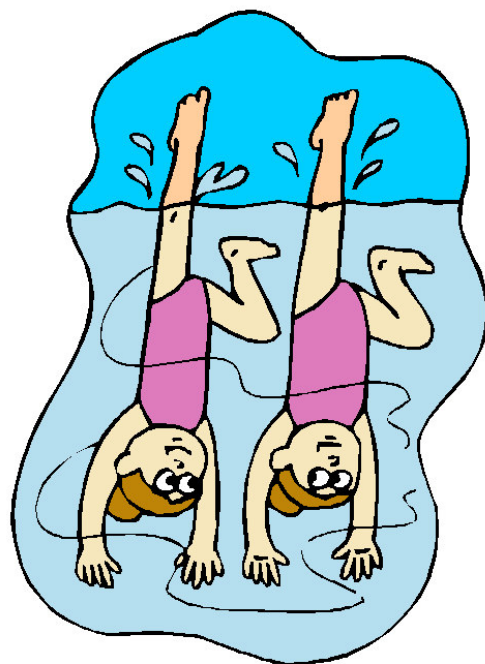




# Guide de compétition à l'attention des parents



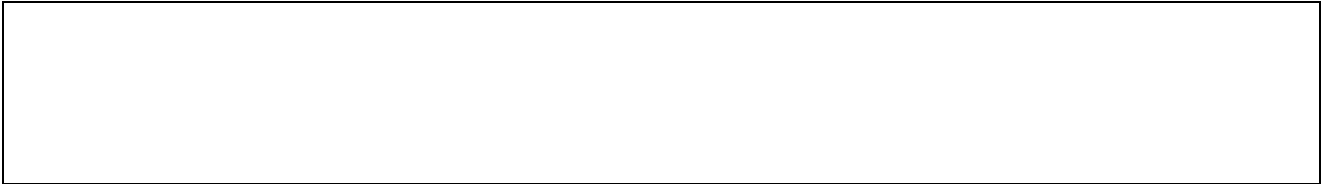
Chers parents,

La nage synchronisée est un sport complexe parfois difficile à comprendre ainsi qu'à suivre, surtout lorsque l'on débute l'expérience de la compétition. En tant que parent, vous désirez sans doute que l'expérience de votre enfant soit positive. Ce guide, vous aidera à comprendre les rouages de la compétition et les règles à suivre en tant que parent. Il vous aidera également à jouer un rôle primordial dans le respect des règles de la saine compétition ainsi que des règles de la vie en société.

N'oubliez pas qu'une compétition est un peu comme une sortie scolaire et un examen. Elles permettent à la fois de découvrir et de faire de nouvelles expériences, de nouveaux amis tout en évaluant les habiletés acquises de votre enfant. Si la participation est faite dans le plaisir, peu importe le résultat final, votre enfant ne peut être que gagnant.

Bienvenue dans le merveilleux monde de la  
synchro !!!





## Quelques définitions

**Degré de difficulté :** Fait référence à la valeur des figures. Plus la valeur est élevée, plus la figure est longue et difficile.

**Groupe d'âge:** Afin de favoriser tous les athlètes et respecter leur stade de développement, chaque niveau est divisé en groupe d'âge : 10 ans et moins, 11-12 ans, 13-14 ans et 15 ans et plus.

**Maillot :** Outil de l'athlète, les participants à une compétition doivent porter un maillot noir et un casque de bain noir pour la portion des figures. Cette uniformité favorise la neutralité et aide les officiels à mieux suivre l'évolution d'une figure sous l'eau. Le choix du maillot de routine est libre. Certaines règles doivent être suivies mais la décoration de celui-ci reste entièrement libre à la créativité de l'athlète.

**Pince-nez :** Outil indispensable à l'athlète de nage synchronisée. Il sert à boucher le nez lorsque l'athlète a la tête submergée.

**Gélatine :** Mélangée à l'eau chaude, la gélatine est apposée aux cheveux afin de les faire tenir en place. Cela évite à l'athlète d'avoir les cheveux dans les yeux pendant sa routine.

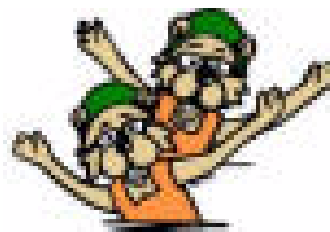
**Coiffe :** Accessoire décoratif porté sur la tête par les jeunes filles durant une épreuve de routine. Tout comme le maillot, les jeunes filles peuvent faire preuve d'originalité dans leur conception.

**Maquillage:** Le maquillage utilisé lors des routines souligne le caractère de la musique et donne une impression de facilité lors de l'exécution de l'épreuve.

**Nageur d'essai :** Cet athlète s'exécute avant les participants afin d'échauffer les juges. Sa présence permet aux officiels de se mettre au diapason avant d'évaluer les athlètes de la compétition.

**Éléments techniques :** Figures ou parties de figures obligatoires que les athlètes doivent inclure dans leur routine.

**Pénalité :** Point(s) que l'on déduit du pointage lorsque l'athlète fait une erreur dans son exécution.



## Fonctionnement d'une compétition

Les compétitions de nage synchronisée sont divisées en épreuve, comprenant les figures, les solos, les duos, les équipes et les combos.

### Épreuve de figures

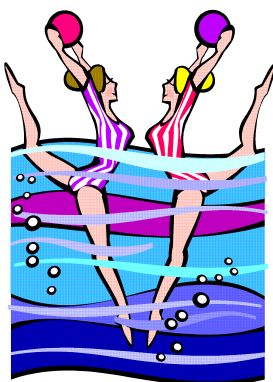
Les figures sont des éléments techniques que les athlètes doivent effectuer. Pendant cette épreuve, les athlètes doivent s'exécuter sans musique, l'un après l'autre. Le silence est demandé aux spectateurs et aux participants afin de faciliter la concentration des athlètes et des officiels.

Lors de l'épreuve de figures, la piscine est divisée en ateliers, devant lequel chaque athlète doit exécuter une figure précise. Cette figure est jugée par des officiels selon des points bien distincts.

La plupart du temps, les officiels sont au nombre de 5 afin d'accorder la note la plus juste possible. Dépendant de l'angle de vision, les notes peuvent varier quelque peu. Cependant, la note la plus haute ainsi que la plus basse sont éliminées afin de conserver une moyenne plus représentative.

Les notes accordées sont basées sur une échelle de pointage allant de 0 à 10.

Les officiels sont des personnes bénévoles, formées par Synchro Québec afin d'analyser les mouvements effectués par les athlètes. Les officiels ont la difficile tâche de noter les mouvements afin d'accorder un rang à chacun des athlètes et ce dans la plus grande neutralité.



Lors de l'exécution des figures, les juges regarderont les points suivants :

- les lignes
- le design
- l'extension
- le timing
- la hauteur
- la flexibilité

## Épreuve de routines

Les routines (solos, duos, équipes et combos) sont des enchaînements de figures et de style de natation effectués au rythme de la musique. Pendant cette épreuve, les athlètes doivent exécuter divers éléments techniques et artistiques seul, avec un ou une coéquipier(ère) ou en équipe.

En routine, les notes sont accordées selon le mérite technique et l'expression artistique. Les juges peuvent juger les 2 ou une seule catégorie si le nombre d'officiels est suffisant. Comme en figures, la note la plus haute ainsi que la plus basse sont éliminées.

Pour le mérite technique, les juges baseront leurs notes sur :

- ♪ Qualité des éléments obligatoires
- ♪ Difficulté
- ♪ Synchronisation
- ♪ Exécution

L'impression artistique sera notée sur les points suivants :

- ♪ Interprétation musicale
- ♪ Chorégraphie
- ♪ Présentation

Les notes accordées sont basées sur une échelle de pointage allant de 0 à 10.

Il existe 5 niveaux de juges au Canada. Chacun des niveaux donne droit à une participation à un type précis de compétition.

Au Québec, le niveau des juges est reconnaissable par les foulards qu'ils portent :

blanc : en formation

jaune : niveau 1

vert : niveau 2

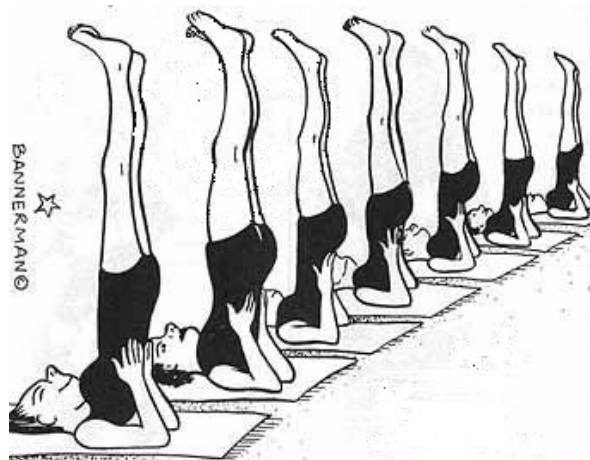
bleu : niveau 3

rouge : niveau 4 et 5



## Code de l'esprit sportif des parents

1. Mon enfant fait de la nage synchronisée pour son plaisir et non pour le mien.
2. J'encourage mon enfant à suivre les règles.
3. J'enseigne à mon enfant que de faire de son mieux est plus important que de gagner.
4. Je complimente mon enfant pour ses efforts et pour son esprit sportif.
5. J'applaudis les belles performances peu importe l'athlète ou le club.
6. Je ne mets pas en doute le jugement et l'intégrité des officiels.
7. Je respecte les officiels bénévoles qui consacrent leur temps libre aux activités de mon enfant.
8. Je respecte les entraîneurs qui aident mon enfant à progresser.
9. Je fais en sorte que la nage synchronisée soit une expérience agréable pour mon enfant ainsi que pour les autres enfants.
10. Je donne l'exemple à mon enfant par mon comportement.
11. J'aide mon enfant à accepter une bonne performance ainsi qu'une mauvaise.
12. J'essaie d'acquiescer une compréhension fonctionnelle de la nage synchronisée.
13. J'inculque à mon enfant des valeurs telles que la discipline, le respect, l'effort et l'honnêteté.
14. Je contrôle mes émotions afin d'éviter de m'emporter de façon excessive.
15. Les abords de la piscine sont uniquement pour les athlètes, les bénévoles et les officiels, je reste donc dans les gradins pour encourager mon enfant.
16. Je reconnais la supériorité des autres athlètes.



**La Chartre de l'esprit sportif**

- Article I :** Observer strictement tous les règlements et ne jamais chercher à enfreindre délibérément un règlement.
- Article II :** Respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres est essentielle au bon déroulement de toute compétition. L'officiel n'a pas la tâche facile; c'est pourquoi il mérite le respect de tous.
- Article III:** Accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.
- Article IV:** Reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.
- Article V:** Accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.
- Article VI:** Savoir reconnaître les bons coups et les bonnes performances de l'adversaire.
- Article VII:** Vouloir se mesurer à un adversaire dans l'équité. Compter sur son talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
- Article VIII:** Refuser de gagner par des moyens illégaux et par tricherie.
- Article IX:** Pour l'officiel, bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.
- Article X:** Garder sa dignité en toute circonstance et montrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser d'accepter que la violence physique et verbale prenne le dessus sur soi.

## Feuille de pointage (routine)

Compétition \_\_\_\_\_ Épreuve \_\_\_\_\_

No	Athlète	Club								Total	Total combiné	
			1	2	3	4	5	6	7			
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									

