMM ou « le Club ») offre des cours de nage synchronisée au niveau récréatif et compétitif pour les nageuses de plus de 18 ans. Il n’y a aucune compétence requise pour être membre du club. Le Club affilié à Synchro Québec, fédération provinciale qui régit la nage synchronisée au Québec.

SMM est un organisme à but non lucratif qui est intégralement autogéré par ses membres, et ce de façon bénévole. Toutes les activités du Club, tels que l’organisation des cours, l’inscription aux compétitions, l’organisation du spectacle ou encore les activités de levée de fonds sont assurés par les administrateurs du club mais leur succès repose sur l’implication de chacun des membre.

Mission

Le Club a pour mission de contribuer au développement des athlètes de 18 ans et plus qui désirent débiter, progresser et performer en nage synchronisée. Afin de permettre à chacun de ses membres de développer et d’atteindre leurs objectifs personnels, le Club tient à promouvoir, à titre égal, tous les niveaux d’entraînement : récréatif, compétitif débutant et compétitif avancé et ce, dans un climat de saine compétition.

Le club s’est donné la responsabilité de promouvoir la diversité dans la nage synchronisée. Il accueille des athlètes de différents âges, sexes, cultures, niveaux d’entraînement et occupations. Dans le même esprit, le Club tient à promouvoir la santé, l’entraînement et la pratique du sport amateur, sans égard à la condition physique initiale de ses membres.

Vision

Seul club de nage synchronisée au Québec exclusivement destiné aux maîtres, le Club vise à prendre part à des compétitions provinciales, nationales et internationales. Il vise à attirer continuellement de nouvelles nageuses, initier des néophytes à la nage synchronisée et retenir ses membres à long terme, de sorte à intégrer ce sport de façon durable dans la vie des athlètes. Ultimement, le club souhaite être reconnu au Québec comme un endroit de choix pour l’évolution des athlètes du niveau maîtres.

Valeurs

Parmi les valeurs guidant les activités de SMM, voici les plus importantes :

- Adaptabilité et flexibilité des objectifs
- Diversité et accessibilité de la pratique du sport pour tous
- Dépassement de soi et plaisir
- Esprit d’équipe et de club
- Leadership des jeunes et des femmes

Composition des équipes

Au niveau compétitif, la composition des équipes se fait en fonction du niveau et des objectifs des nageuses. La répartition des nageuses se fait lors des 2 périodes d'évaluation ayant lieu au début de la session d'automne.

Cette année, les périodes d'évaluation auront lieu les **dimanches 28 août et 11 septembre 2016 de 17h00 à 19h30** à la piscine du [Cégep du Vieux Montréal](#). Pour les nageuses qui arriveraient plus tard dans l'année (en janvier par exemple), elles seront évaluées individuellement et se joignant à une équipe.

Les athlètes peuvent aussi s'inscrire pour des routines individuelles (solo ou duo).

Lieux d'entraînement

Les entraînements de SMM auront lieu dans l'une des deux piscines suivantes* :

- [Piscine du Cégep du Vieux Montréal](#)
255, rue Ontario Est,
Montréal (Québec) H2X 1X6
Metro : Berri-UQAM
- [Piscine de l'ASCCS \(de la Visitation\)](#)
2093 Rue de la Visitation
Montréal (Québec) H2L 3C9
Metro : Beaudry ou Papineau

*** En cas de changement, les athlètes seront tenus informés par le Conseil d'Administration.

Calendrier 2016-2017

Sessions d'évaluation des nageuses (au CEGEP) :

- Dimanche 28 août 2016 : de 17h00 à 19h30
- Dimanche 11 septembre 2016 : de 17h00 à 19h30

Durée des sessions d'entraînement :

- Automne : Du 18 septembre 2016 au 18 décembre 2016 (inclusivement)
- Hiver : À partir du 08 janvier 2017. La fin de la session variera en fonction des dates de compétition (attente de confirmation de synchro Québec).
- Une session d'été peut s'ajouter si certaines nageuses participent à des compétitions internationales pendant la saison estivale.

Entraînements annulés pour cause de congés fériés :

- Dimanche 4 septembre 2016 : Fête du travail
- Dimanche 10 octobre 2016 : Action de Grâce
- Dimanche 16 avril 2017 : Pâques
- Dimanche 21 mai 2017 : Fête de la Reine

Spectacle de fin d'année : Juin 2017 (Date et lieu à confirmer)

Horaires d'entraînement :

Les entraînements d'équipes (excepté l'équipe B) auront lieu les dimanches de 17h30 à 20h30 à la piscine du CEGEP du Vieux Montréal.

Les dates et lieux d'entraînement spécifiques pour chaque équipe et/ou routine individuelle seront confirmés d'ici le 18 septembre 2016. En effet si les équipes souhaitent avoir des entraînements supplémentaires, ces dernières pourront s'entendre avec leur entraîneur et le CA sur le créneau souhaité.

Routines individuelles :

Les athlètes peuvent s'inscrire pour pratiquer des routines individuelles (que ce soit uniquement des routines individuelles ou en supplément de routine par équipe). La date, l'heure et le tarif seront convenu avec le CA en fonction du nombre d'heure d'entraînement souhaité. L'athlète peut s'entraîner seul ou avec un entraîneur de son choix avec lequel il s'entendra pour la rémunération.

Groupes d'âges

Le calcul de l'âge se fait en fonction de l'âge qui sera atteint au **31 décembre 2017**.

Les groupes d'âges pour les différentes épreuves sont définis en fonction des règlements provinciaux, nationaux et internationaux. Il s'agit de la moyenne d'âge de l'ensemble des athlètes d'une même épreuve (excluant le suppléant).

- Pour les solos, duos et trios les catégories d'âge sont les suivantes au niveau :
 - o Provincial: 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
 - o National: 19-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
 - o International: 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+ (exceptés pour les trios qui ne sont pas présentés lors des compétitions internationales)
- Pour les équipes les catégories d'âge sont les suivantes au niveau :
 - o Provincial: 18-34, 35-49, 50-64, 65+
 - o National: 19-34, 35-49, 50-64, 65+
 - o International: 25-34, 35-49, 50-64, 65+
- Pour les combinés libres les catégories d'âge sont les suivantes au niveau :
 - o Provincial: 18-39, 40-64, 65+
 - o National: 19-39, 40-64, 65+
 - o International: 25-39, 40-64, 65+

Calendrier de compétitions de Synchro Québec* :

Date	Compétition	Lieu	Règlements en vigueur	Age min
10 février 2016	Championnat de Sélection	Montréal Centre C. Robillard	Synchro Québec	18
Avril 2017**	Invitation Montréal Synchro	(À Confirmer)	Synchro Québec	18
Juin 2017**	Championnat provincial & national (combinés)	Trois-Rivières	Synchro CANADA	19

Compétitions internationales* :

Date	Compétition	Lieu
15 Mars 2017	Brussel Open Master	Belgique, Bruxelles
4 juin 2017 **	Tournoi international de Paris	France, Paris
Juin 2017**	23e International German Championships for Masters	Allemagne
Fin juin 2017**	3e French open master	France
Juillet 2017**	Championnats du monde Masters FINA	Hongrie, Budapest

Notes :

* La participation aux compétitions dépend de la volonté des nageuses, en accord avec leur entraîneur.

** Dates à confirmer.

Compétitions

Les couts d'entraînement ne couvrent pas les frais de compétition. Les frais de compétition incluent les inscriptions, le perdiem des entraîneurs et des juges. Les montants exacts à défrayer dépendent notamment du nombre de participantes et seront calculés pour chaque évènement. Le Club possède une politique de dépenses qui régit les montants alloués aux repas, transport et hébergement des entraîneurs.

Pour les compétitions qui se déroulent à l'extérieur de la ville de Montréal, chaque nageuse est responsable de son transport et son hébergement. Cependant SMM pourra organiser la réservation de chambre en groupe à l'hôtel sélectionné par le Club. Dans ce cas, les nageuses devront payer les frais encourus.

Toutes les équipes compétitives détermineront leur participation aux compétitions en début d'année. Les compétitions énumérées ci-haut sont les compétitions sanctionnées par Synchro Québec auxquelles il est possible de participer. Un montant forfaitaire de compétition sera ensuite déterminé et déboursé par les nageuses au début du mois janvier 2017, en guise d'acompte. Chaque nageuse aura ainsi son «compte de compétition» duquel les frais seront directement déboursés lors de l'inscription aux compétitions. Pour chaque évènement, la nageuse recevra un reçu par courriel qui indique le détail des transactions effectuées à son compte et le solde de celui-ci. Dans le cas d'un solde positif après la dernière compétition, la nageuse sera remboursée. Au contraire, dans le cas d'un solde négatif, la nageuse devra déboursier le montant crédité.

Ces mesures ont été introduites afin de faciliter la gestion des dépenses pour le Club, tout en permettant une meilleure planification budgétaire pour les athlètes.

Code Vestimentaire

Toutes les athlètes doivent se procurer le matériel nécessaire aux entraînements, soient un maillot de bain, un casque de bain, des lunettes et au moins deux pince-nez.

En compétition, les nageuses doivent apporter le matériel suivant :

- Maillot de bain noir pour les routines techniques,
- Maillot de bain pour la routine libre,
- Casque de bain blanc pour les routines techniques (au niveau provincial seulement, les équipes peuvent choisir de porter un casque noir),
- Casque de bain du club (pour les échauffements),
- Lunettes, Au moins deux pince-nez,
- Sandales, 2 serviettes, nécessaire à chignon
- Uniforme du Club.

Tous les bijoux sont interdits et les tatouages devront être camouflés.

L'uniforme de base (minimal) du club est le legging noir uni et la camisole. Le port de cette tenue est obligatoire lors des compétitions pour les raisons suivantes :

Chaque athlète est tenue de porter l'uniforme officiel lors des compétitions dès leur arrivée et plus particulièrement pour toutes les présentations officielles (présentation des nageuses, salle d'appel, remises de médailles). Les seuls souliers acceptés avec l'uniforme sont les sandales de piscine.

Les vêtements complémentaires (Veste, hoodie, maillot de bain d'entraînement, et short) peuvent aussi être achetés et portés selon les décisions d'équipes, mais il est important que les nageuses d'une même équipe portent la même tenue en tout temps.

Une exemption d'une session est accordée aux nouveaux membres qui ne faisaient pas partie du club au moment de la commande de vêtements, dans la mesure où le club ne conserve pas d'inventaire.

La commande de vêtements pour le Club s'effectuera au mois d'octobre afin que tous les athlètes soient équipés dès le mois de Janvier.

Activités bénévoles

Le fonctionnement et l'existence du Club SMM repose sur l'implication volontaire de ses membres, soient des athlètes et de leurs proches. Ils peuvent s'impliquer de nombreuses façons pour contribuer à l'amélioration du club :

- Par l'implication dans le conseil d'administration (CA) ;
- Par l'implication dans les différents comités (financement, social, événement, etc.) ;
- Par la participation lors des activités diverses organisées par les comités ;
- En effectuant des tâches administratives déléguées par le CA ;
- Etc.

Les activités de bénévolat peuvent parfois être obligatoires pour les athlètes dans le cas des activités de levée de fonds. Par exemple, si une levée fond est organisée pour défrayer les frais d'une compétition à l'extérieur du pays, les nageuses participant à cette compétition devront obligatoirement participer à l'activité de levée de fonds.

Entraînements et respects des horaires

Aucune nageuse n'est autorisée à rentrer dans l'eau sans la présence d'un sauveteur. Lors des entraînements, les nageuses sont sous la supervision de leur entraîneur.

Il est important pour toutes les athlètes, tant récréatives que compétitives, de respecter les horaires prévus pour les entraînements, lors des journées de compétition ou tout autre événement organisé par le club, tel que le spectacle. Toute absence ou retard doit être communiqué à l'entraîneur au préalable. Ceci est une question de respect envers ses co-équipiers.

Les nageuses compétitives s'engagent à être ponctuelles et à respecter les horaires d'entraînement. Il est par ailleurs très fortement recommandé d'arriver 15 minutes en avance pour l'échauffement à sec. Suite à cet échauffement a lieu une période de «landrill» en équipe, suivi de l'échauffement de natation. Le temps restant de la séance est alloué à la pratique des techniques de nage synchronisée ainsi qu'à la pratique de la chorégraphie. Le temps de la séance de cours est divisé en fonction du plan de l'entraîneur.

Les règles en ce qui concerne les retards et les absences peuvent s'avérer différentes d'une équipe à l'autre puisque ces règlements sont corrélés aux objectifs établis par celles-ci.

Code de conduite du Club

En joignant le Club, l'athlète accepte de se conduire selon les règles suivantes :

- Appliquer en tout temps le code de conduite et de sécurité des piscines ;
- Obéir aux directives des sauveteurs et des entraîneurs en tout temps ;
- Respecter en toutes circonstances ses entraîneurs, ses coéquipiers, ses adversaires, les bénévoles, les officiels (juges et arbitres) et les autres athlètes ;
- Tous les gestes et comportements, collectifs ou individuels, à caractère blessant, humiliant, préjudiciable, harcelant ou punitif envers quiconque ne sera pas toléré ;
- L'équipement d'entraînement appartenant au Club (haut-parleurs sous-marins, radio, etc.) ne doit en aucun cas être utilisé à d'autres fins que pour celles dont il a été conçu et ce, afin d'éviter des dommages à l'équipement. Le matériel est précieux et très dispendieux ;
- Se comporter en digne représentant(e) du club SMM autant lors des entraînements que pendant les compétitions, les spectacles et tout autre évènement.

Tout manquement à ces règles entraînera des mesures disciplinaires imposées par le Conseil d'Administration ou par les entraîneurs. Ces mesures disciplinaires seront appliquées en fonction de la gravité du geste ou du comportement reproché de même qu'en suivant le principe de la gradation des sanctions.

Procédures d'inscriptions et tarifs

- [S'inscrire aux séances d'essai et d'évaluation](#)

Dates : Les dimanches 28 août et 4 septembre 2016

Heure : De 17h à 19h30

Lieu : Piscine du Cégep du Vieux Montréal

Prix : 30\$

Inscription obligatoire pour toutes les nageuses.

Lors de cette séance, nous vous transmettrons toute l'information nécessaire concernant le club. Cela nous permettra de connaître les intérêts de chacun et d'établir la composition des équipes.

- [S'inscrire pour la saison 2016-2017](#)

Date, heure et tarifs à confirmer en fonction du nombre d'inscription.

Une facture vous sera envoyée par courriel suite à l'envoi de votre formulaire d'inscription.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 18 septembre 2016

L'Équipe : Le Conseil d'Administration et les Entraîneurs



Alyeska Guillaud,
Présidente

(514) 991-3829

alyeska.guillaud@synchronaîtresmontreal.com



Stéphanie Martin,
Trésorière



Sabine Lavillonière
Administratrice



Stéphanie Guay,
Administratrice



**Vanessa Buisson-
Gentilhomme,**
Administratrice



Zoé Lavoie-Lefavre,
Entraîneur



Irène Marcoux,
Entraîneur

Communications générales

De façon générale, toutes les communications entre le CA, les entraîneurs et les nageuses se font par le biais du [groupe privé Facebook](#) et/ou par courriel.

Les communications externes et de promotion seront quant à elles disponibles sur :

- Le site internet du Club : <http://synchronaitresmontreal.com/>
- La [page Facebook](#) du Club

Courriel : ca@synchronaitresmontreal.com

Assemblée Générale

L'assemblée générale du Club aura lieu en **octobre 2016** (horaire à confirmer). Tous les membres du Club y seront conviés. Toutes les athlètes ont un droit de vote lors de cette assemblée.

Bon début de saison à tous !