



Aperçu du programme NageSynchroCAN

Le présent document est une synthèse du programme NageSynchroCAN qui fournira aux clubs des informations clés ayant pour but de mieux les préparer à son lancement en septembre 2018. En effet, à ce moment, ils devront le publiciser dans leurs guides de programmes récréatifs ou sur leurs sites web pour leurs inscriptions de début de saison. Les détails clés comprennent :

- un aperçu du programme et une progression pour les participants ;
- la formule des séances (les ratios participants/moniteurs, la répartition eau/hors de l'eau, la durée des séances) ;
- la formation des moniteurs.

Veillez noter que les informations présentes dans ce document ont été tirées du guide/manuel du programme qui est actuellement en écriture et qui devrait être terminé pour le 1er juillet 2018. Par conséquent, certaines informations dans ce document sont sujettes à des changements.

Le nouveau programme d'initiation en nage synchronisée de Synchro Canada (ayant pour titre fonctionnel CANSwimSynchro/NageSynchroCAN**) est destiné aux participants de 5-9 ans évoluant dans les stades du développement de l'athlète (DLTA) Enfant actif et S'amuser grâce au sport.

Grâce à ce programme, les participants :

- Apprendront les habiletés générales relatives à la littératie physique hors de l'eau ;
- Apprendront les habiletés de la littératie aquatique dans l'eau ;
- Apprendront les habiletés de la natation et seront exposés à la sécurité aquatique ;
Débuteront l'apprentissage des habiletés spécifiques à la synchro.

Le programme NageSynchroCAN a été conçu pour aider l'atteinte des objectifs stratégiques de la Synchro au Canada par l'alignement et le renforcement de notre organisation (pour augmenter la notoriété des programmes de Synchro Canada et ainsi rejoindre de nouveaux affiliés) et pour accroître et améliorer la qualité de notre système de relève (éducation et développement de l'athlète uniforme à travers le pays). Ce programme reflète aussi la science derrière le DLTA de la nage synchronisée, il met donc l'accent sur le développement de la littératie aquatique et fournit une introduction au sport de la nage synchronisée. De plus, il a été conçu pour combler les besoins des jeunes filles et des jeunes garçons qui chercheront à apprendre un contenu sportif amusant, présenté dans un environnement sécuritaire et accueillant. Le programme intègre aussi une large variété d'habiletés athlétiques et physiques de base qui pourront être utilisées pour évoluer au sein du sport de la synchro ou dans d'autres activités aquatiques ou terrestres. Enfin, la présentation uniforme d'un programme ayant une identité unique à travers le Canada permettra de développer une campagne nationale de marketing visant à faire la promotion du programme à l'échelle des communautés, à la grandeur du pays.

(** notez que le nom du programme changera probablement en raison de l'exercice de révision de l'image de marque qu'a entreprise Synchro Canada pour refléter le changement de nom du sport internationalement).

Les 4 piliers du programme NageSynchroCAN sont :

Les habiletés fondamentales en synchro Les participants seront initiés aux habiletés fondamentales de la nage synchronisée qui seront développées puis acquises tout au long du programme NageSynchroCAN.	Les habiletés en natation L'acquisition des habiletés fondamentales en natation est une composante essentielle pour développer un athlète de nage synchro. Les participants développeront et consolideront leur littératie aquatique à tous les niveaux du programme.
Capacités athlétiques Le développement des habiletés motrices fondamentales (tant dans l'eau que hors de l'eau) telles que la vitesse, la force et l'endurance sont importantes pour tous les enfants et pour le développement des nageurs synchronisés. Ces capacités athlétiques sont introduites à tous les niveaux du programme NageSynchroCAN pour assurer que le développement harmonieux du participant.	Souplesse (flexibilité) La flexibilité est une habileté prioritaire dans le développement d'un nageur synchronisé et les habiletés relatives à la souplesse sont incluses à tous les niveaux du programme pour assurer que le participant ait d'importants gains en flexibilité dans l'eau comme hors de l'eau.































Chacun des 6 niveaux du programme NageSynchroCAN contient des habiletés sélectionnées dans chacun des 4 piliers du programme qui sont harmonisées avec le cadre du développement de l'athlète de Synchro Canada. Les niveaux 1 et 2 ont été conçus spécifiquement pour les enfants de 5 et 6 ans (stade Enfant actif) et les niveaux 3 à 6 pour les enfants de 6 à 9 ans (stade S'amuser grâce au sport).

NageSynchroCAN-2 (titre provisoire) a aussi été développé pour être introduit à une date ultérieure et contient les plans de séance des niveaux 7 à 12. Ces niveaux ciblent les participants de 9 ans et plus qui maîtrisent le niveau 6 du programme NageSynchroCAN et qui souhaitent continuer la synchro dans le cadre d'un programme récréatif.

Les participants du programme NageSynchroCAN y progressent de la manière suivante :

- Pour augmenter d'un niveau dans le programme NageSynchroCAN, les participants doivent accomplir les habiletés relatives à la Synchro, la natation, la souplesse (flexibilité) et les capacités athlétiques qui sont exigées dans le niveau où ils évoluent. La matrice d'habileté est présentement en fin de conception dans les clubs pilotes.
- Ces habiletés NageSynchroCAN sont atteintes à la suite d'une session de 10 à 12 semaines. Les clubs pourront déterminer la durée des sessions en fonction de l'horaire de leur club/piscine : 10 ou 12 semaines.
- Les participants sont évalués à la fin d'une session de 10-12 semaines par leurs moniteurs et recevront un carnet de leur progression.
- Lorsque les participants démontrent leurs compétences, ils ont l'occasion de compléter les 4 piliers en une seule session et ainsi obtenir leur casque de bain OR NageSynchroCAN OU ils peuvent compléter les piliers de leur choix et ils recevront à ce moment une récompense pour chaque pilier réussi.

- À la session suivante, ils pourront continuer à travailler sur le niveau qu'ils doivent compléter pour obtenir leur casque de bain et ils pourront commencer le prochain niveau.
- Par exemple : un nageur complète le niveau 1 des habiletés de synchro, de souplesse et les capacités athlétiques en une session, mais ne maîtrise pas les habiletés en natation. Ce nageur pourra tout de même continuer son niveau 1 en natation, lors de la prochaine session, tout en progressant dans les niveaux 2 des habiletés de synchro, de souplesse et des capacités athlétiques.

Niveaux NageSynchroCAN	1	2	3	4	5	6
Fondements de la synchro						
Habiletés en natation						
Capacités athlétiques						
Souplesse (flexibilité)						
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Complète les 4 piliers nécessaires à un niveau= casque de bain						

La récompense sera :

- des casques de bain aux niveaux 1-6 NageSynchroCAN ;
- des récompenses (à déterminer) pour l'accomplissement de chacun des piliers du programme au sein d'un niveau NageSynchroCAN.

Pour recevoir un casque de bain NageSynchroCAN, un nageur devra réussir tous les piliers du programme (synchro, natation, capacités athlétiques, souplesse) du niveau correspondant. Les exigences correspondantes à chacune des habiletés sont indiquées dans le carnet de progression.

Aperçu du format d'une séance NageSynchroCAN :

- Chaque niveau NageSynchroCAN possède des plans de séances prédéterminés pour des sessions de 10 à 12 semaines ce qui permet aux clubs de choisir ce qui leur convient le mieux en fonction de l'horaire de leur programme récréatif.
- Les ratios moniteurs/nageurs sont de 1 pour 4 dans les niveaux 1 et 2, 1 pour 6 dans les niveaux 3 et 4 et 1 pour 8 dans les niveaux 5 et 6. Il est possible de combiner des moniteurs certifiés et des assistants qualifiés pour atteindre les ratios exigés dans la mesure où un moniteur certifié est présent sur le bord de la piscine lors des séances.
- Les planifications des séances NageSynchroCAN des niveaux 1 à 4 sont de 60 minutes, tandis que pour les niveaux 5 et 6, elles sont de 75 minutes.
- Les clubs peuvent choisir d'allonger la durée des séances pour les niveaux 3 à 6 pour un maximum de 90 minutes s'ils souhaitent ajouter la création d'une routine pour un spectacle ou

une démonstration, de l'improvisation créative, du temps hors de l'eau, etc. Les options supplémentaires permises seront détaillées dans le guide du programme/manuel.

- Les planifications de séance, basées sur les besoins de développement des participants, comprennent un mélange d'activités en dehors de l'eau et dans l'eau ainsi que les périodes de temps à y consacrer pour les niveaux 1 à 6.

La répartition de la planification générale des séances du programme NageSynchroCAN se fait de la manière suivante :

Niveaux	Format du plan de la séance	Eau	Hors de l'eau	Durée de la séance
Niveau 1-2 (ratio 1:4)	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement hors de l'eau : 5 min • Exercices hors de l'eau : 20 min • Stations dans l'eau : 3 x 10 min • Souplesse et retour sur la séance — hors de l'eau : 5 min 	30 min	30 min	60 minutes
Niveau 3-4 (ratio 1:6)	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement + exercices hors de l'eau : 10 min • Stations dans l'eau : 3 x 14 min • Souplesse et retour sur la séance — hors de l'eau : 8 min 	42 min	18 min	60-90 minutes
Niveau 5-6 (ratio 1:8)	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement + exercices hors de l'eau : 15 min • Stations dans l'eau : 3 x 15 min • Souplesse et retour sur la séance — hors de l'eau : 15 min 	45 min	30 min	75-90 minutes

La formation des moniteurs NageSynchroCAN et mise à niveau :

- Les moniteurs NageSynchroCAN remplaceront les moniteurs de synchro provenant du parcours des entraîneurs de Synchro Canada. Le manuel, la formation et l'évaluation des nouveaux moniteurs NageSynchroCAN sont actuellement en conception et seront prêts le 31 mars 2018 pour un essai puis terminé pour le 31 juillet 2018.
- Les formations pilotes NageSynchroCAN commenceront au printemps 2018 pour les nouveaux candidats ou ceux non formés en partenariat avec les clubs pilotes NageSynchroCAN et les OPS.
- Les mises à niveau/orientation NageSynchroCAN pour les moniteurs seront aussi réalisées en partenariat avec les OPS pour les moniteurs de synchro déjà impliqués (mis à jour dans le casier de l'ACE pour des moniteurs NageSynchroCAN), pour les entraîneurs (introduction à la compétition et plus) qui pourraient enseigner le programme, et les personnes qui sont désignées par leur club comme les coordonnateurs du programme NageSynchroCAN.
- Les formations et les mises à niveau offertes par les OPS qui s'adressent aux nouveaux moniteurs NageSynchroCAN, aux moniteurs de synchro et aux entraîneurs déjà formés seront disponibles à partir du mois d'août 2018.

Plan de communication :

- Synchro Canada est en train de planifier un webinaire qui aura lieu tôt au début de l'année pour fournir des informations additionnelles et répondre aux questions des clubs — rester à l'affût des nouvelles !