



Info Synchro

Synchro Québec

Formation d'entraîneur:

La formation d'entraîneurs a été remise à neuf par Synchro Canada. Le programme de formation intègre maintenant le volet technique, pratique et théorique. Si vous avez déjà réussi les deux volets donnés par Synchro Québec (volet technique et pratique) et qu'il manquait à votre certification le volet théorique du PNCE de Sports-Québec (Introduction à A ou B), veuillez nous contacter au: fnsq@synchroquebec.qc.ca

Dans ce numéro :

Clubs et Athlètes de l'année 2007-2008 **2**

L'étoile au sommet: Marie-Pierre Gagné **2**

Fête des enfants 2008 **3**

Première compétition internationale **3**

Équipe du Québec à Cleveland, Ohio **3**

Avoir peur de perdre: une émotion qu'il faut savoir gérer en compétition **4**

Fierté à Synchro Élite

Le 22 mai dernier, c'était la journée du 20^{ème} anniversaire du programme Sports-Arts-Études de l'école secondaire Cardinal-Roy à Québec. M. Gilles Veilleux, Mme Huguette Bissonnette et moi-même avons reçu les honneurs pour avoir été les précurseurs du projet. Il est intéressant de voir l'évolution constante qu'a connu le programme tout au long de ces 20 dernières années.

Pendant l'événement, un tableau d'honneur fut dévoilé; un mur de «célébrités». Le moment s'avéra être très éloquent, surtout lorsque nous vîmes que le plus grand nombre de «vedettes» affichées sur le tableau provenaient de la nage synchronisée.

On retrouvait, entre autres, la présence des Olympiennes, qui avaient autrefois été étudiantes à Cardinal-Roy.



Élise Marcotte
Beijing, 2008



Valérie Hould-Marchand
Atlanta, 1996



Sarah-Ève Pelletier, Récipiendaire du prix Fraser Milner Casgrain

Lyne Beaumont
Sydney, 2000

nuels succès qu'elle connaît dans ses études.

Soulignons que cette dernière

s'est classée première de sa promotion au courant des différents semestres, en droit à l'Université Laval et ce, en poursuivant de manière parallèle l'accumulation de réussites sportives de haut niveau. À 20 ans, elle coécrit déjà des livres de droit et s'est même positionnée comme finaliste au gala de la «Femme de Mérite», organisé par la YMCA des Femmes de la grande région de Québec.

Voilà un beau sentiment de fierté et d'accomplissement pour nous, Synchro-Élite de Québec, de même que pour moi. -Jojo Carrier Thivierge

Notamment Valérie Hould-Marchand, Lyne Beaumont et Élise Marcotte. Toutes des championnes canadiennes en solo et multiples médaillées au niveau international.

On distinguait aussi Stéphanie Bissonnette, médaillée d'or en équipe au championnat du monde junior, artiste du Cirque du Soleil et maintenant entraîneure à Las Vegas, ainsi que Sarah-Ève Pelletier, championne canadienne en solo senior, médaillée internationale dans différentes compétitions avec son club et l'équipe nationale B. Sarah-Ève a aussi été honorée à de multiples reprises pour les conti-

Pour visionner l'entrevue réalisée avec Élise Marcotte à «Salut Bonjour», copiez ce lien et recherchez l'entrevue du 22 mai 2008.

<http://tva.canoe.com/emissions/salutbonjour/manchette/entrevue.html>

Le Gala, l'AGA et le Congrès 2008

Attention! Attention! Le congrès 2008 de Synchro Québec aura lieu au Centre Civique de Dollard-des-Ormeaux, le 20 septembre prochain.

Le format ne change toutefois pas: mise à jour des techniques d'entraînement, clinique de perfectionnement

pour les officiels, etc.

Le Gala se tiendra au même endroit, c'est-à-dire au Centre Civique de Dollard-des-Ormeaux. Le souper sera servi sur place.

Venez en grand nombre et au plaisir de vous-y rencontrer!

Centre Civique de Dollard-des-Ormeaux

12001 boul. de Salaberry

Dollard-des-Ormeaux

H9B 2A7



Voici les clubs de l'année 2007-2008. FÉLICITATIONS!

Récipiendaires des Bannières 2007-2008

Grade Novice
Vivelo

Grade 1
Vestales

Grade 2
Nixines
Saguenay Synchro

Grade 3
Saguenay Synchro

Grade 4
Marquette

Grade 5
Dauphines V

Charlotte Maheux-Savard

Performance Synchro
Novice 10 ans et -

Laurie Duchesne

Vivelo
Novice 12 ans et -

Emmanuelle Dufour

Aquadanse
Novice Open



Voici les athlètes de l'année 2007-2008. FÉLICITATIONS!

Sandrine Hébert

Vestales
Grade 1 12 ans et -

Daphnée Bérubé

Décibelles
Grade 3 14 ans et -

Josianne Lapointe Beaulac

Vestales
Grade 3 Open

Marie-Élizabeth Thibault

Dauphines Varier
Grade 4

Camille Breault

Vestales
Grade 5



Marie-Pierre Gagné, membre de l'équipe canadienne pour les Olympiques de Pékin 2008

Étoile au sommet : Marie-Pierre Gagné

Originaire de Montréal, Marie-Pierre est passée par le club des Piranhas du Nord avant d'aller continuer sa progression au club Montréal Synchro.

En dehors de la nage synchronisée, Marie-Pierre terminera des études universitaires en communications en 2008. Elle aimerait devenir consultante

après sa carrière de nageuse.

Marie-Pierre a adoré vous voir l'encourager aux Championnats du Monde de la FINA en 2005, dans sa ville natale: Montréal. En août dernier, ce fût une deuxième participation aux Jeux Olympiques pour la capitaine de l'équipe nationale A du Canada, Marie-Pierre Gagné. À Pékin,

Marie-Pierre et son équipe ont surpassé les américaines pour la première fois aux Olympiques depuis Atlanta en 1996.

Rappelons-nous qu'en 2004, à Athènes, l'équipe nationale canadienne avec Marie-Pierre Gagné s'était classée 5e avec un programme libre sur le thème de la Matrice.



La Fête des enfants 2008

Encore une fois cet été, les enfants et familles qui se sont rendus sur l'Île Jean-Drapeau les 16 et 17 août dernier, ont eu droit à tout un spectacle! En effet, le club des Vestales de St-Hyacinthe a accepté pour une deuxième année consécutive d'initier les enfants de tous âges à la nage synchronisée.

Par des activités d'initiation et par des démonstrations, une centaine de participants à la Fête des enfants de Montréal ont pu essayer les techniques de mouvement giratoire, de godille, et même de plateforme!

Plongeon Québec était aussi de la partie et a partagé le bassin de plongeon avec les athlètes de nage synchronisée.

MERCI AUX ATHLÈTES, AUX MONITRICES ET AU CLUB VESTALES!

Premières compétitions internationales pour Les juges Nancy Reed et Josée Daudelin!

I began my summer as most people do – very excited!!! In May of this year I was assigned to judge the Swiss Open - my first meet as an international judge. I wasn't sure exactly what to expect but I was certainly looking forward to it.

The week began by the arrival in Zurich and a short trip to our hotel room. After unpacking our things we moved on to the pool to encourage the Canadian team in their practices. The pool was nice, the weather was great and the swimming was terrific. It was wonderful to see teams from other countries and to see how different routines were presented.

Everyone in Zurich was very welcoming to all of us and I look forward to returning to Europe again to meet up with my new friends!

As I left the hotel to return home I was reminded how lucky I am to be involved in such a wonderful sport!

- Nancy Reed, officielle FINA

Première expérience internationale...un excellent souvenir à conserver et qui me fera plaisir de partager avec vous lors de nos rencontres. Je me suis rendue à Lima (Pérou) le 7 juillet dernier afin de participer à une compétition regroupant divers clubs de 8 pays des Amériques.

Le Canada était représenté par l'équipe provinciale de l'Ontario. Durant les 2 premiers jours, j'ai assisté à des cliniques où les juges discutaient des figures, des éléments des routines techniques et des échelles de pointage...Le tout en espagnol...Sur les 30 officiels présents à la compétition, 27 provenaient de l'Amérique du Sud, 2 des États-Unis et moi, du Québec. Alors, je me sentais très seule comme francophone. Mais quel beau bain de culture! J'ai rencontré des gens formidables ayant la même passion que moi...La nage synchronisée.

- Josée Daudelin, officielle FINA



Équipe du Québec à Cleveland, Ohio

Sous la direction de l'entraîneure en chef Karine Doré et de l'entraîneure adjointe Nathalie Lagrange, l'équipe du Québec a nagé deux routines, une libre et une technique aux Championnats des États-Unis: le « US Open ».

La compétition a eu lieu à Cleveland, Ohio, du 13 au 19 juillet dernier. L'équipe était composée de (en ordre alphabétique) Laurie-Anne Bédard (SÉ), Gabrielle Cardinal (MS), Gabrielle Lepage (MS),

Lisa Mikelberg (MS), Catherine Powell (MS), Alice Rijer (MS), Marie Rondeau (SÉ), Camille Thuot (DS), Anne-Marie Vézina (SÉ) et Valérie Welsh (SÉ).

Rappelons que l'an dernier, nos représentantes avaient raflé la première place du podium à Honolulu, Hawaï. Encore une fois cette année, et par 12 points, les filles ont remporté l'or!

FÉLICITATIONS LES FILLES!



L'Équipe du Québec 2008



Félicitations à
Mélanie Beaudoin

La juge de Performance Synchro
a donné naissance à la petite
Juliette le 23 mai dernier.

Nouvel employé à Synchro Québec

Duilio Fulle a été nouvellement engagé par la Fédération de nage synchronisée du Québec afin de combler un poste d'agent de communication et marketing.

Ce nouvel employé sera présent aux compétitions et événements de la Fédération.

Bienvenue parmi nous!



Synchro Québec

4545 Pierre de Coubertin
C.P.1000, Succ. M
Montréal, Qc
H1M 3R2

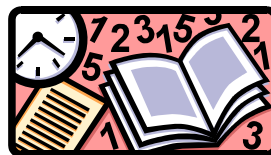
Téléphone : 514-252-3087
Télécopie : 514-525-5658
Messagerie : fnsq@synchroquebec.qc.ca

Synchronisez-vous à l'action!

ATTENTION! ATTENTION!

Nous sommes toujours à la recherche de clubs hôtes pour les compétitions suivantes:

- **Compétition de routines (grades 3,4 et 5)**
- **Interrégionale Division 4**



**DATE LIMITE
LE 12 Septembre 2008**

WWW.SYNCHROQUEBEC.QC.CA

Avoir peur de perdre, une émotion qu'il faut gérer en compétition et au camp d'entraînement (texte de Judo Québec)

La peur de perdre ou de mal performer accompagne le judoka en compétition. La gestion de cette crainte est différente chez chaque compétiteur ; certains la vivront tout naturellement alors que d'autres en seront affectés profondément tout au long de la durée du tournoi.

Proportionnellement à l'intensité à laquelle vous la vivez, la peur peut être un sentiment très désagréable qui est souvent la cause d'une défaite pour plusieurs athlètes, peu importe le niveau de compétition. Il faut tenter par tous les moyens de l'enrayer ou de l'amoindrir en suivant différentes étapes :

Accepter sa peur

La peur naît souvent d'un refus de la réalité. Il faut assumer ce que l'on est et il faut accepter son niveau de capacité. Il faut faire preuve de lucidité et d'honnêteté. Il faut s'avouer sa peur.

Préciser ce qui vous fait peur

De quoi est-ce que j'ai peur ?

Pour vous aider, vous pouvez noter sans contrainte tout ce qui vous vient à l'esprit par rapport à vos peurs.

Isoler l'imaginaire

Par rapport à vos écrits, tenter de faire ressortir les données qui semblent imaginaires. Cet exercice est difficile, car beaucoup d'états que vous estimez réels sont en fait alimentés par votre imagination.

Si, par exemple, une de vos peurs est de décevoir un membre de votre famille, rien ne vous empêche de leur demander leur façon d'accepter votre défaite lors d'un combat. La réponse peut enrayer votre sentiment de peur à cet égard.

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure de séparer les éléments réels et les éléments imaginaires.

Faire face à la réalité

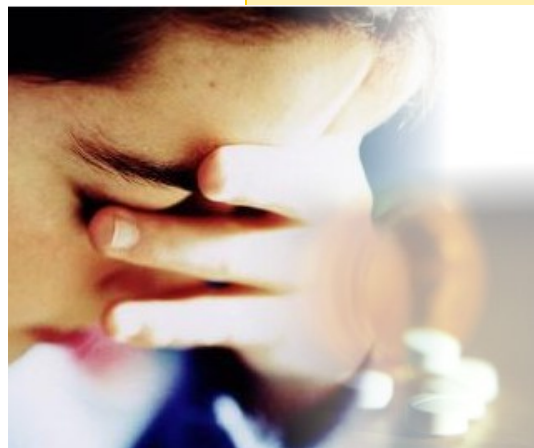
Relire la section relative à vos peurs imaginaires jusqu'à tant qu'elles perdent leur pouvoir dévastateur sur vous. Ensuite, relire la section sur vos peurs fondées sur la réalité. Faites-le

jusqu'à ce qu'elles vous deviennent familières et que vous les acceptiez. Pour être libéré de vos peurs en compétition, il vous faut les avoir apprivoisés.

S'engager dans le processus

En confrontant ses peurs réelles et en les comprenant, l'athlète réalise qu'il devient soudain libéré, plus léger et vit alors l'envie et le désir franc de se rendre aux affrontements qui l'attendent. Être en mesure de regarder en face ses propres peurs est un pas vers l'efficacité et la sagesse.

- Texte de Judo Québec



Comment prévenir les contre-performances...?