



Info Synchro

Par SYNCHRO QUEBEC



EN ROUTE POUR PÉKIN 2008

SOMMAIRE :

- **Athlètes: hydratez-vous!**
- **Administrateur de club: Attention aux inscriptions!**
- **Le Sport-Études: c'est quoi?**
- **Nouveauté: le courrier du sport!**

DANS CE NUMÉRO :

MSN MESSENGER 2
PAR JO-ANNIE FORTIN

ÉTOILES MONTANTES 2

MARIE-PIERRE BOUDREAU-GAGNON 2

REPRÉSENTANTE DES ATHLÈTES 3
PAR MARIE-PIERRE GAGNÉ

NOTE ADMINISTRATIVE 3

COURRIER DU SPORT 3

NUTRITION 4



Lors de la sélection de l'équipe canadienne pour les Jeux Olympiques de Pékin 2008, 11 athlètes québécoises ont été sélectionnées. Les voici en ordre alphabétique: Marie-Pierre Boudreau-Gagnon, Jessika Dubuc, Dominika Kopcik, Marie-Pierre Gagné, Ève Lamoureux, Tracy Little, Tania Matson, Élise Marcotte, Megan Poss, Isabelle Rampling et Jennifer Song. Notons lors des Jeux d'Athènes, Marie-Pierre Gagné et Jessika Dubuc étaient présentes dans l'équipe qui s'est méritée une cinquième position.

Cette année, la qualification des pays se fait par continent. Ainsi, pour le continent **américain**, les Etats-Unis ont été sélectionnés lors des Jeux Panaméricain de Rio, cet été. Pour le continent **européen**, ce sont les russes qui ont devancé les espagnoles. Le Japon s'est qualifié devant la Chine, pour l'**Asie** et l'Australie et l'Égypte représenteront

respectivement les continents de l'**Océanie** et de l'**Afrique**.

Maintenant que les cinq continents sont représentés, il reste **trois places** que se disputeront l'Espagne, la Chine, le Canada et l'Italie lors des sélections d'avril 2008. Les équipes auront la chance d'essayer les nouvelles installations Olympiques alors qu'elles tenteront de gagner l'une des trois places restantes. La communauté de synchro du Québec leur souhaite...

BONNE CHANCE LES FILLES!!!

À L'ÉCOLE DES JUGES INTERNATIONAUX

Le 16 octobre dernier, Nancy Reed et moi prenions l'avion pour nous envoler vers la Floride, plus précisément à Fort Lauderdale. Nous étions attendues à l'école...des juges internationaux.

La session se déroulait sur 5 journées consécutives où nous passions en revue toute la base du jugement de notre sport : positions et mouvements de

base ainsi que jugement des figures et des routines. Journées très remplies puisqu'elles commençaient vers 8h30-9h00 et se terminaient à 18h00. Après une journée intense, quoi de mieux que de faire la connaissance de juges de tous pays des Amériques et de quelques Allemandes autour d'un Margarita.

Moments mémorables, nouveaux contacts, merveilleux séjour...Nous n'avons pas eu la chance de voir la Floride. Par contre, je me considère privilégiée d'avoir fait la connaissance de tous ces gens passionnés de notre sport...

Au plaisir de partager ce bagage de connaissances....

Josée Daudelin



MSN MESSENGER : LA COMMUNICATION ENTRE ATHLÈTES



Une telle m'a dit qu'elle était très stressée pour la compé à venir, et son amie m'a racontée que son coach lui tapait sur les nerfs. Une autre me raconte comment c'est de nager au Mexique et une petite puce me demande des conseils pour mieux gérer son stress. Une autre encore vante les mérites de son club en espérant que toutes ses amies la rejoignent. MSN est en effet un outil de communication ultra populaire où on peut

avoir en réseau des nageuses venant de partout et partager de nombreux potins. Rien ne reste secret bien longtemps dans le monde de la synchro! D'un autre côté, ça permet aux nageuses de clubs différents de rester en contact entre les compétitions et de maintenir de belles amitiés. J'ai parfois l'occasion de discuter avec de jeunes athlètes qui me demandent conseil, et c'est toujours avec plaisir que je leur fait part de mon expérience. À mon avis, même si MSN peut par-

fois occasionner du maraudage ou des rumeurs de toutes sortes, ça reste une façon très sympathique de partager notre passion commune.

Jo-Annie Fortin

Vous avez des commentaires sur cet article? Envoyez-les nous à l'adresse courriel de la Fédération!



LES ÉTOILES MONTANTES

Suite aux compétitions de figures d'automne,

Synchro Québec vous présente les premières étoiles montantes de 2007-2008

Novice
Émanuelle Dufour
Aquadanse
Novice Open

Grade 1-2
Maude Doucet
Nixines
Grade 2 Open

Grade 3-4-5
Catherine Major
Vestales
Grade 5 Open

Grade 6-7
Jacqueline Simoneau
Dollard synchro
Grade 6 12 ans et -

L'ÉTOILE AU SOMMET: MARIE-PIERRE BOUDREAU-GAGNON

Marie-Pierre est native de Rivière-du-loup. Elle a débuté la nage synchronisée dans le club des Flamants Roses. Afin d'atteindre son rêve de participer aux Jeux Olympiques. Marie-Pierre s'est exilée à Québec, dans le club Synchro Élite pour terminer son trajet à Montréal Synchro. Elle fait partie d'une équipe nationale depuis maintenant 9 ans et elle est soliste pour le Canada depuis 2005. Cette année là, elle a vécu la plus belle expérience de sa vie: elle a participé aux Championnats du Monde aquatique de la FINA, à Montréal.



Études

Bacc en Administration des affaires, UQAM

Passe-temps

Aller au théâtre

Force

Exigeante et déterminée





MARIE-PIERRE GAGNÉ: REPRÉSENTANTE DES ATHLÈTES

Chères athlètes,

En tant que représentante du Québec pour le conseil des athlètes de Synchro Canada, j'ai le mandat de vous représenter au sein du

conseil et de voir à ce que l'ensemble de vos droits, opinions et commentaires soient considérés lors de prise de décisions vous concernant. Certaines d'entre vous me connaissez déjà et d'autre n'ont

pas encore eu la chance de faire ma connaissance alors voici une brève présentation de mon parcours à titre de nageuse synchronisée.

Je suis originaire de Montréal et j'ai nagé au sein du club Montréal Synchro pendant 7 ans. Par la suite, j'ai continué mon entraînement au centre d'excellence de Toronto jusqu'aux Jeux Olympiques d'Athènes où notre équipe s'est classée au cinquième rang. Depuis l'année 2005, je suis la capitaine de l'équipe nationale A qui s'entraîne maintenant au centre national d'entraînement de Montréal.

Il fait parti de mon mandat de consulter quelques-unes d'entre vous personnelle-

ment afin de connaître vos opinions sur les sujets traités par le conseil d'athlètes de Synchro Canada. Ainsi, je vous contacterai au besoin mais, veuillez noter que vous avez également la possibilité de correspondre avec moi via l'adresse courriel suivante : quebecrep@hotmail.com. Ne vous gênez pas de communiquer avec moi au sujet de n'importe quel problème concernant Synchro Canada ou tout simplement pour m'informer des problèmes auxquels vous devez faire face en tant que nageuses synchronisées.

À bientôt

Marie-Pierre Gagné



NOTE ADMINISTRATIVE: ATTENTION AUX INSCRIPTIONS!

Afin de passer une bonne saison de compétition vous devez vous **assurer que les affiliations de vos athlètes sont complètes et sans erreur** de date de naissance, de grade et de niveau d'étoile.

Lorsque vous **faites vos inscriptions** en ligne, assurez-vous de **les vérifier** avant la date limite.

Les frais d'inscription **ne se calculent pas automatiquement** mais le processus est

assez simple. Vous sélectionnez Rapport Excel, Compétition. Sélectionner la compétition désirez. Vous avez les inscriptions de toutes les épreuves. Il vous est facile de compter le nombre d'athlètes qui font chaque épreuve et d'additionner les montants de chaque épreuve pour le grand total.

Il est important de nous **faire parvenir le paiement 10 jours** après la date limite d'inscription et **de joindre le montant de**

25.00\$ pour le club hôte.

Voilà les étapes pour les inscriptions aux compétitions

- 1) Affilier sans erreurs
- 2) Inscrire et vérifier
- 3) Calculer et joindre 25\$ pour hôte
- 4) Envoyer le tout au bureau pour qu'il arrive 10 jours après la date limite

« Les inscriptions bien faites sauvent beaucoup de temps et évitent les ambiguïtés »

Linda Lebeau, Secrétaire administrative Synchro Québec



COURRIER DU SPORT

À défaut de vous offrir un *Courrier du cœur*, la gence masculine étant rare dans notre sport, Synchro Québec vous offre le *Courrier du sport*.



Attention! Ne nous parlez pas de pêche sur glace, de bowling ou de football américain! Le courrier du sport est bien entendu une fenêtre sur la nage synchronisée!



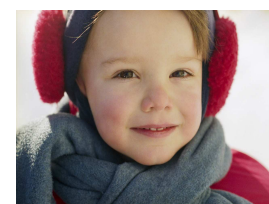
Vos idées d'article, vos questions, vos commentaires et vos suggestions sont les bienvenues.

Vous êtes reporters en herbe et passionné(e)s de nage synchronisée? Envoyez-nous votre article et/ou photos! Nous pourrions les diffuser dans le prochain Info Synchro.

ENVOYEZ LE TOUT À:

churteau@synchroquebec.qc.ca

Au plaisir de vous lire!



NUTRITION: LES LIQUIDES ET LES ATHLÈTES

Les liquides sont importants, car ils remplacent l'eau perdue pendant l'exercice, ils permettent d'éviter une baisse de la performance causée par la déshydratation, ils aident à maintenir la température centrale du corps dans des limites acceptables, ils fournissent des glucides pendant un exercice de longue durée, ils fournissent les électrolytes (sodium et potassium) que fait perdre la transpiration.



rarement assez de liquides pour maximiser le taux d'absorption du système digestif.

Les liquides après l'exercice

- Remplacez 150 % des liquides perdu (environ 1,5 l par kg de poids corporel perdu). Par exemple, si vous perdez 2 kg, buvez 1,5 l x 2 (3 l ou 3 000 ml) de liquides.
- Prenez du sodium avec ou dans les liquides consommés après l'exercice.

Le sodium aide à maintenir l'équilibre électrolytique du plasma et la soif.



QUAND VOUS ÊTES LOIN DE CHEZ VOUS

Même si l'eau du robinet est potable, les variations bactériennes peuvent causer des problèmes gastro-intestinaux. Ajouter des glaçons dans les boissons équivalait à ajouter de l'eau du robinet.

Acclimetez-vous

Si vous faites de l'exercice dans un environnement chaud et humide assurez-vous que les boissons que vous buvez pour remplacer votre perte de liquides contiennent du sodium, salez légèrement le repas qui précède la compétition ou choisissez des aliments qui contiennent du sel (jus de tomate ou de légumes, biscuits salés et fromage à faible teneur en matière grasse).



LES FACTEURS QUI ENCOURAGENT LA CONSOMMATION DE LIQUIDE

- L'accès facile au breuvage.
- Les boissons réfrigérées (environ 10° C).

- Les breuvages aromatisés.
- L'addition de sodium (0,5 à 0,7 g/l pour renforcer le goût).



LES GLUCIDES :DE L'ÉNERGIE POUR L'ENDURANCE

Si vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure, buvez du liquide contenant des glucides: Les boissons toutes faites, pour les sportifs qui contiennent 4 % à 8 % de glucides (40 à 80 g/l) sont un choix approprié.

Essayez des boissons toutes faites quand vous vous entraînez **et non** quand vous participez à une compétition.

Évitez les pilules de sel

Les pilules de sel sont trop concentrées, nécessitent beaucoup d'eau pour se diluer adéquatement et peuvent causer des vomissements et la diarrhée.

La récupération après l'exercice

- Buvez 1,5 l de liquide pour chaque kilo de poids corporel perdu pendant l'exercice.
- Consommez des aliments et des boissons riches en glucides.
- Mangez des aliments qui contiennent du sodium (jus de tomate ou de légumes, bretzels, soupes toutes faites, fromage à faible teneur en matière grasse et des noix salées) et des aliments qui contiennent du potassium (légumes, fruits, lait, légumineuses ou viande) pour remplacer les électrolytes.



SURVEILLEZ VOTRE PERTE DE LIQUIDE

Des urines abondantes de couleur claire sont le signe d'une bonne hydratation. Pesez-vous avant de faire de l'exercice et immédiatement après référez-vous à la partie ci-dessous «Les liquides après l'exercice».

Les liquides avant l'exercice

- Buvez beaucoup de liquides tous les jours.
- Buvez 400 à 600 ml de liquides 2 à 3 heures avant de faire de l'exercice.
- Buvez 150 à 350 ml environ 15 minutes avant de faire de l'exercice.

LIMITEZ la consommation des boissons qui contiennent de la caféine et de l'alcool.

Les liquides pendant l'exercice

- Buvez suffisamment pour maintenir l'équilibre des liquides.
- Buvez 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes.
- Faites des essais pour déterminer quelle quantité de liquides vous pouvez tolérer sans être mal à l'aise. Les athlètes prennent

Texte intégral sur le site Internet www.coach.ca, section « Nutrition ».

Recette de boisson magique pour athlètes!

Vous pouvez faire une boisson qui remplace la perte de liquide en mélangeant :

- * 500 ml de jus d'orange non sucré,
- * 500 ml d'eau,
- * 1,25 à 1,75 ml de sel.

Un litre = 54 g (5,4 %) de glucides et 0,5 à 0,7 g de sodium.



Par SYNCHRO QUEBEC

Synchronisez-vous avec l'action!

RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE
SITE WEB:
WWW.SYNCHROQUEBEC.QC.CA

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

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

