



## Décembre 2012

### Bienvenue !

La nage synchronisée est un sport où l'amour de la natation, de la musique, de la danse et de l'effort physique sont en union parfaite. Nous souhaitons la bienvenue aux nouvelles nageuses ainsi qu'aux nouveaux parents. Nous espérons que tous nos membres apprécieront cette nouvelle saison au sein des Améthystes.

### Les entraîneurs

**Aurélie D. Séguin** : Équipe intermédiaire et une routine individuelle

**Catherine Major** : Équipe maître et routines individuelles

**Catherine Marin** : Équipe novice 12-, novice récréatif et maître récréatif

**Chantal Mitterer** : Équipes novice 10- et développement 12-

**Christiane Lanteigne**: Équipe novice récréatif

**Marie-Christine Lambert** : Équipe novice 13-22 et routines individuelles

**Marie-Claude Monfette** : Équipe développement 13-15, Rigol'eau et routines individuelles

**Mélissa Bernier** : Équipe novice récréatif

**Sara Turcotte et Marguerite Royer** : Équipe novice récréatif

**Sarah Tremblay** : Équipe novice récréatif

### Le conseil d'administration

**Nicole Cauchon** : Présidente,  
(819) 820-1796  
nicole.cauchon@USherbrooke.ca

**Marc Tousignant** : Vice-président,  
tousignantmarc@hotmail.com

**Cécile Trochet** : Trésorière,  
cecile.trochet@USherbrooke.ca

**Diane Roussel** : Secrétaire,  
dianeroussel31@videotron.ca

**Carole Bouchard** :  
caro7bouchard@hotmail.com

**Claudia Beaulieu** : Entraîneure-chef  
(819) 562-4677  
claudia.beaulieu@USherbrooke.ca

**Johanie Gagnon** :  
johanie.gagnon@USherbrooke.ca

**Manon Harrisson** :  
manonharrisson@hotmail.com

**Yvan Quirion** :  
Quiriony@videotron.ca

**Site internet du club:**

<http://www.lesamethystes.com/>

### Conférence sur la nutrition



Vous êtes invités,  
**parents et nageuses,**  
à venir rencontrer M Martin Fréchette,  
nutritionniste du sport et collaborateur  
chez Excellence Sportive Sherbrooke.



**Dimanche le 16 décembre à 15h00**  
CAP du Cégep de Sherbrooke, local 1-21-137

**C'est gratuit !!**

## Activités et compétitions

Voici l'horaire des activités du club ainsi que les principales compétitions de la saison 2012-2013 :

Date	Évènement	Endroit
15 décembre	<b>N'oubliez pas la livraison des pâtisseries de Noël !!!</b>	de 9h00 à 12h00 hall d'entrée du CAP
16 décembre	Conférence sur la nutrition	CAP local 1-21-137
16 décembre	Dernier cours groupe Rigol'eau et leur spectacle de Noël (à 17h00)	
20 décembre	Derniers cours session d'automne	
8 janvier	<b>Reprise des activités session d'hiver</b>	
20 janvier	Finale régionale	CAP, piscine (SHERBROOKE)
2-3 février	Compétition d'équipes	Drummondville (Nixines)
23-24 février	Jeux de Synchro Québec	Québec (Aquadanse)
6 au 10 mars	Jeux du Québec	Saguenay (Saguenay Synchro)
15-16-17 mars	Inter-Division 1	Sherbrooke (Améthystes)
30-31 mars et 1 avril	<b>Congé de Pâques</b>	
3-4-5 mai	Coupe du Président	Québec (Synchro Élite)
18-19-20 mai	Championnat québécois	Montréal (CAPN)
Date à déterminer	Gala de fin de saison	CAP, piscine (SHERBROOKE)

Pour les nageuses du groupe des Rigol'eau, nous vous rappelons que vous devez nous aviser, avant le 13 janvier, si votre fille désire poursuivre pour la session d'hiver ou non. Un minimum de 5 nageuses est requis pour qu'un groupe soit formé en janvier. Si ce nombre n'est pas atteint, la nageuse peut se joindre à un groupe de novice récréatif moyennant des frais de 45\$, car ce cours est de 2 heures au lieu d'une. Sinon, la somme de 45\$ vous sera remboursée.



## Nouvelle catégorie d'âge

Synchro Québec a modifié les catégories d'âge pour les compétitions. L'âge d'une nageuse est déterminé par l'âge qu'elle aura atteint à la fin décembre de la dernière année de la saison de compétition, soit, pour cette année, son âge à la fin de décembre 2013. L'âge d'une équipe est déterminé par la moyenne des âges de ses nageuses. L'âge d'un duo est déterminé par l'âge de la nageuse la plus âgée.

Niveau	Catégorie	*Pour cette année, l'âge maximal est de 22 ans, mais il passera à 20 ans l'an prochain.  L'âge maximal est cependant de 20 ans en solo et duo.
Novice	10 ans et moins 12 ans et moins 13-22* ans	
Développement	10 ans et moins 12 ans et moins 13-15 ans 16-22* ans	
Intermédiaire	12 ans et moins 13-15 ans 16-22* ans	
Intermédiaire +	13-22* ans	
Maître	19 ans et plus	

## Programme de sport-études

En collaboration avec l'école du Triolet, un programme de sport-études sera offert en nage synchronisée à partir de septembre 2013, et ce pour les élèves de la première à la cinquième secondaire. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait de la nage synchronisée pour s'inscrire, car nous souhaiterions former deux équipes, soit une équipe de nageuses plus expérimentées et une avec des nageuses débutantes. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Mme Nicole Cauchon au (819) 820-1796, nicole.cauchon@USherbrooke.ca, ou bien l'École du Triolet au (819) 822-5388.



École secondaire  
du Triolet

## Accessoires

Un bon pince-nez est confortable et tient bien. Il sera flexible et recouvert d'une base caoutchoutée. Les lunettes de qualité doivent coller parfaitement au visage de la nageuse pour être étanches. Essayez les lunettes avant de les acheter. Après chaque utilisation, toujours bien rincer vos lunettes à l'eau claire et froide afin d'en prolonger l'usage.



## Articles vendus par le club

Pendant toute la saison de nage synchronisée, le club peut vous fournir les articles suivants : pince-nez (\$5), casque de bain (\$5) et sac de sports à l'effigie du club (\$26). Demandez-les à vos entraîneurs !

## Attention au vol

Pour ne pas être victime du vol, nous vous recommandons de barrer vos casiers avec un bon cadenas durant les périodes de nage synchronisée.

### **T-shirt Les Améthystes**

Il est maintenant possible pour les nageuses d'acheter un t-shirt aux couleurs des Améthystes.



**La date limite pour commander est le dimanche 16 décembre**

Des échantillons de différentes grandeurs sont disponibles à la piscine.

Informez-vous auprès de votre entraîneur !

**COÛT : 20\$**

## Ristourne

Nous voulons vous rappeler que les bénéficiaires de la campagne de financement sont répartis à 60% au club et de 40% aux nageuses au prorata de leur participation. Le montant accumulé peut-être utilisé pour payer les frais d'inscription annuelle, les frais d'inscription aux compétitions, l'achat des survêtements ou encore pour les billets du gala. Les casques de bains et les pince-nez ne peuvent être payés avec la ristourne.



Notre club a conclu une entente avec le magasin Sports Experts du Carrefour de l'Estrie. Les nageuses du club et les membres de leur famille immédiate obtiennent un rabais de 20% sur les maillots de natation et les accessoires. Il suffit de donner le nom de la nageuse ainsi que celui du club à la caissière avant de payer vos articles.

## Informations sur le site web

Récemment, plusieurs informations ont été ajoutées à notre site Internet que vous pouvez visiter :

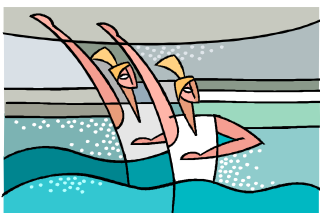
<http://www.lesamethystes.com/>

De plus, des documents de travail pour les nouveaux codes d'éthique, tant pour les nageuses, les parents et les entraîneurs, y sont accessibles. Il vous est possible d'en prendre connaissance et de nous faire part de vos commentaires d'ici janvier 2013. Par la suite, le conseil d'administration adoptera leurs versions finales qui vous seront transmises pour être signées.

Il est aussi possible d'y consulter la charte du club, la politique vestimentaire, ainsi que le contrat d'embauche de nos entraîneurs.

## Bénévoles

Comme vous avez pu le constater dans notre calendrier d'activités, le club sera l'hôte de deux compétitions cette année. C'est pourquoi nous aurons besoin d'un petit coup de main de votre part. Le travail est bien simple : inscrire les notes, chronométrer, guider les jeunes filles sur le bord de la piscine lors des figures, etc. Nos bénévoles sont choyés, car il fait moins chaud sur le bord de la piscine que dans les estrades !!! De plus, si votre fille ne participe pas à la compétition, elle pourrait nous aider en étant une nageuse d'essai. Alors si vous avez un peu de temps, contactez Mme Nicole Cauchon, par courriel : nicole.cauchon@USherbrooke.ca ou par téléphone : (819) 820-1796.



## Changements aux règlements

Comme chaque année, Synchro Québec révisé ses règlements afin de rendre la pratique de ce sport plus agréable et sécuritaire. Voici certains changements apportés cette année :

- Les mouvements acrobatiques (portée éjectée, pyramide ou plateforme) ne sont plus permis dans la catégorie novice et seront fortement pénalisés.
- Lors de la session de flexibilité, les athlètes ont le droit de porter des bas **noirs** et doivent avoir les cheveux attachés en chignon.
- Les athlètes ne doivent pas apporter leur sac sur le bord de la piscine, mais le laisser dans les vestiaires.

- Elles ne doivent pas se coiffer ni se maquiller sur le bord de la piscine.
- Elles ne doivent pas marcher sur le bord de la piscine lors des routines.
- Après sa prestation, la nageuse doit se rendre à l'endroit indiqué par l'arbitre afin d'y attendre l'annonce de ses notes.
- L'horaire des compétitions peut être devancé selon le déroulement des épreuves. Vous devez donc prévoir assez de temps à l'avance pour vous assurer d'être présent à votre épreuve. Lorsqu'il y a beaucoup d'avance sur l'horaire, Synchro Québec communique l'information sur son site web ainsi que sur Facebook.
- La région de Richelieu-Yamaska a été ajoutée à notre division (la division 1).
- De nouvelles figures imposées ont été choisies cette année.
- Les catégories d'âge pour les Jeux du Québec sont : 15 ans et moins ainsi que 17 ans et moins (niveau intermédiaire).

De plus nous vous rappelons que pour les figures imposées, votre fille doit porter un maillot noir ainsi qu'un casque de bain noir, sans signe distinctif. Pour toute épreuve à sec (flexibilité et landrill), l'athlète doit porter le maillot noir, un collant noir aux chevilles et avoir les cheveux attachés en chignon.

Si vous êtes intéressés à consulter le manuel de règlements complet de Synchro Québec, vous pouvez vous rendre sur le site web :



<http://www.synchroquebec.com/>  
sous l'onglet « **Manuels** ».

## **État de compte**

Nous voulons vous aviser qu'un état de compte sera bientôt envoyé à tous les membres qui ont un compte en souffrance afin de vérifier la véracité de nos finances.

## **Le port de la sandale**



Porter une paire de sandales de bain à la piscine et dans les vestiaires est un bon moyen d'éviter les problèmes désagréables.

## **Politique d'annulation des cours en cas de tempêtes de neige**

Le mardi et le jeudi, si la commission scolaire ferme ses écoles, nos cours sont annulés.

Pour les cours du samedi et du dimanche, deux membres du conseil d'administration décident si les cours ont lieu ou non, en tenant compte des conditions routières. Vers 6h00 du matin, ils communiquent avec les entraîneurs, et vous êtes invités à appeler votre entraîneur pour savoir si les cours ont lieu ou non.



*Joyeux temps des fêtes et bon congé !*