



### **Le C.A. du club de nage synchronisée Les Améthystes**

**Benoit Paquette** : *Président, relations internes*  
(819) 566-1273 Benoit.Paquette@USherbrooke.ca

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

**Pauline Vigneau** : *Trésorière, compétitions*  
(819) 823-9503 pvigneau@videotron.ca

**Chantal Mitterer** : *Entraîneur chef*  
(819) 993-4314 wwcd@hotmail.com

**Site internet du club:**  
<http://lesamethystes.com/>

### **Les entraîneurs**

**Chantal Mitterer** : *Équipes novice et développement*

**Marie-Claude Monfette** : *Équipes novice et intermédiaire ainsi que des routines individuelles*

**Catherine Morin** : *Équipe novice compétitif*

**Christiane Lanteigne** : *Équipe novice récréatif*

**Marie-Christine Lambert** : *Routines individuelles*

**Emilie Richard** : *Routines individuelles*

**Julie Gagnon** : *Maîtres*

**Chelsea Laberee** : *Initiation synchro*

**Gabriella Scali** : *Rigol'eau*

**Remplaçantes** : *Élodie Fortin, Laurence Ouellet et Bérangère Tanné*

### **Pour information**

**Entraîneur en chef:** Chantal Mitterer  
(819) 993-4314 wwcd@hotmail.com

### **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. Les membres du CA profitent de l'occasion pour souhaiter la bienvenue aux nouvelles nageuses ainsi qu'aux nouveaux parents. Nous espérons que tous nos membres apprécieront cette nouvelle saison avec nous.

### **Assemblée générale**

Nous invitons tous les membres actifs à l'assemblée générale annuelle du club de nage synchronisée, Les Améthystes de Sherbrooke, qui aura lieu le jeudi 14 octobre 2010. Cet événement se déroulera au **CAP (Cégep de Sherbrooke, 475 rue du Cégep, Sherbrooke)**, local 21-121, à 18h30.

### **Relâche des Fêtes**

Les derniers cours en 2010 selon les groupes de nageuses : **samedi 18 décembre**

### **Reprise en janvier**

La reprise de l'horaire régulière des cours se fera à partir de jeudi le **6 janvier 2010**, sauf pour le Rigol'eau.

### **Activités, compétitions**

L'horaire des activités du club et des principales compétitions vous est présenté dans le tableau ci-dessous afin de vous aider à planifier la saison 2010-2011

Date	Évènement	Endroit
8 septembre	Début des activités Anciennes nageuses	CAP, piscine (SHERBROOKE)
11 septembre	Inscription Nouvelles nageuses	CAP local 21-121 (SHERBROOKE)
mi-septembre	Début des activités Nouvelles nageuses	CAP, piscine (SHERBROOKE)
18 septembre	Congrès de Synchro-québec	Stade olympique Montréal
14 octobre	Assemblée générale annuelle	CAP local 21-121 (SHERBROOKE)
20 novembre	Début de la campagne de financement	
11 décembre	Livraison des pâtisseries de Noël	CAP, hall d'entrée (SHERBROOKE)
18 décembre	Fin des cours pour la session d'automne	
6 janvier	Reprise des activités pour la session d'hiver	CAP, piscine (SHERBROOKE)
23 janvier	Finale régionale	CAP, piscine (SHERBROOKE)
5-6 février	Compétition d'équipes	Saguenay Lac-St-Jean (Saguenay Synchro)
25 février au 1 <sup>er</sup> mars	Jeux du Québec	Valleyfield
5-6 mars	Jeux de Synchro Québec	Montréal-Nord (Aquana)
12-13 mars	Inter-Régionale	St-Hyacinthe (Vestales)
23-24 avril	Congé Pascal	
7-8 mai	Coupe du Président	Montréal (Marquette)
22-24 mai	Championnat Québécois	Montréal (CAEM)
1 <sup>er</sup> ou 29 mai	Gala de fin de saison	CAP, piscine (SHERBROOKE)

### **Bikini Madelle et Momo Sports**

Nous désirons vous aviser de la fin de notre entente avec Bikini Madelle en raison de sa fermeture à la fin de septembre. Mais notre club a conclu un nouveau partenariat avec Momo Sports. Les nageuses du club ainsi que les membres de leur famille immédiate ont droit à un rabais de 20% sur les maillots de natation et accessoires. Tous les parents intéressés devront se rendre au magasin de Sherbrooke, situé au 530 Jean Paul Perrault. Toutes les nageuses devront valider leur appartenance en donnant leur nom ainsi que celui du club à la caissière avant de payer leurs articles.

### **Articles vendus par le club**

Vous pouvez aussi vous procurer le DVD du gala annuelle 2009-2010 en vous adressant à Benoit Paquette ou Pauline Vigneau au numéro indiqué sous la rubrique « Le C.A. du club de nage synchronisée Les Améthystes ». Pendant toute la saison de nage synchronisée, le club peut vous fournir les articles suivants : pince-nez (\$5), casque de bain (\$7) et un sac de sports à l'effigie du club (\$26). Ces articles vous seront distribués par le biais de vos entraîneurs.

### **Nouvelle structure**

Les nageuses participantes seront maintenant classées selon leur niveau et l'âge atteint à la fin décembre de l'année des compétitions:

Niveau	Catégorie	Âges
novice	U10	10 ans et moins
	U12	12 ans et moins
	OUVERTE	plus de 13 ans
développement	U10	10 ans et moins
	U12	12 ans et moins
	U14	14 ans et moins
	OUVERTE	plus de 15 ans
intermédiaire	U12	12 ans et moins
	U14	14 ans et moins
	U16	16 ans et moins
	OUVERTE	plus de 16 ans
Intermédiaire plus	OUVERTE	Toute athlète ayant participé au réseau performance désirant rétrograder

### **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 étanche sans affecter la visibilité. Essayez les lunettes et demandez de l'information en magasin avant de les acheter. Après chaque utilisation, toujours bien rincer vos lunettes à l'eau claire et froide afin d'en prolonger l'usage

### **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 petits problèmes désagréables. (Chute, verrue plantaire, maladie, etc...)

### **Politique d'annulation des cours**

#### **en cas de tempêtes de neige**

Les cours durant la semaine sont annulés lorsque la commission scolaire ferme ses écoles. Pour l'annulation des cours durant la fin de semaine, deux membres du CA ont été mandatés pour prendre une décision vers 6h AM en tenant compte des conditions routières. Ceux-ci communiqueront avec les entraîneurs et les parents seront invités à appeler les entraîneurs pour savoir si les cours seront annulés.

### **Campagne de financement :**

Les membres du CA ont approuvé une politique de répartition des bénéfices pour les campagnes de financement. Le montant net total sera distribué comme suit : 60% au club et 40% aux nageuses.

### **Pâtisseries de Noël**

La campagne des pâtisseries de Noël débutera le 20 novembre. Nos nageuses recevront leurs feuilles de commande et la description des produits disponibles durant la semaine du 14 novembre avant ou après la ou l'une de leur période d'entraînement. Vous avez jusqu'au 27 novembre pour remettre les commandes et l'argent à l'entraîneur. Les pâtisseries seront livrées samedi le 11 décembre à l'entrée principale du CAP.

### **Avis**

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

### **Adresse courriel**

Certaines informations concernant les activités du club vous sont maintenant distribuées par courriel. Si vous désirez ajouter ou corriger votre adresse à notre liste d'envoi, vous pouvez me l'envoyer à [nicole.cauchon@USherbrooke.ca](mailto:nicole.cauchon@USherbrooke.ca).