Manuel du club
2013-2014

Table des matières

1. Qui sommes nous ?
2. Règlements généraux du club
3. Politique de paiement de factures et cotisation
4. Politique concernant le bénévolat
5. Politique de résolution des plaintes
6. Rapport des activités 2012-2013
7. Plan d'action triennal
8. Guide à l'intention des parents
9. Antécédents judiciaires
10. Présentation du Sport-Études

Montréal Synchro
Qui sommes-nous ?

1. Notre mission:

Le club de nage synchronisée Montréal Synchro a pour mission de permettre aux jeunes athlètes de développer leurs habiletés et compétences en nage synchronisée, de les supporter dans leur évolution physique et psychologique afin qu'ils atteignent leur but personnel, et ce, dans un climat de saine compétition et dans le respect des valeurs humaines et des valeurs véhiculées par la fédération sportive de nage synchronisée.

2. Notre vision

Faire connaitre et valoriser notre sport ici au Québec, au Canada et mondialement. Continuer notre poursuite de l'EXCELLENCE. Favoriser l'épanouissement des nageuses et l'atteinte de leurs objectifs. Conserver un climat de travail sain et motivant pour les entraîneures qui désirent faire carrière au sein du club. À l'interne nous voulons nous assurer d'une compréhension commune des rôles de chacun, à savoir, les employés (entraîneures) , les membres, le Conseil d'administration, les bénévoles.

3. Historique

Raconter l’histoire du club Montréal Synchro, c’est relater l’histoire d’un club qui, tel un phoenix, s’est reconstruit de ses cendres. Seul le nom a changé, mais la tradition d’excellence, elle, est demeurée la même. Les nageuses qui ont représenté le pays et le club Montréal Synchro aux Jeux olympiques de Beijing à l’été 2008, ont repris le flambeau des Sylvie Fréchette et des sœurs Vilagos, qui ont longtemps marqué la scène internationale de la nage synchronisée et qui sont devenues des porte-étendard de l’excellence à travers le pays.

Le club Montréal Synchro est une véritable pépinière de championnes. Outre les olympiennes, il recèle de nombreuses athlètes d'équipes nationales, dont la plupart sont reconnues comme athlètes élite, relève ou espoir par le Ministère des Sports et Loisirs du Québec. Tous les ans, le club enlève des places de choix au niveau national mais également international. Nos entraîneurs ne passent pas non plus inaperçues puisque bon nombre sont également entraîneurs d’équipes nationales.

D’abord nommé Club Aquatique Montréal Olympique (CAMO), ce club est devenu un leader mondial en nage synchronisée avec, à sa tête, l’entraîneur Julie Sauvé. Les belles histoires ne manquent pas à ce club mais en 1994, le pire était envisagé pour le sport élite de la nage synchronisée à Montréal alors qu’on procédait à la dissolution du club CAMO. Mais quelques parents du défunt club ont présenté un dossier à la responsable du sport du comité exécutif de la Ville de Montréal. C’est avec son aide qu’est né le club Montréal Synchro, digne successeur et alter ego de CAMO.

Malheureusement, à la dissolution de CAMO, plusieurs nageuses et entraîneurs avaient déserté la piscine Georges-Vernot pour se joindre à d’autres clubs mais les effectifs, même rares, étaient de calibre. C’est donc avec 12 nageuses de niveaux différents, deux entraîneurs de niveau

3 et 4 et avec Sylvie Fréchette comme présidente d'honneur que le club Montréal Synchro a pris son envol.

C'est donc avec beaucoup d'émotion que les nageuses, accompagnées de leurs entraîneurs, ont fait leur retour à leur piscine Georges-Vernot. Le défi était de taille : atteindre la plus haute marche du podium national et augmenter le membership, c'est-à-dire rejoindre le niveau du club CAMO à ses meilleures années et cela, en cinq ans seulement. C'est la promesse que Monique Lupien avait faite à tous les intervenants qui l'avaient supportée dans sa démarche.
Avec la passion qui l'a toujours caractérisée, Julie Sauvé a pris la tête de son nouveau club et et s'est adjoint les meilleurs entraîneurs disponibles à cette époque de l'année, en février 1994. Au championnat provincial un mois plus tard, Catherine Paradis et Denise Sauvé ont présenté douze nageuses réparties en deux équipes (senior et junior) avec l'ajout de quelques relèves revenues au bercail.

La formation senior s'est classée sur le podium national dès cette première année. Quant aux juniors, plus faibles, c'est à peine si elles ont réussi à faire la finale. Mais ce n'était que partie remise.

En 1995, Sylvie Fréchette, médaillée d'or aux Olympiques de Barcelone alors qu'elle était membre du club CAMO, revient à l'entraînement au club Montréal Synchro suivie rapidement par Vicky et Penny Vilagos, médaillées d'argent aux Jeux de Barcelone de 1992. Le club s'est enrichi de la présence de Johanne Clerk, qui a quitté depuis pour le Cirque du Soleil, et de Karine Doré. Avec Denise et Julie Sauvé, celles-ci deviendront des piliers du club, toutes à la base des succès rapides de Montréal Synchro.

L'eau a coulé sous les ponts depuis. Le club a vu passer dans ses rangs des filles aussi déterminées que talentueuses, telles que Marie-Pier Boudreault-Gagnon, Jessica Dubuc, Chloe Isaac, Emilia Kopcik, et plusieurs autres. Les entraîneurs et les nageuses actuelles et futures sont prêtes à poursuivre dans la voie qu'a toujours suivie Montréal Synchro, celle de l'EXCELLENCE.

RÈGLEMENTS DU CLUB
MONTRÉAL SYNCHRO INC.
(selon la partie III de la Loi sur les corporations du Québec)

Dernière mise à jour: 14 novembre 2009

CHAPITRE I LES DISPOSITIONS GÉNÉRALES

1.1 NOM ... 3
1.2 RÉGIME LÉGAL ... 3
1.3 SIÈGE SOCIAL ... 3
1.4 OBJECTIFS ... 3
1.5 DATE DE RÉFÉRENCE ... 4

CHAPITRE 2 - LES MEMBRES

2.1 MEMBRES COMPÉTITEURS ... 4
2.2 MEMBRES ACTIFS ... 4
2.3 MEMBRES ASSOCIÉS ... 4
2.4 MEMBRES HONORAIRES ... 5
2.5 COTISATION ... 5
2.6 DÉMISSION ... 5
2.7 SUSPENSION ET EXPULSION ... 5

CHAPITRE 3 - ASSEMBLÉE DES MEMBRES

3.1 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ... 5
3.2 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE ... 5
3.3 CONVOCATION PAR LES MEMBRES ACTIFS ... 5
3.4 AVIS DE CONVOCATION ... 6
3.5 QUORUM ... 6
3.6 VOTE ... 6
3.7 PRÉSIDENT ET SECRÉTAIRE D'ASSEMBLÉES ... 6
3.8 PROCÉDURE ... 6

CHAPITRE 4 - CONSEIL D'ADMINISTRATION

4.1 COMPOSITION ... 6
4.2 POUVOIRS ... 7
4.3 DURÉE DES FONCTIONS ... 7
4.4 ÉLIGIBILITÉ ... 7
4.5 ÉLECTIONS ... 7
4.6 DESTITUTION ... 8
4.7 P0STE VACANT ... 8
4.8 RETRAIT D'UN ADMINISTRATEUR ... 8
4.9 RÉMUNÉRATION ... 8
4.10 INDEMNISATION ... 8

CHAPITRE 5 - ASSEMBLÉES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

5.1 DATE ... 8
5.2 CONVOCATION ET LIEU ... 8
5.3 AVIS DE CONVOCATION ... 8
5.4 QUORUM ET VOTE DU C.A ... 9

5.5 RÉSOLUTIONS SIGNÉES 9
5.6 PROCÈS VERBAUX 9

CHAPITRE 6 - LES OFFICIERS 9
6.1 DÉSIGNATION 9
6.2 ÉLECTION 9
6.3 RÉMUNÉRATION 9
6.4 DÉLÉGATION DE POUVOIR 9
6.5 PRÉSIDENT 10
6.6 VICE-PRÉSIDENT 10
6.7 TRÉSORIER 10
6.8 SECRÉTAIRE 10
6.9 DÉMISSION ET DESTITUTION 10
6.10 VACANCES 11
6.11 COMITÉS 11
CHAPITRE 7 - DISPOSITIONS FINANCIÈRES 11
7.1 ANNÉE FINANCIÈRE 11
7.2 VÉRIFICATION 11

CHAPITRE 8 - EFFETS BANCAIRES ET CONTRATS 11
8.1 EFFETS BANCAIRES 11
8.2 CONTRATS 11

CHAPITRE 9 - DISSOLUTION ET LIQUIDATION 11
9.1 DISSOLUTION ET LIQUIDATION. 11

CHAPITRE 10 - MODIFICATIONS AUX RÈGLEMENTS 11
10.1 MODIFICATIONS 11

RÈGLEMENT NUMÉRO 2 13
RÈGLEMENT GÉNÉRAL D'EMPRUNT 13

RÈGLEMENT NUMÉRO 3 14
RÈGLEMENT BANCAIRE 14

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE LA CORPORATION
LE CLUB MONTRÉAL SYNCHRO INC.
RÈGLEMENT NUMÉRO 1

Ces règlements généraux de la corporation, aussi désignés par l'expression règlement numéro 1, ont été établis par résolution des membres, le tout conformément à la Loi.

CHAPITRE I - LES DISPOSITIONS GÉNÉRALES.

1.1 NOM: Le nom corporatif est "Le club Montréal Synchro inc._". II est désigné sous l'appellation de "MONTREAL SYNCHRO tout au long des présents règlements.

1.2 RÉGIME LÉGAL: MONTRÉAL SYNCHRO est un organisme à but non lucratif enregistré sous le régime de la Loi sur les compagnies (L.R.Q., chap. C-38 à 218).

1.3 SIÈGE SOCIAL: Le siège social de MONTRÉAL SYNCHRO est établi au 8475, 13e Avenue, Montréal (Québec) HlZ 3K5, ou à tout autre endroit dans la cité de Montréal que le conseil d'administration de la corporation pourra de temps à autre déterminer.

1.4 OBJECTIFS: Les objectifs de MONTRÉAL SYNCHRO sont:

- Établir, maintenir et gérer un club aquatique et promouvoir auprès des membres et des non-membres un intérêt dans les jeux aquatiques, la créativité et les sports.

- Acquérir par achat, location ou autrement, posséder et exploiter les biens meubles et immeubles nécessaires pour la pratique des sports ci-dessus mentionnés, et fournir à ses membres et leurs invités des services de toute nature en relation avec les buts de la corporation.

- Promouvoir les sports en général, mais plus particulièrement la nage synchronisée; organiser et participer à des compétitions de toute nature et offrir, donner ou décerner des prix, des récompenses et des mentions de distinction.

- Faire toutes autres choses qui sont relatives ou qui contribuent à la réalisation des

objectifs ci-dessus mentionnés ou de l'un d'entre eux

- À ces fins, recevoir des dons, legs, et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières, administrer de tels dons, legs et contributions; organiser des campagnes de souscription.
Faire la promotion du club par des annonces publicitaires, affiches, posters, en vendant des articles promotionnels avec le logo du Club, en installant des kiosques dans les endroits publics.

1.5 DATE DE RÉFÉRENCE: La date ultime d'inscription, ci-après appelée date de référence, pour déterminer les membres habilités au droit de recevoir un avis d'une' assemblée ou d'y voter ou à toute autre fin est établie aux fins de cet article.

CHAPITRE 2 - LES MEMBRES

La corporation comprend quatre (4) catégories de membres, à savoir: les membres compétiteurs, les membres actifs, les membres associés et les membres honoraires.

2.1 MEMBRES COMPÉTITEURS: est membre compétiteur de MONTRÉAL SYNCHRO, tout nageur (garçon ou fille) qui répond aux exigences suivantes:

a) Être accepté par MONTRÉAL SYNCHRO selon les modes de sélection en vigueur.

b) Payer les frais d'inscription et d'entraînement dont le montant est déterminé annuellement par le conseil d'administration et approuvé par les membres actifs en assemblée générale.

c) être domicilié dans les limites de la Ville de Montréal ou à l'extérieur la condition toutefois d'être accepté par l'administration.

d) être affilié par MONTRÉAL SYNCHRO à la Fédération de nage synchronisée du Québec et/ou à l'Association canadienne de Natation amateur.

2.2 MEMBRES ACTIFS: Sont membres actifs:

a) la mère ou le père, ou le tuteur du membre compétiteur qui n'a pas dix-huit (18) ans.

b) Le membre compétiteur âgé de dix-huit (18) ans et plus.

Les membres actifs ont le droit de participer à toutes les activités de la corporation, recevoir les avis de convocation aux assemblées des membres, d'assister à ces assemblées et d'y voter. Ils sont éligibles comme administrateurs de la corporation.

2.3 MEMBRES ASSOCIÉS: Toute personne qui ne satisfait pas les conditions nécessaires pour être un membre actif, mais qui démontre une intention de promouvoir les objectifs de la corporation peut devenir membre associée. La qualité de membre associé ne confère pas le droit d'être administrateur ou de voter aux assemblées des membres. Toutefois, le membre associé peut assister à ces assemblées et a le droit de se faire entendre dans le cadre des assemblées délibérantes

de la corporation lorsqu'elles ont lieu.

2.4 MEMBRES HONORAIRES: II est loisible au conseil d'administration, par résolution, de nommer membre honoraire de la corporation, toute personne qui aura rendu service à la corporation par son travail ou par ses donations, ou qui aura manifesté son appui pour les buts poursuivis par la corporation.

Les membres honoraires peuvent participer aux activités de la corporation et assister aux assemblées des membres, mais ils n'ont pas le droit de voter lors de ces assemblées. Ils ne sont pas éligibles comme administrateurs de la corporation, et ils ne sont pas tenus de verser des cotisations ou contributions à la corporation.

2.5 COTISATION: Le montant des frais d'inscription et d'entraînement à être versées à la corporation par les membres actifs, ainsi que le moment de leur exigibilité sera déterminé par le conseil d'administration et approuvé par les membres actifs en assemblés générale. Un membre qui n'acquitte pas sa cotisation dans les 30 jours qui suivront sa date d'exigibilité peut être rayé de la liste des membres par résolution du conseil d'administration, sur avis écrit de dix (10) jours.

2.6 DÉMISSION: Toute démission d'un membre actif doit être envoyée par lettre au secrétaire de la corporation et prendra effet sur réception de l'avis par ladite corporation, mais ne libère pas le membre du paiement de toute cotisation due à MONTREAL SYNCHRO jusqu'au jour ou la démission prend effet.

2.7 SUSPENSION ET EXPULSION: Tout membre actif qui enfreint les règlements de la corporation ou dont la conduite est jugée préjudiciable à la corporation peut être expulsé. Cependant, avant de prononcer la suspension ou l'expulsion d'un membre, le conseil d'administration doit, par lettre recommandée, l'aviser de la date et heure de l'audition de son cas et lui donner la possibilité de se faire entendre.

Toute recommandation de suspension excédant une semaine, d'expulsion et/ou licenciement fait par le conseil d'administration devra être sanctionné par une assemblée générale spéciale et votée par les 2/3 des membres présents.

CHAPITRE 3 - ASSEMBLÉE DES MEMBRES

3.1 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE: L'assemblée générale annuelle des membres de MONTREAL SYNCHRO a lieu à la date que le conseil d'administration fixe chaque année. Cette date devra être située dans les trois (3) mois suivant la fin de l'année financière qui se termine le 30 août. L'assemblée annuelle est tenue au siège social de la corporation ou à tout autre endroit fixé par le conseil d'administration.

3.2 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE: Une assemblée générale spéciale des membres actifs peut être convoquée par le (la) président(e) ou le conseil d'administration, en tout temps, et à tout endroit.

3.3 CONVOCATION PAR LES MEMBRES ACTIFS: Une assemblée générale spéciale des membres doit être convoquée à la requête d'au moins dix pour cent (10%) des membres de la corporation ayant le droit de vote. Cette requête doit indiquer en termes généraux l'objet de la discussion de l'assemblée requise, être signée par les requérants et déposés au siège social de la

corporation. Sur réception d'une telle requête, il incombe au président ou au secrétaire de convoquer l'assemblée conformément aux règlements de la corporation. En cas de défaut de se faire, tout administrateur peut convoquer une telle assemblée. Finalement, si l'assemblée n'est pas convoquée dans les vingt et un jour de la date à laquelle la demande de convocation est déposée au siège social de la corporation, au moins dix pour cent (10%) des membres ayant le droit de vote, signataires de la demande ou non, peuvent eux-mêmes convoquer cette assemblée générale spéciale.

3.4 AVIS DE CONVOCATION: Toute assemblée des membres pourra être convoquée par lettre ou courriel adressée à chaque membre qui y a droit, à sa dernière adresse connue. L'avis de convocation d'une assemblée spéciale devra mentionner en plus de la date, l'heure et l'endroit de l'assemblée, le ou les sujets qui y seront étudiés; seuls ces sujets pourront être étudiés. Cependant, une assemblée pourra être tenue sans avis préalable si tous les membres actifs sont présents ou si les absents ont donné leur consentement à la tenue d'une telle assemblée sans avis. La présence d'un membre à une assemblée couvre le défaut d'avis quant à ce membre. Le délai de convocation des assemblées des membres est d'au moins dix (10) jours ouvrables.

3.5 QUORUM: Le quorum est constitué de 1/3 des membres actifs.

3.6 VOTE: À une assemblée des membres, les membres actifs en règle présents ont droit à un vote par nageuse. Le vote par procuration n'est pas permis. Au cas d'égalité des voix, le président a voix prépondérante. Le vote se prend à main levée, à moins que trois (3) des membres présents ne réclament le scrutin secret. Dans ce cas, le président de l'assemblée nomme deux (2) scrutateurs (qui peuvent, mais ne doivent pas nécessairement être des membres actifs de la corporation), avec pour fonctions de distribuer et de recueillir les bulletins de vote, de compiler le résultat du vote et de le communiquer au président. À moins de stipulation contraire dans la loi ou les présents règlements, toutes les questions soumises à l'assemblée des membres sont tranchées à la majorité simple (50% + 1) des voix validement données.

3.7 PRÉSIDENT ET SECRÉTAIRE D'ASSEMBLÉES: Les assemblées des membres sont présidées par le président de la corporation. C'est le secrétaire de la corporation qui agit comme secrétaire des assemblées. À leur défaut, les membres choisissent parmi eux un président et/ou un secrétaire d'assemblée.

3.8 PROCÉDURE: Le président de l'assemblée veille au bon déroulement de l'assemblée et en général conduit les procédures sous tous rapports.

3.9 RÉUNION DE PARENTS APRÈS L'AGA: Une reunion de tous les parents des nageuses du club est prevue après l'AGA. Cette reunion vises tous les parents de nageuses et est animée par l'entraineure-chef ou toute autre personne designee. Elle vise à expliquer le fonctionnement du club, les notions élémentaires, les reèglements financiers et sur le bénévolats ainsi que tous sujets désignés par les administrateurs. Une séance de question a lieu à la fin. Le process-verbal de cette reunion figure a celui de l'AGA.

CHAPITRE 4 - CONSEIL D'ADMINISTRATION

4.1 COMPOSITION: Les affaires de MONTRÉAL SYNCHRO sont administrées par un conseil d'administration composé d'au moins cinq (5) et pas plus de neuf (9) membres ci-après appelés "administrateurs".

Un (1) président (e)
Un (1) vice-président (e)
Un (1) secrétaire
Un (1) Trésorier (ière)
Un (1) à cinq (5) directeurs (trices)

4.2 POUVOIRS: Le conseil d'administration a pour fonction de gérer les affaires de MONTRÉAL SYNCHRO.

II doit notamment:

- procéder à la sélection et l'embauche de l'entraîneur-chef.

- Approuver, par résolution, toute modification aux conditions de travail de l'entraîneur-chef;

- Approuver, par résolution, l'embauche des entraîneurs recommandés par l'entraîneur-chef.

- Procéder à la sélection et l'embauche de tout autre membre du personnel de MONTRÉAL SYNCHRO.

- Établir des priorités pour l'exercice de son mandat;

- Exécuter ou faire exécuter les décisions prises en assemblée générale des membres;

- Préparer et approuver les prévisions budgétaires de la corporation; mettre sur pied et superviser le travail de comités permanents ou spéciaux pour adresser des besoins de la corporation;

- Ratifier des décisions relevant ordinairement de l'assemblée générale, en cas d'urgence et pour des motifs justifiés. Ces décisions doivent cependant être soumises et approuvées par'assemblée générale à la première réunion suivante.

- Exercer tous les pouvoirs qui lui sont conférés en vertu de la loi et des règlements de la corporation.

4.3 DURÉE DES FONCTIONS: Tout administrateur entrera en fonction à la clôture de l'assemblée au cours de laquelle il a été nommé ou élu; il demeure en fonction pour une période de deux (2) ans. Toutefois, tous les administrateurs ne doivent pas terminer leur mandat à la même année. Un minimum de quarante pour cent (40%) des postes doit être sujet à élection chaque année. Le but d'une telle alternance est d'assurer une certaine continuité au sein du conseil d'administration.

4.4 ÉLIGIBILITÉ: seuls les membres actifs en règle de la corporation sont éligibles comme administrateurs. Les administrateurs sortants de charge sont rééligibles.

4.5 ÉLECTIONS: Les administrateurs sont élus chaque année par et parmi les membres actifs au cours de l'assemblée générale annuelle. Dans le cas où il n'y a pas plus de candidats que le nombre d'administrateurs à élire, l'élection aura lieu par acclamation; dans le cas où il y a plus de candidats que d'administrateurs à élire, l'élection sera faite par scrutin secret à la majorité simple.

4.6 DESTITUTION. À moins de disposition contraire à l'acte constitutif, tout administrateur peut être destitué de ses fonctions avant terme, avec ou sans motif, par les membres ayant le droit de l'élire, lors d'une assemblée générale spéciale convoquée à cette fin, au moyen d'une résolution adoptée à

la majorité simple desdits membres. L'administrateur qui fait l'objet de la destitution doit être informé du lieu, de la date et heure de l'assemblée. II peut y assister et y prendre la parole ou, dans une déclaration écrite et lue par le président de l'assemblée, exposer les motifs de son opposition à la résolution proposant sa destitution. Par ailleurs, les membres peuvent combler, par résolution ordinaire, toute vacance découlant de la destitution lors de l'assemblée qui l'a prononcée.

4.7 P0STE VACANT. Si un administrateur perd son statut de membre, son poste est alors vacant et le conseil d'administration, par résolution, pourra élire ou nommer une autre personne qualifiée, pour remplir cette vacance, et cet officier restera en fonction jusqu'à la prochaine assemblée générale annuelle.

4.8 RETRAIT D'UN ADMINISTRATEUR. Cesse de faire partie du conseil d'administration et d'occuper sa fonction, tout administrateur qui:

a) présente par écrit sa démission au conseil d'administration;

b) décède, deviens insolvable ou interdit;

c)cesse de posséder les qualifications requises;

d) manque plus de trois réunions du conseil dans une année en cours; ou

e) est destitués par un vote des membres actifs réunis en assemblée spéciale convoquée à cette fin.

4.9 RÉMUNÉRATION: Les administrateurs ne sont pas rémunérés comme tels pour leurs services.

4.10 INDEMNISATION: Tout administrateur pourra être indemnisé des dépenses faites dans le cadre de sa charge. Le conseil d'administration détermine les modalités et le montant des remboursements.

CHAPITRE 5 - ASSEMBLÉES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

5.1 DATE: Les administrateurs se réunissent aussi souvent que nécessaire, mais au moins une(1) fois par mois afin de voir au bon fonctionnement de la corporation..

5.2 CONVOCATION ET LIEU: Les assemblées du conseil d'administration sont convoquées par le secrétaire et le président, soit sur instruction du président ou du vice-président, soit sur demande écrite d'au moins trois (3) des administrateurs. Elles sont tenues au siège social de la corporation ou à tout autre endroit désigné par le président ou le conseil d'administration.

5.3 AVIS DE CONVOCATION: Un avis de convocation du président doit être envoyé à tous les membres du conseil d'administration au moins (5) jours avant la date de la réunion. Toutefois en cas d'urgence le délai de convocation peut être de vingt-quatre heures.

L'avis de convocation doit comporter l'ordre du jour de la réunion et le procès-verbal de la réunion précédente du Conseil.

On pourra se dispenser de l'avis écrit pour une réunion urgente à la condition que tous les

administrateurs soient convoqués personnellement par téléphone ou autre.

5.4 QUORUM ET VOTE DU C.A.: Un minimum de 50% plus un membre du conseil constitue le quorum

Tout membre du conseil d'administration à droit de vote. En cas d'égalité, le président a un droit de vote prépondérant.

5.5 RÉSOLUTIONS SIGNÉES: Lors des délibérations de questions importantes, le conseil aura à l'occasion à prendre des décisions qui pourront avoir un impact sur la vie courante de la corporation. Dans de tels cas, le conseil devra documenter ces décisions à l'intérieur d'une résolution qui devra être votée, dument documenté et signé par le président et le secrétaire.

5.6 PROCÈS VERBAUX: Le secrétaire sous la directive du président de l'assemblée verra à publier les procès-verbaux des délibérations de chaque assemblée. Les procès verbaux fournissent un sommaire des points importants discutés ainsi que le libellé des résolutions adoptées par le conseil lors des assemblées. Les procès verbaux seront classés et pourront être consultés par les administrateurs de la corporation.

CHAPITRE 6 - LES OFFICIERS.

6.1 DÉSIGNATION: Les officiers de la corporation sont: le président, le vice-président, le secrétaire, le trésorier, ainsi que tout autre officier dont le titre et les fonctions peuvent être déterminés par résolution du conseil d'administration. Une même personne peut cumuler plusieurs postes d'officiers.

6.2 ÉLECTION: Les officiers de MONTRÉAL SYNCHRO sont élus chaque année lors de la première réunion du conseil d'administration suivant l'assemblée générale annuelle.

L'élection du président se fait à la majorité absolue des voix, et à défaut de majorité absolue au premier tour de scrutin, les deux candidats qui ont obtenu le plus grand nombre de voix demeurent comme candidats pour un deuxième tour de scrutin.

L'élection des autres officiers se fait à la majorité relative des voix.

6.3 RÉMUNÉRATION: Les officiers de la corporation ne sont pas rémunérés pour leurs services.

6.4 DÉLÉGATION DE POUVOIR: En cas d'absence ou d'incapacité d'un officier de la corporation, ou pour toute autre raison jugée suffisante par le conseil d'administration, ce dernier peut déléguer les pouvoirs de cet officier à un autre officier ou à un administrateur.

6.5 PRÉSIDENT: Le président est l'officier exécutif en chef de la corporation. II préside les assemblées des membres et du conseil d'administration. II voit à l'exécution des décisions du conseil d'administration, signe tous les documents requérant sa signature et remplit tous les devoirs qui peuvent, de temps à autre, lui être attribués par le conseil d'administration.

6.6 VICE-PRÉSIDENT: En l'absence du président ou en cas d'incapacité, de refus ou de négligence d'agir de celui-ci, le vice-président possède tous les pouvoirs et assume tous les devoirs du président. Dans le cas où le président demande au vice-président de représenter la corporation en tant qu'officier exécutif de cette dernière, les responsabilités et pouvoirs du vice-président sont limités au mandat spécifique donné par le président.

6.7 TRÉSORIER: Le trésorier a la charge générale des finances de la corporation. Il est responsable de la bonne gestion du budget de dépenses et des revenus, qui a été approuvée par le conseil d'administration. II est responsable de tous fonds, titres, livres, quittances et autres documents financiers de la corporation. II veille à déposer l'argent et autres valeurs au nom et au crédit de la corporation à la banque ou institution financière choisie par les administrateurs. II doit soumettre à chaque réunion du conseil d'administration, lorsque requis par le président ou un administrateur, un relevé détaillé de la situation financière de la corporation. Il doit expliquer et justifier les écarts par rapport au budget approuvé par le conseil d'administration. II doit fournir les états financiers de la corporation, préparés conformément à la Loi, soumettre un budget pour la prochaine année financière ainsi que toute recommandation concernant un changement possible des frais d'inscription et d'entraînement, lors de la réunion du conseil d'administration précédant l'assemblée générale annuelle des membres. II est chargé de recevoir et de donner des quittances pour les sommes dues et payables à la corporation provenant de quelque source que ce soit. II accomplit tous les devoirs inhérents à sa charge, ainsi que les pouvoirs et fonctions déterminées par les administrateurs. Ces derniers peuvent nommer un adjoint au trésorier dans le but de l'assister.

6.8 SECRÉTAIRE. De façon générale, le secrétaire est responsable pour maintenir une communication satisfaisante, tant orale qu'écrite, à l'intérieur de la corporation. II agit comme secrétaire aux réunions du Conseil d'administration, de ses comités et aux assemblées des membres. II doit s'assurer que les avis sont donnés conformément aux dispositions de la Loi et des règlements de la corporation et tenir les procès-verbaux des réunions du Conseil d'administration, de ses comités et des assemblées des membres dans un registre prévu à cette fin. II est également tenu au classement des archives de cette dernière, y compris des livres contenant les noms et adresses des administrateurs et des membres de la corporation. II contresigne les procès-verbaux et les certificats de membres, le cas échéant. II prépare chaque année une liste de personne qui sont membres de la corporation. II complète et signe la déclaration annuelle de la corporation ainsi que son duplicata. II la fait ensuite parvenir à l'Inspecteur général avant le premier octobre de chaque année et conserve le duplicata au siège social. II exécute finalement les mandats qui lui sont confiés par le président ou les administrateurs. Le secrétaire adjoint exerce les pouvoirs et les fonctions qui lui sont délégués par les administrateurs ou par le secrétaire.

6.9 DÉMISSION ET DESTITUTION: Tout officier peut démissionner en remettant sa démission par écrit au président ou au secrétaire de la corporation ou lors d'une assemblée du conseil d'administration. Les officiers sont sujets à destitution pour ou sans cause par résolution du conseil d'administration, sauf convention contraire par écrit.

6.10 VACANCES: Si les fonctions de l'un quelconque des officiers de la corporation deviennent vacantes, par suite de décès ou de démission ou de toute autre cause, le conseil d'administration, par résolution, peut élire ou nommer une autre personne qualifiée pour remplir cette vacance, et cet officier reste en fonction pour la durée de l'année jusqu'à la prochaine Assemblée générale

annuelle.

6.11 COMITÉS: Les administrateurs peuvent créer des comités permanents et spéciaux et y nommer toute personne, qu'elle soit ou non administrateur de la corporation.

CHAPITRE 7 - DISPOSITIONS FINANCIÈRES

7.1 ANNÉE FINANCIÈRE: L'exercice financier de la corporation débute le premier septembre pour se terminer le 31 août de l'année suivante, ou à toute autre date qu'il plaira au conseil d'administration de fixer de temps à autre.

7.2 VÉRIFICATION: Les livres et états financiers de la corporation sont vérifiés chaque année, aussitôt que possible après l'expiration de chaque exercice financier, par le vérificateur nommé à cette fin lors de chaque assemblée annuelle des membres.

CHAPITRE 8 - EFFETS BANCAIRES ET CONTRATS

8.1 EFFETS BANCAIRES: Tous les chèques, billets et autres effets bancaires de la corporation sont signés par au moins deux personnes qui sont de temps à autre désignées à cette fin par le conseil d'administration.

8.2 CONTRATS: Les contrats et autres documents requérant la signature de la corporation sont au préalable approuvés par le Conseil d'administration et, sur telle approbation, sont signés par le président et le secrétaire ou le trésorier, ou par tout autre officier ou toute autre personne désignée par le conseil d'administration aux fins d'un contrat ou d'un document en particulier.

CHAPITRE 9 - DISSOLUTION ET LIQUIDATION

9.1 DISSOLUTION ET LIQUIDATION: En cas de liquidation et de dissolution de la corporation, l'actif résiduaire, s'il en est, après le paiement intégral des dettes ou obligations de la corporation, sera partagé conformément à l'acte constitutif de la corporation et à défaut de disposition à cet égard, l'actif résiduaire de la corporation sera partagé entre ses membres en proportion du montant total qu'ils ont payé à la corporation, soit sous forme de droit d'adhésion, soit sous forme de cotisation, depuis qu'ils sont devenus membre.

CHAPITRE 10 - MODIFICATIONS AUX RÈGLEMENTS

10.1 MODIFICATIONS: Le conseil d'administration a le pouvoir d'abroger ou de modifier toute disposition du présent règlement, mais telle abrogation ou modification ne sera en vigueur, à moins que dans l'intervalle jusqu'à ce qu'elle ne soit ratifiée par une assemblée générale spéciale des membres, que jusqu'à la prochaine assemblée générale annuelle des membres; et si cette abrogation ou modification n'est pas ratifiée par les 2/3 des voix présentes lors de cette assemblée annuelle, elle cessera, mais de ce jour seulement, d'être en vigueur.

DÉCLARATION

Ce qui précède est le texte intégral des règlements généraux dûment adoptés par la corporation.

Adopté par les administrateurs, le _____ jour de_____2009 et ratifié par les 2/3 des membres actifs présents lors d'une assemblée générale tenue le 18e jour du mois de décembre 2009.

_____ Date _____
Madame Claude Lavoie, Présidente

_____ Date _____
Sonia Fortin, Secrétaire

RÈGLEMENT NUMÉRO 2
ÉTANT LE
RÈGLEMENT GÉNÉRAL D'EMPRUNT

Ce règlement accordant aux administrateurs le pouvoir de contracter des emprunts garantis au nom de la Corporation, aussi désignés comme le règlement numéro 2 de la corporation, a été adopté par résolution du conseil d'administration et ratifié par résolution des membres, le tout conformément à la Loi.

Sans restreindre les pouvoirs conférés à la corporation en vertu de la Loi ou des statuts, IL EST RÉSOLU que les administrateurs de la compagnie puissent:

1. Faire des emprunts de deniers sur le crédit de la corporation;

2. Émettre des obligations, débentures ou autres valeurs de la corporation et les donner en garantie ou les vendre pour les prix et sommes jugés convenables.

3. Nonobstant les dispositions du Code civil, les administrateurs peuvent hypothéquer, nantir ou mettre en gage les biens mobiliers ou immobiliers, présents ou futurs de la corporation, pour assurer le paiement de toutes les obligations, débentures ou autres valeurs ou donner une partie seulement de ces garanties pour les mêmes fins; ils peuvent, de même, constituer l'hypothèque, le nantissement ou le gage ci-dessus mentionnés par acte de fidéicommis, conformément aux articles 28 et 29 de la Loi sur les pouvoirs spéciaux des corporations (L.R.Q., c. P-16) ou de toute autre manière.

4. Hypothéquer ou nantir les immeubles ou donner en gage ou autrement affecter d'une charge quelconque les biens meubles de la compagnie ou donner ces diverses espèces de garanties pour assurer le paiement des emprunts faits autrement que par l'émission d'obligations, ainsi que le paiement ou l'exécution des autres dettes, contrats et engagements de la corporation

Les pouvoirs mentionnés précédemment doivent être exercés par trois (3) administrateurs ou officiers désignés par les administrateurs ou par le règlement. De plus, les pouvoirs ainsi délégués peuvent être modifiés au moyen d'un règlement soumis aux dispositions du paragraphe 3 de l'article 91 de la Loi.

Rien ne limite ni ne restreint le pouvoir d'emprunt de la corporation sur lettre de change ou billet à ordre fait, émis, accepté ou endossé par ou au nom de la corporation

DÉCLARATION: Ce qui précède est le texte intégral du règlement général d'emprunt dûment adopté par la corporation.

_____ Date _____
Madame Claude Lavoie, Présidente

_____ Date _____
Sonia Fortin, Secrétaire

RÈGLEMENT NUMÉRO 3
ÉTANT LE
RÈGLEMENT BANCAIRE

Ce règlement bancaire, aussi désigné par l'expression règlement numéro 3, a été adopté par résolution du conseil d'administration et ratifié par résolution des membres, le tout conformément à la Loi.

IL EST RÉSOLU:

1. Que les administrateurs de la corporation soient autorisés à contracter des emprunts d'argent auprès d'une banque ou institution financière, à valoir sur le crédit de la corporation, pour les montants requis et sous forme d'emprunt à découvert ou autrement.

2. Que tous les billets à ordre, ou tous les autres effets négociables y comprirent les renouvellements entiers ou partiels couvrant lesdits emprunts ainsi que l'intérêt convenu, donné à ladite banque ou institution financière et signée pour le compte de la corporation par les officiers de la corporation autorisée à signer ces effets négociables, engageant la corporation.

3. Que les administrateurs puissent donner des garanties sous forme d'hypothèque, de nantissement ou de gage sur les biens mobiliers et immobiliers, présents et futurs de la corporation, en vue d'assurer le remboursement des emprunts contractés par la corporation auprès de la banque ou institution financière, ou l'exécution de toute autre obligation assumée par la corporation envers la banque ou institution financière; toute hypothèque, tout nantissement ou tout gage ainsi donnés et signés par l'officier ou les officiers autorisés à signer les effets négociables pour le compte de la corporation engagent la corporation.

4. Que tous les contrats, actes, documents, concessions et assurances qui seront raisonnablement requis par ladite banque ou institution financière où ses avocats relativement à l'une des fins ci-haut mentionnées soient exécutés, fournis et effectués par les officiers de la corporation dûment autorisés.

5. Lorsque le présent règlement aura été ratifié par les membres de la corporation, il continuera à produire ses effets jusqu'à ce qu'un autre règlement le révoquant ait été ratifié par les membres et qu'un exemplaire en ait été remis à ladite banque ou institution financière.

DÉCLARATION

Je certifie que la présente est une copie conforme du règlement numéro 3 dûment adopté par la corporation

conformément à la Loi.

_____ Date _____
Madame Claude Lavoie, Présidente

_____ Date _____
Sonia Fortin, Secrétaire

POLITIQUE SUR LE PAIEMENT DES FACTURES ET COTISATIONS

Approuvée par le conseil d'administration du club Montréal Synchro : le 10 août 2013

BUT : Il est important que toutes les factures envoyées aux membres soient payées par ceux-ci aux dates d'échéance. Le bon fonctionnement et la bonne gestion des finances du club reposent sur la disponibilité des fonds au moment nécessaire. Ainsi, il est d'une grande importance que les membres effectuent le paiement de leurs factures et des cotisations avant ou aux dates d'échéance.

DATES DE PAIEMENT : Les modalités et dates de paiements sont inscrites sur tous les contrats de services d'entraînement, dûment remplis lors de l'inscription de la nageuse au Club Montréal Synchro. Chaque parent doit inscrire ses initiales sous l'engagement à respecter ces dates.

AVIS DE PAIEMENT : L'administration du Club Montréal Synchro envoie un avis par courriel à tous les membres, au moins 15 jours avant les dates limites, pour les aviser de la prochaine date de paiement.

MODALITÉS DE PAIEMENT DES COTISATIONS 2013-2014:

Le parent de la nageuse s'engage à payer les frais totaux associés à la catégorie de la nageuse en **5 versements** :

Le 1er: étant de 500.$ à l'inscription, avant ou le 1er septembre 2013,

Le 2ième: étant de 1000.$ lors de l'Assemblée générale annuelle du 18 octobre 2013.

Les trois autres versements égaux sont payés selon les modalités suivantes:

- le 3ième versement est reçu par Montréal Synchro le ou avant le 30 novembre 2013 à l'adresse ci-dessous.
- le 4ièmeversement est reçu par Montréal Synchro le ou avant le 31 janvier 2014.
- le 5ième versement est reçu par Montréal Synchro au plus tard le 31 mars 2014.

Dans le but de favoriser la tâche aux bénévoles de Montréal Synchro et dans la mesure du possible, les chèques postdatés sont recommandés. Tous les chèques doivent être faits à l'ordre de : Club Montréal Synchro et postés à l'adresse suivante:

Club Montréal Synchro

A/S Élizabeth Overy

3222 Honoré de Balzac

LAVAL, (Québec), H7P 5Y3

RETARD :

Tout retard engagera des pénalités qui pourraient aller à l'assignation d'heures supplémentaires de bénévolat ou des frais d'intérêt.

Si 10 jours ouvrables après la date d'échéance, le paiement d'une facture ou d'une cotisation n'est toujours pas effectué, la nageuse n'aura pas la permission de participer aux entraînements réguliers, jusqu'à ce que le paiement soit reçu.

Seule une résolution du conseil, acceptée d'un minimum de 3 membres du Conseil d' Administration (CA) peut accorder une exemption spéciale à un membre.

RETARD DU DERNIER PAIEMENT DE COTISATION :

Au club Montréal Synchro, le dernier paiement des cotisations se fait le 31 mars. Après cette date, un avis de retard de paiement est envoyé au membre. Si 10 jours ouvrables après la date d'échéance, le paiement d'une facture ou d'une cotisation n'est toujours pas effectué, la nageuse n'aura pas la permission de participer aux championnats canadiens de sa catégorie.

Après le 31 mars, si le dernier paiement de facture ou cotisation n'est pas reçu et si un billet d'avion est réservé au nom de la nageuse, le club peut annuler la réservation du billet d'avion ainsi que l'inscription aux championnats canadiens.

Dans ce document, l'usage du masculin vise les hommes et les femmes.

POLITIQUE CONCERNANT LE BÉNÉVOLAT

Approuvée par le conseil d'administration du club Montréal Synchro : le 10 août 2013

BUT : En tant qu'organisme sans but lucratif, le Club Montréal Synchro est une organisation sportive gérée avec le minimum de fonds nécessaire afin de limiter les coûts le plus possible aux parents membres du club. Il y a un nombre d'heures considérables de bénévolat qui est assumé par les membres du conseil d'administration. Nous ne pouvons embaucher des gens pour effectuer tout le travail. Le but de cette politique est de partager de manière équitable et organisée, la main d'œuvre nécessaire à la bonne marche du Club. Montréal Synchro reconnaît et apprécie les contributions faites par ses bénévoles et s'engage à fournir à ses bénévoles des occasions de participation; des conditions de travail sécuritaires et la reconnaissance de leur aide.

1. Le nombre d'heure minimum par année :

Nous avons pensé qu'un nombre minimum de 50 heures par année, par nageuse inscrite au niveau performance, est nécessaire et nous permettrait de couvrir tous les événements, les activités et les besoins en support du Club. 50 heures par famille de nageuse pour les activités ou les tâches de votre choix ou celles qu'on vous proposera au cours de l'année.

2. Qui peut faire le bénévolat :

Les 50 heures par nageuse peuvent être faites par : la nageuse, ses parents, tuteurs, autres membres de la famille ou parents et amis.

Vous pouvez rémunérer quelqu'un pour faire les heures à votre place ou prendre entente, à votre guise.

Les parents des nageuses du réseau provincial (Intermédiaire, Développement, Novices, Rigol'eau) peuvent aussi faire du bénévolat, mais ils ne sont pas assujettis à cette politique.

3. Quelles sont les tâches ou activités de bénévolat du club :

La liste des tâches, événements ou activités sont illimitées, vous pouvez en créer, mais elles doivent être proposées et **acceptées par le CA**. Le critère essentiel est qu'elles doivent aider à la bonne marche du club.

En voici des exemples :

- Compétition des figures (Synchro Québec), mi-novembre, besoin de 25 bénévoles.
- Compétition des figures : Gérante de compétition et assistante gérante.
- Party de Noël du Club (spectacle aquatique et souper pour env. 125 person).
- Parents accompagnateurs (chaperons) pour chaque compétition à l'extérieur de Montréal. Un parent accompagnateur en charge qui a déjà l'expérience d'au moins une compétition avec Montréal Synchro.
- Dossiers des vêtements du club (essayage, achat, livraison)
- Compilation des heures de bénévolat, mise à jour du fichier et envoie de courriels aux bénévoles.
- Communications aux membres du club, pour toutes activités reliées au club.
- Communications sur notre page facebook.
- Maintenance et communications sur site web Montréal Synchro.
- Traduction en anglais de toutes les communications.
- Inventaire des équipements du club et achats d'équipements
- Compétition développement-invitation (mars), besoin de 25 bénévoles.
- Responsable du Camp d'été (dépliant, communications, hébergement)

Tâches sous étroite supervision des membres du CA mais qui pourraient être faites par des membres:

- Lien avec les fédérations (Synchro Canada et Synchro Québec) et la Ville de Montréal.
- Paie des employés (travail qui peut être fait à distance)
- Contrat de travail des entraîneures
- Description de tâches des entraîneures
- Évaluations de rendement des entraîneures
- Secrétariat, procès-verbaux
- Réservation des hôtels, billets d'avion et transports
- Commandites, activités de financement
- Subventions
- Toutes tâches reliées au recrutement de nouvelles nageuses.
- Activités de portes ouvertes.
- Communications écrites aux médias
- Biographies et prises de photos pour site web du Club.

Tâches strictement réservées aux membres administrateurs du Conseil d'administration :

- Trésorerie, tenue de livre, comptabilité, paiement des factures, budget, état des résultats, bilan.
- Réception et règlement de plaintes formelles.
- Toutes les tâches reliées à l'assemblée générale des membres et à l'élection.
- Supervision de tous les dossiers.
- Réunions mensuelles du CA et procès-verbaux.

4. Compilation des heures de bénévolat :

Après chaque événement, le bénévole doit soumettre ses heures travaillées, à la personne responsable de la compilation.

Vous devez indiquer :

- Le nom de la nageuse
- Le nom de l'activité ou l'événement
- La date, l'heure de début et de fin de l'activité. (la période de voyagement ne compte pas)
- Le total des heures effectuées pour cette activité

5. Les parents qui demeurent à l'extérieur de la ville de Montréal :

Vous avez plusieurs choix : vous proposez une activité qui peut être faite à distance, par ordinateur ou par téléphone ou le CA va vous en proposer.

Vous participez lors d'événements organisés par le club.

Nous acceptons la substitution par une personne de votre choix, qui effectuera les heures à votre place, pourvu que celle-ci puisse accomplir les tâches assignées.

6. Les parents qui ne font pas leurs 50 heures de bénévolat/ par année :

Les parents qui ne font pas leurs 50 heures de bénévolat seront facturés un montant qui servira à rémunérer une autre personne qui prendra votre place. Nous avons évalué les 50 heures de bénévolat à 1000.$/ année, soit 20$ l'heure. Toute famille qui ne fournit pas les 50 heures de bénévolat sera facturée pour les heures manquantes au taux mentionné.

7. Tous les bénévoles doivent se comporter d'une manière qui soit légale, respecte l'éthique, libre de tout conflit d'intérêt, tout en respectant les autres personnes, et libre de tout harcèlement. Tous les bénévoles doivent respecter toutes les politiques et les façons

de faire de Montréal Synchro. Les bénévoles qui ne respectent pas cette démarche seront réaffectés à d'autres tâches.

8. Tous les bénévoles doivent respecter les directives ou les instructions de Montréal Synchro en ce qui concerne les heures prévues, le code vestimentaire, l'utilisation de langage approprié, respect des politiques et l'utilisation de l'équipement d'affaires pour des raisons d'affaires. Les bénévoles qui ne respectent pas ces normes peuvent faire l'objet d'une réaffectation de tâches.

9. Tous les bénévoles ont le droit d'être traités avec respect dans un environnement libre de tout harcèlement. Les bénévoles qui croient qu'ils sont assujettis à de la pression ou du harcèlement doive le rapporter au conseil d'administration de Montréal Synchro.

10. À moins d'une exemption de la part du conseil d'administration tous les nouveaux bénévoles nommés dans un nouveau poste clé au sein de l'organisation devront faire l'objet d'une période de probation durant les premiers mois de leur affectation de bénévole. Les bénévoles qui démontrent une incapacité ou une non disposition à respecter les directives ou les façons de faire de Montréal Synchro à tout moment durant la période de probation seront invités à changer de tâches.

11. Les nouveaux bénévoles recevront une orientation (coaching) par un membre du conseil d'administration ou un membre d'expérience, un accès à la politique et aux procédures pertinentes et toute formation requise dans le cadre de leur affectation particulière de bénévole.

12. Les bénévoles sont admissibles au remboursement des menues dépenses encourues au nom de l'organisation conformément à la politique des finances de Montréal Synchro. Ses dépenses doivent être planifiées et acceptées d'avance par le CA. Le bénévole qui veut obtenir un remboursement de ses dépenses, doit obligatoirement fournir un reçu original de la dépense, remplir un formulaire de remboursement et le faire parvenir à la trésorière.

13. Chaque année, les superviseurs des bénévoles feront une évaluation des bénévoles. Cette information sera discutée au conseil d'administration. L'évaluation de rendement du bénévole deviendra partie intégrante du dossier du bénévole.

14. Montréal Synchro reconnaît le fait que certains bénévoles anticipent l'occasion de développer de nouvelles habiletés et d'acquérir une expérience de travail grâce à leurs affectations de bénévole. Les bénévoles qui désirent être considérés pour une autre affectation de bénévole peuvent présenter une demande au CA.

15. Montréal Synchro s'engage à souligner tant sur le plan officiel qu'officieux le travail du bénévole. Un bénévole qui ne désire pas faire l'objet d'une reconnaissance officielle est prié d'en aviser par écrit le CA.

Dans ce document, l'usage du masculin vise les hommes et les femmes.

POLITIQUE DE RÉSOLUTION DES PLAINTES

Approuvée par le conseil d'administration du club Montréal Synchro : le 10 août 2013

But

Les valeurs fondamentales du Club Montréal Synchro comprennent ***l'excellence, l'intégrité et l'obligation de rendre des comptes.*** Le Club Montréal Synchro est engagé à offrir des services de qualité à ses membres et à travailler de façon transparente pour favoriser la confiance et le respect parmi ses membres, ses partenaires et ses groupes d'intérêts.

L'une des façons de vivre nos valeurs, est d'écouter le point de vue de nos membres, athlètes, entraîneurs, juges, bénévoles et autres groupes d'intérêts et d'y donner suite. Cela est notamment le cas quand vient le temps de répondre à des plaintes et de remédier à des situations de façon positive.

Le Club Montréal Synchro vise à s'assurer, au moyen de cette politique que :

• Il est simple de déposer une plainte;
• Une plainte est traitée comme une indication claire de mécontentement à l'égard de nos services, programmes ou événements à laquelle on doit répondre immédiatement;
• Les plaintes sont traitées efficacement;
• Les réponses fournies sont les bonnes – qu'il s'agisse d'une explication, d'excuses, d'une correction ou autre mesure;
• Des leçons sont tirées des plaintes en les utilisant pour améliorer nos services et nos relations;
• La politique et les procédures relatives aux plaintes sont revues annuellement.

Procédure informelle de plainte
Une approche informelle pour résoudre une plainte ou un conflit est toujours l'option de choix.
Nous acceptons que plusieurs préoccupations soient exprimées de façon informelle et qu'elles puissent être traitées rapidement. Nous visons donc ce qui suit :
• Résoudre les préoccupations informelles rapidement;

• User de discrétion
• Encourager, lorsque c'est approprié, le recours à la médiation entre le plaignant et la personne envers qui la plainte est dirigée. Toutefois, si les préoccupations ne peuvent être traitées informellement de façon satisfaisante, la procédure de plainte formelle est suivie, telle qu'elle est décrite ci-dessous.

Procédure formelle de plainte
Cette procédure vise à assurer que toutes les plaintes formelles sont traitées rapidement, de façon équitable et uniforme, en toute confidentialité et, dans la mesure du possible, à la satisfaction du plaignant. Dans cette politique, le terme "plainte" est l'expression formelle d'un mécontentement à l'égard de Montréal Synchro, d'un entraîneur, d'un administrateur, d'un membre actif (nageuse, parent, tuteur) ou d'un bénévole et ce, directement par rapport aux affaires de Montréal Synchro, et pour laquelle on doit fournir une réponse formelle.

Dans le cadre de cette procédure, Montréal Synchro a la responsabilité de :
• Accuser réception par écrit de la plainte formelle;
• Répondre dans le délai prescrit;
• Traiter la plainte de façon raisonnable et discrète;
• Préserver la confidentialité de la plainte;
• Prendre des mesures, le cas échéant.

Dans le cadre de cette procédure, la responsabilité du plaignant est la suivante :
• Déposer la plainte écrite dans les 4 semaines suivant l'occurrence de la situation ou de l'incident qui donne lieu à la plainte;
• Présenter la plainte directement à la personne concernée ou autre responsable du Club.
• Expliquer le problème le plus clairement et le plus complètement possible, en prenant soin au besoin de décrire toute mesure prise à ce jour et de préciser le redressement demandé;
• Allouer une période de temps raisonnable à Montréal Synchro pour corriger la situation.
• Maintenir le caractère confidentiel de la plainte;
• Reconnaître que certaines circonstances pourraient être hors du champ d'action de Montréal Synchro.

Il est difficile de résoudre des plaintes et des conflits de façon satisfaisante lorsque le débat est public. Ainsi, la politique de Montréal Synchro, une fois une plainte formelle déposée est de s'assurer qu'à la fois Montréal Synchro et le plaignant font tous les efforts raisonnables pour maintenir la confidentialité jusqu'à ce que la plainte soit résolue. Il se peut qu'en certaines circonstances la confidentialité ne soit pas possible. Dans de telles situations, Montréal Synchro et le plaignant s'entendront sur ce qui sera permis de divulguer.

Il existe **3 étapes à la procédure de plainte formelle**. Ces étapes sont progressives et toutes les plaintes sont assujetties à cette procédure :

Étape 1
Si un plaignant n'est pas en mesure de résoudre une plainte de façon informelle, il peut déposer une plainte écrite à Montréal Synchro. Si la plainte vise un entraîneur, la plainte écrite est faite à l'entraîneur. Le plaignant peut s'attendre à ce qu'on accuse réception de sa plainte dans les 4 jours suivant son dépôt et qu'on y réponde dans les 15 jours de travail suivant. Si le plaignant ne sait pas à quelle personne de Montréal Synchro il doit présenter la plainte, celle-ci peut être présentée à l'entraîneur chef, qui l'acheminera à la personne appropriée.

Étape 2
Si le plaignant n'est pas satisfait de la réponse obtenue, il peut demander que l'entraîneur chef revoie la plainte. Le plaignant peut s'attendre à ce qu'on accuse réception de sa demande de révision dans les 4 jours suivant son dépôt et qu'on y réponde dans les 15 jours de travail suivant.

Étape finale
Si le plaignant n'est pas satisfait de la revue effectuée par l'entraîneur chef, il peut faire une demande écrite de révision de sa plainte auprès du président du Conseil d'administration. Le président répondra dans les 10 jours de travail suivant et informera le plaignant des étapes qui seront prises pour enquêter sur la plainte et du délai prévu avant que les résultats de l'enquête ne soient communiqués.
Remarque : Si la plainte originale vise un membre du Conseil d'administration ou le Conseil dans son ensemble, le président du Club Montréal Synchro s'occupe de l'étape finale de cette procédure.
En s'acquittant de leurs responsabilités en vertu de cette politique, les représentants de Montréal Synchro, entraîneur chef, le Conseil d'administration ou le président peuvent obtenir des avis impartiaux.

Délais
Le but de Montréal Synchro est de résoudre toutes les plaintes le plus rapidement possible et selon les délais indiqués ci-dessus. Toutefois, il est inévitable que certaines questions soient plus complexes et requiert plus de temps pour permettre une enquête complète. Si une plainte exige une enquête plus poussée, le plaignant recevra une réponse intérimaire décrivant ce qui est fait pour traiter la plainte, quand on peut s'attendre à recevoir une réponse complète et qui répondra à la plainte.

Surveillance et examen
Le Conseil d'administration de Montréal Synchro révisera cette politique de façon annuelle. Les plaintes déposées et les résolutions obtenues feront partis des procès-verbaux. Ce rapport sera générique et ne permettra pas d'identifier les noms des personnes.

Dans ce document, l'usage du masculin vise les hommes et les femmes.

RAPPORT DES ACTIVITÉS

2012-2013

CLUB MONTRÉAL SYNCHRO

LE CHEMIN VERS L'EXCELLENCE

Notre Mission

Le club de nage synchronisée Montréal Synchro a pour mission de permettre aux jeunes athlètes de développer leurs habiletés et compétences en nage synchronisée, de les supporter dans leur évolution physique et psychologique afin qu'ils atteignent leur but personnel, et ce, dans un climat de saine compétition et dans le respect des valeurs humaines et des valeurs véhiculées par la fédération sportive de nage synchronisée.

Notre Vision

- Faire connaitre et valoriser notre sport ici au Québec, au Canada et internationalement.
- Continuer notre poursuite de l'EXCELLENCE en préparant les nageuses du niveau Performance, à atteindre le niveau de Haute performance et intégrer le Centre d'excellence de nage synchronisée du Canada.
- Faire en sorte que notre club, joue le rôle de tremplin vers les Équipes sénior A et B de Synchro Canada, en offrant aux athlètes des services d'entraînements de qualité afin de préparer des bases solides.
- Favoriser l'épanouissement des nageuses et l'atteinte de leurs objectifs.
- Conserver un climat de travail sain et motivant pour les entraîneures qui désirent faire carrière au sein du club. Faire des actions pour créer un sentiment d'appartenance.
- A l'interne nous voulons s'assurer d'une compréhension commune des rôles de chacun, à savoir, les employés (entraîneurs), les membres, le Conseil d'administration et les bénévoles.

Nos valeurs

- Supporter et encadrer les athlètes, dans la poursuite de leurs objectifs et leurs rêves. Partager notre expérience.
- Le respect entre chaque individu. Valoriser la personne dans sont entité.
- Être à l'écoute, offrir un soutien moral.
- Favoriser l'esprit d'équipe et l'esprit de famille à l'intérieur du club
- S'assurer que les familles d'hébergement offrent un environnement chaleureux pour l'athlète.
- Encourager l'athlète dans sa réussite scolaire et garder un lien étroit avec son école et ses professeurs.
- Enseigner de saines habitudes alimentaires et habitudes de vie.
- Faire une place pour chaque membre, dans la grande famille Montréal Synchro.

Historique

Raconter l'histoire du club Montréal Synchro, c'est relater l'histoire d'un club qui, tel un phoenix, s'est reconstruit de ses cendres. Seul le nom a changé, mais la tradition d'excellence, elle, est demeurée la même. Les nageuses qui ont représenté le pays et le club Montréal Synchro aux Jeux olympiques de Beijing à l'été 2008, ont repris le flambeau des Sylvie Fréchette et des sœurs Vilagos, qui ont longtemps marqué la scène internationale de la nage synchronisée et qui sont devenues des porte-étendards de l'excellence à travers le pays.

Le club Montréal Synchro est une véritable pépinière de championnes. Outre les olympiennes, il recèle de nombreuses athlètes d'équipes nationales, dont la plupart sont reconnues comme athlètes élite, relève ou espoir par le Ministère de l'éducation, Loisir et Sport du Québec. Tous les ans, le club atteint des places de choix au niveau national mais également international. Nos entraîneurs ne passent pas non plus inaperçues puisque bon nombre sont également entraîneurs d'équipes nationales et provinciales.

D'abord nommé Club Aquatique Montréal Olympique (CAMO), ce club est devenu un leader mondial en nage synchronisée avec, à sa tête, l'entraîneure Julie Sauvé. Les belles histoires ne manquent pas à ce club mais en 1994, le pire était envisagé pour le sport élite de la nage synchronisée à Montréal alors qu'on procédait à la dissolution du club CAMO. Mais quelques parents du défunt club ont présenté un dossier à la responsable du sport du comité exécutif de la Ville de Montréal. C'est avec son aide qu'est né le club Montréal Synchro, digne successeur et alter ego de CAMO.

Malheureusement, à la dissolution de CAMO, plusieurs nageuses et entraîneurs avaient déserté la piscine George Vernot pour se joindre à d'autres clubs mais les effectifs, même rares, étaient de calibre. C'est donc avec 12 nageuses de niveaux différents, deux entraîneurs de niveau 3 et 4 et avec Sylvie Fréchette comme présidente d'honneur que le club Montréal Synchro a pris son envol.

C'est donc avec beaucoup d'émotion que les nageuses, accompagnées de leurs entraîneurs, ont fait leur retour à leur piscine George Vernot. Le défi était de taille : atteindre la plus haute marche du podium national et augmenter le membership, c'est-à-dire rejoindre le niveau du club CAMO à ses meilleures années et cela, en cinq ans seulement. C'est la promesse que madame Monique Lupien avait faite à tous les intervenants qui l'avaient supportée dans sa démarche.

Avec la passion qui l'a toujours caractérisée, Julie Sauvé a pris la tête de son nouveau club et et s'est adjointe les meilleurs entraîneurs disponibles à cette époque de l'année, en février 1994. Au championnat provincial un mois plus tard, Catherine Paradis et Denise Sauvé ont présenté douze nageuses réparties en deux équipes (senior et junior) avec l'ajout de quelques relèves revenues au bercail.

La formation senior s'est classée sur le podium national dès cette première année.

En 1995, Sylvie Fréchette, médaillée d'or aux Olympiques de Barcelone alors qu'elle était membre du club CAMO, revient à l'entraînement au club Montréal Synchro suivie rapidement par Vicky et Penny Vilagos, médaillées d'argent aux Jeux de Barcelone de 1992. Le club s'est enrichi de la présence de Johanne Clerk, qui a quitté depuis pour le Cirque du Soleil, et de Karine Doré. Avec Denise et Julie

Sauvé, celles-ci deviendront des piliers du club, toutes à la base des succès rapides de Montréal Synchro.

L'eau a coulé sous les ponts depuis. Le club a vu passer dans ses rangs des filles aussi déterminées que talentueuses, telles que Marie-Pier Boudreault-Gagnon, Jessica Dubuc, Chloe Isaac, Annabelle Frappier, et tout récemment (2012), Jacqueline Simoneau. Les entraîneures et les nageuses actuelles et futures sont prêtes à poursuivre dans la voie qu'a toujours suivie Montréal Synchro, celle de l'EXCELLENCE.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2012-13 :

Guylaine Tessier : présidente /Années au sein du CA : 4 ans

Christina Catovic : Vice-présidente /Années au sein du CA : 1 an

Élizabeth Overy : Trésorière /Années au sein du CA : 1 an

Sonia Fortin : Secrétaire /Années au sein du CA : 3 ans

Richard Villeneuve : Administrateur /Années au sein du CA : 2 ans

Johanne Plante : Administratrice /Années au sein du CA : 2 ans

Annie St-Martin : administratrice /Années au sein du CA : 1 an

Athlètes du Centre d'Excellence en nage synchronisée de Synchro Canada, qui proviennent du Club Montréal Synchro (en date du 10 octobre 2013)

- FRAPPIER, Annabelle (2010)
- ISAAC, Chloé
- LECLAIR, Stéphanie
- MIKELBERG, Lisa
- THOMAS, Karine
- SIMONEAU, Jacqueline (2012)
- BRUNIN-BROUILLETTE, Sarah (2013)

Nos entraîneur(e)s et spécialistes Septembre 2013

Entraîneur-chef: **Karine Doré** PNCE niveau 4

Plus de vingt années d'expérience diversifiée en tant qu'entraîneure, chorégraphe et athlète en nage synchronisée au Club Montréal Synchro ainsi qu'avec les équipes provinciales et nationales. Karine est niveau 4 du PNCE et est l'entraîneure chef du Club Montréal Synchro depuis 2009. Elle a participé à des compétitions de grande envergure au fil des ans. Les championnats du monde de 2002, 2005 et 2007 ainsi que les Olympiques de 2004 à Athènes demeurent des moments forts de sa carrière. En 2012-2013, le club Montréal Synchro s'est mérité la bannière du CLUB DE L'ANNÉE par Synchro Québec. Pendant les mois d'été 2013, Karine a été choisie comme apprentie-assistante-entraîneure de Meng Chen, l'entraîneure en chef au Centre d'excellence de nage synchronisée de Synchro Canada. Karine a contribué à la préparation finale de l'équipe sénior A qui a participé aux championnats du monde de la FINA 2013, à Barcelone, en Espagne.

Entraîneure: **Nathalie Lagrange** PNCE niveau 4

Nathalie Lagrange possède plus de 16 ans d'expérience en tant qu'entraîneur en nage synchronisée, dont onze années au sein du club Montréal Synchro. Celle qui possède actuellement son niveau 4 du P.N.C.E. a été l'entraîneuse en chef de l'équipe du Québec qui a remporté les trois médailles d'or disponibles aux Jeux du Canada 2011. Nathalie Lagrange a été l'entraîneure en chef de l'équipe du Québec en 2010 et l'entraîneure adjointe de l'équipe nationale junior en 2009 et en 2013. Son équipe s'est méritée plusieurs médailles, aux championnats panaméricains U.A.N.A. 2013, à Porto Rico, dont l'or en Solo et en Combo et l'argent en Équipe.

Entraîneure: **Emmanuelle Milot** PNCE niveau 3

A été entraîneure-chef du club Les Vestales de St-Hyacinthe pendant deux ans et son équipe (grde 6 open à cette époque) a remporté la médaille d'or au Championnat Espoir 2009. Cette même année, elle a reçu le trophée Terry Hambrook et le titre d'entraîneure de l'année, réseau performance. Elle a travaillé avec l'équipe du Québec junior à l'été 2011. Elle a été assistante-entraineure pour l'équipe Québec 13-15 ans 2012 et en 2013, assistante-entraîneure des équipes Québec Junior et Sénior. La saison 2012-13 s'est terminée avec le trophée Diane Lachapelle, attribué par Synchro Québec, à l'entraîneure qui s'est le plus distinguée, par ses résultats au niveau développement, dans un club de nage synchronisée au Québec. Emmanuelle possède un baccalauréat en kinésiologie et est massothérapeute agréée.

Entraîneure: **Bélinda Potvin-Serres** PNCE niveau 3

Entraineure au sein du club Montréal Synchro depuis 2007.En voie d'obtention de la certification P.N.C.E. niveau 3 et étudiante à temps plein à l'Université du Québec à Montréal en Communication/Marketing, Bélinda a été assistante-entraineure avec l'équipe du Québec 13-15 ans en 2010.

.

Entraîneure : **Lilianne Grenier** PNCE niveau 3

Lilianne Grenier a près de 14 ans d'expérience en tant que nageuse synchronisée et 12 ans à titre d'entraîneure, dont l'an dernier en tant que membre du personnel d'entraîneures de l'équipe nationale senior B de Synchro Canada. Elle a agi à titre de gestionnaire et d'entraîneure d'équipes nationale et provinciale en Colombie dont celle junior. Elle était également une apprentie-entraîneure avec l'équipe nationale des 13-15 ans de Synchro Canada en 2007. Elle possède un baccalauréat en intervention de l'activité physique, profil kinésiologie. En 2012-2013, Lilianne Grenier a fait partie du personnel d'entraîneures du club Montréal Synchro mais a été choisie par Synchro Canada à titre d'entraîneure nationale en développement.

Flexibilité: **Lesya Samar**

Originaire de Kiev en Ukraine, Lesya Samar a découvert le ballet classique avec Helena Godnischak après avoir obtenu dans son enfance une distinction émérite en gymnastique rythmique et sportive. Elle a complété sa formation à l'École Supérieure de Ballet de Kiev, tout en travaillant parallèlement avec Maître Robert Klavin, l'un des plus grands professeurs d'Ukraine.

À l'âge de 18 ans, elle est directement engagée comme demi-soliste au Ballet du Théâtre National d'Ukraine. Elle y dansera toute la richesse du répertoire classique.

En 2003, Lesya reçoit le diplôme d'État délivré par le Ministère de la Culture et des Arts de Kiev pour l'enseignement de la danse. Elle rejoint aussitôt le Corps Professoral de l'École Supérieure de ballet du Québec. Elle enseignera également pour le Club de gymnastique rythmique du Québec, l'Équipe Nationale du Canada de nage synchronisée, le collège Jean-Eudes ainsi que l'ABCDM.

À partir de 2004, elle fait de nombreuses apparitions dans le domaine cinématographique et théâtrale.

Depuis plusieurs années, Lesya se spécialise pour les niveaux primaires de l'enseignement du ballet ainsi que pour l'enseignement du conditionnement physique. Elle est avec nous depuis 2010.

Musculation: **Joé Mainville-Tessier**

Détenteur d'un baccalauréat en enseignement de l'éducation physique, Joé complète actuellement sa maîtrise en kinésiologie à l'Université de Montréal. Il est à l'emploi d'Actiforme depuis peu, une entreprise se spécialisant notamment dans le suivi en préparation physique d'athlètes de niveaux provincial, national et international. Joé est à l'emploi du club Montréal Synchro pour la 3^{ième} année consécutive.

NOS NAGEUSES 2012-13

L'entraînement a débuté le 4 septembre 2012. Pour la saison 2012-13, nous avons eu près de 60 inscriptions au club. 25 au réseau performance, 5 inscriptions au niveau Développement, 15 inscriptions au niveau Novices et de nombreuses Rigol'eau. Nous avions 3 équipes au réseau performance: SÉNIOR, JUNIOR et 13-15 ans, et notre volet provincial a doublé en nombre de participantes, ce fut une très belle année pour le recrutement.

L'équipe SÉNIOR était composée de:

- Geneviève Peel
- Carly Cholette
- Sarah Brunin-Brouillette
- Kelly Hersh
- Paule Marcoux-Valiquette
- Julie MacFarlane
- Camille Bourgeois-Lessard

L'équipe JUNIOR était composée de:

- Catherine Imbeault
- Roxanne Morneau-Carrier
- Bianca Martineau-Ferland
- Myriam Sabourin
- Virginie Lévesque
- Arantxa Regina Gonzalez
- Katherine Rhéaume
- Laurence Boutin
- Petra Regeni

L'équipe 13-15 ans était composée de:

- Jasmine Baillargeon
- Maude Jobin
- Charlotte Maheu-Savard
- Rafaëlle Valiquette
- Sabrina Dubreuil
- MacKenzie Hollett
- Alice Gravel
- Amalec Masmud Escobar
- Ariadne Isabel Florez Guillen

Les nageuses **DÉVELOPPEMENT**

- Cendrine Lemire
- Julianne Taché
- Kelly Farfan
- Kiara Quieti
- Sydney Jelovcic

Les nageuses **NOVICES**

- Emma Zhou
- Audrey Lamothe
- Émilie Mariasova
- Yuan Ying Li (Lina)
- Virginie de Larochellière Toupin
- Lina Messioun
- Taissia Kutnyk
- Aleksandra-Tamara Ananieva
- Florence Gaul-Dorion
- Zoé Krisko
- Alice Brière
- Bianca St-Denis
- Nathalie Dantch
- Eloïse Schimann-Derrien
- Ekendra Köhler

Les nageuses **RIGOL'EAU** sont trop nombreuses pour être énumérées dans ce document.

Les nageuses du réseau performance s'entraînaient entre 25 à 30 heures par semaine. Elles sont inscrites dans des programmes Sports-Études dont les responsables travaillent en partenariat avec le club Montréal Synchro pour qui l'excellence académique est aussi importante que le sport. La majorité des nageuses vont à l'école secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry. Nous avons aussi un programme dans une école anglophone. Les nageuses du niveau collégial sont inscrites aussi dans un programme Sports-Études, soit au CEGEP Ahuntsic, au CEGEP Maisonneuve ou Rosemont.

Les nageuses au niveau Rigol'eaux, Novices et Développement, s'entraînent en fin d'après-midi, en soirée ou les fins de semaine.

LES ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS DU CLUB, PENDANT L'ANNÉE 2012-13

Le Pique-nique de début de saison a été remplacé par une sortie AUX POMMES en septembre 2012. Cette activité permet aux nouvelles nageuses de s'intégrer avec les anciennes, pour lesquelles les retrouvailles, après les vacances scolaires, sont très agréables.

L'assemblée générale annuelle des membres (AGA)
L'AGA des membres du club s'est déroulée le vendredi 19 octobre 2012 à la piscine George Vernot. La majorité des parents étaient présents. Un goûter a été servi. C'est l'occasion idéale de connaitre les politiques de gouvernances et les politiques opérationnelles du club. Les états financiers sont présentés, le bilan ainsi que le budget annuel 2012-13. La soirée a été animée par la présidente, Guylaine Tessier. Chaque parent a reçu un dossier ainsi que la grille de coûts pour leur enfant. A cette période, les nageuses connaissent déjà le nombre de routines qu'elles apprendront au cours de l'année: Figures, solo, duo, Équipe, Épreuves combinées.(combo).

Les tests de qualification
En octobre, les nageuses passent des tests de qualifications pour leur niveau.

1ière compétition de l'année organisée par le Club Montréal Synchro **: La compétition des figures imposées** s'est déroulée samedi le 10 novembre 2012, à la piscine George Vernot. Cette compétition de niveau provincial, régie par la Fédération Synchro Québec regroupe toutes les athlètes du Québec, du niveau Performance. Les parents bénévoles ainsi que les entraîneures travaillent sur cet événement pendant plusieurs semaines.

Figures Performance 13-15 ans
Baillargeon Jasmine, Montréal Synchro 5
Jobin, Maude, Montréal Synchro 6
Hollett, Mackenzie, Montréal Synchro 12
Maheu-Savard, Charlotte , Montréal Synchro 13
Valiquette, Rafaëlle , Montréal Synchro 16
Dubreuil, Sabrina , Montréal Synchro 18
Gravel, Alice , Montréal Synchro 19
Florez Guillen, Ariadne Isabel , Montréal Synchro 22
Amalec Masmud Escobar 31

Figures Performance Junior
Regeni, Petra, Montréal Synchro 1
Morneau-Carrier, Roxanne , Montréal Synchro 3
Gonzalez,, Arantxa Regina, Montréal Synchro 4
Sabourin, Myriam, Montréal Synchro 6
Rhéaume, Katherine, Montréal Synchro 7
Lévesque, Virginie, Montréal Synchro 10
Boutin, Laurence , Montréal Synchro 11
Ferland-Martineau, Bianca , Montréal Synchro 29
Imbeault, Catherine , Montréal Synchro 34

Éléments imposés Performance Senior
Bourgeois-Lessard, Camille , Montréal Synchro 1
Cholette, Carlie , Montréal Synchro 2
Hersh, Kelly , Montréal Synchro 3
Peel, Geneviève , Montréal Synchro 5
Macfarlane, Julie Kathleen , Montréal Synchro 6
Marcoux-Valiquette, Paule , Montréal Synchro 8

Le spectacle aquatique et le souper de Noël 2012
a été un vrai succès. Vendredi le 14 décembre 2012, 140 personnes ont répondu à l'invitation. Cette année tous les parents de tous les niveaux sont restés pour le souper organisé par les parents bénévoles. L'entraîneure en chef, Karine Doré, a animé la soirée. Les nageuses de tous les niveaux ont participé au spectacle, à partir des Rigol'eau jusqu'aux Sénior. Au cours de la soirée, les nageuses ont fait des échanges de cadeaux. Cet événement est très important pour permettre aux parents des plus jeunes nageuses, de voir ce que sera l'évolution de son enfant dans les prochaines années. Regarder les séniors et juniors est très motivant pour elles. Cette activité est considérée, en quelque sorte, comme une activité de recrutement, car nous invitons parfois un club de la grande région de Montréal à y assister.

LES COMPÉTITIONS 2013 ET LES RÉSULTATS
(du réseau Développement)

25 mars 2013
Cette fin de semaine, presque tout le club au complet était en compétition, les nageuses du niveau performance étaient à Calgary et **nos nageuses du réseau développement et novices nous ont fait HONNEUR !!!** Voici un résumé de leurs performances:

BRAVO !!! aux nageuses du niveau Développement dont toutes les routines se sont qualifiées pour le Championnat Québécois!

19 nageuses du Club Montréal Synchro participaient cette fin de semaine à **l'Inter Régional Division 4**, à la Piscine Henri-Bourrassa, du 22 au 24 mars. Cette compétition est une sélection pour les solos et duos du réseau développement en vue du Championnat Québécois, ainsi qu'une compétition préparatoire pour les novices, à la Coupe du Président.

Nos14 nageuses NOVICES sont :
Emma, Audrey, Émilie, Lina, Aleksandra-Tamara, Zoé, Ekendra, Li Xuan, Virginie, Taissia, Éloïse, Florence, Alice et Nathalie.

Nos 5 nageuses DÉVELOPPEMENT sont: **Cendrine, Sydney, Julianne, Kelly et Kiara**

Résultats :
Développement
Figures :
12 ans et moins

- or : Cendrine Lemire
- Bronze : Kiara Quieti
- 22 : Sydney Jelovcic

13-15 ans

- Argent : Kelly Farfan
- 5 : Julianne Taché

Solos 12 ans et moins :

- or : Cendrine Lemire
- Argent : Kiara Quieti

Duos 12 ans et moins :

- bronze : Sydney Jelovcic et Cendrine Lemire

Duos 13-15 ans :

- Argent : Kelly Farfan et Julianne Taché

LA COMPÉTITION INVITATION, DÉVELOPPEMENT organisée par le club Montréal Synchro, le 20 avril 2013, Piscine George Vernot

Développements et Novices se sont méritées 5 médailles !!!
Les résultats :

Solo
Cendrine Lemire, médaille d'OR
Kiara Quieti , médaille de BRONZE

Duo
Cendrine Lemire, Sydney Jelovcic, médaille d'ARGENT 2
Julianne Taché et Kelly Farfan, médaille de BRONZE 3

Équipe
U12 médaille de BRONZE

U10 4ème

LA COUPE DU PRÉSIDENT DE SYNCHRO QUÉBEC

FÉLICITATIONS !!!! à nos 14 nageuses Novices pour leur participation à la COUPE DU PRÉSIDENT, les 2-3-4 mai 2013, à Québec : Emma, Audrey, Émilie, Lina, Aleksandra-Tamara, Zoé, Ekendra, Xuan, Virginie, Taissia, Florence, Alice, Nathalie et Éloïse.

Les résultats de la Coupe du Président :

Figures U10
30 : Ekendra
40 : Zoé Krisko
71 : Émilie Mariasova
85 : Aleksandra-Tamara Ananieva
108 : Emma Zhou
114 : Audrey Lamothe
118 : Lina Messioun

Figures U12
14 : Taissia Kutnyk
55 : Xuan Ying Li
70 : Alice Brière
90 : Virginie de Larochellière Toupin
142 : Nathalie Dantch
150 : Florence Gaul-Dorion

Équipe U10 Préliminaire
2e en routine, 6e au combiné

Équipe U10 Finale
5e en routine, 10e au combiné

Équipe U12 Préliminaire
6e en routine, 9e au combiné

Équipe U12 Finale
6e en routine, 10e au combiné

LE CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS

Les 5 nageuses du niveau DÉVELOPPEMENT du Club Montréal Synchro ont participé au Championnat québécois, à la Piscine SOPHIE BARRAT, (Montréal), les 18-19 mai.

BRAVO !!!à Cendrine, Sydney, Julianne, Kelly et Kiara

Voici les résultats du championnat québécois :

Figures développement 12- :
4 Cendrine Lemire
7 Kiara Quieti
56 Sydney Jelovcic

Figures développement 13-15 :
25 Kelly Farfan
54 Julianne Taché

Solo développement 12-
4 Cendrine Lemire
6 Kiara Quieti

Duo développement 12-
4 Cendrine Lemire et Sydney Jelovcic

Duo développement 13-15
10 Julianne Taché et Kelly Farfan

LES COMPÉTITIONS 2013 ET LES RÉSULTATS
(du réseau performance)

Après les vacances de Noël, le retour à l'entraînement a eu lieu le 7 janvier 2013. Plus que 3 semaines pour s'entraîner avant la **compétition des routines,** qui s'est déroulée à Québec.

COMPÉTITION PROVINCIALE DE ROUTINE PERFORMANCE , 19-20 JANVIER 2013, à Québec
Le Club Montréal Synchro s'est mérité 22 médailles (12 OR, 4 ARGENT, 6 BRONZE). La saison commence très bien.

Figures Performance 13-15 ans
Jobin Maude , Montréal Synchro 6
Baillargeon Jasmine, Montréal Synchro 7
Hollett Mackenzie, Montréal Synchro 8
Valiquette Rafaëlle, Montréal Synchro 12
Dubreuil Sabrina, Montréal Synchro 14

Maheu-Savard Charlotte, Montréal Synchro 17
Florez Guillen Ariadne Isabel , Montréal Synchro 24
Alice Gravel, Montréal Synchro, 26
Masmud Escobar Amalec , Montréal Synchro 28

Figures Performance Junior
Regeni Petra , Montréal Synchro 4
Sabourin Myriam , Montréal Synchro 5
Lévesque Virginie , Montréal Synchro 6
Rhéaume Katherine , Montréal Synchro 7
Gonzalez Arantxa Regina , Montréal Synchro 8
Morneau-Carrier Roxanne , Montréal Synchro 9
Boutin Laurence , Montréal Synchro 15
Martineau-Ferland Bianca , Montréal Synchro 26
Imbeault Catherine , Montréal Synchro 33

SOLO PERFORMANCE SENIOR TECHNIQUE
Médaille d'OR: Peel Geneviève, Montréal Synchro
Médaille de BRONZE: Macfarlane Julie, Montréal Synchro

DUO PERFORMANCE SENIOR TECHNIQUE
Médaille d'OR: Hersh Kelly, Macfarlane Julie, Montréal Synchro
Médaille d'ARGENT: Bourgeois-Lessard Camille, Cholette Carlie, Montréal Synchro
Médaille de BRONZE: Lévesque Virginie, Peel Geneviève, Montréal Synchro

SOLO PERFORMANCE 13-15 ans
Baillargeon Jasmine, Montréal Synchro, 6
Jobin Maude, Montréal Synchro, 9
Hollett Mackenzie Montréal Synchro 11

SOLO PERFORMANCE JUNIOR
Médaille d'ARGENT: Sabourin Myriam Montréal Synchro 2
Regeni Petra Montréal Synchro 4
Rhéaume Katherine Montréal Synchro 6
Gonzalez Arantxa Regina Montréal Synchro 7

SOLO PERFORMANCE SENIOR TECHNIQUE
Médaille d'OR: Peel Geneviève Montréal Synchro 1
Médaille de BRONZE: Macfarlane Julie Montréal Synchro 3

SOLO PERFORMANCE SENIOR LIBRE
Médaille d'ARGENT: Peel Geneviève Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Cholette Carlie Montréal Synchro 3
Macfarlane Julie Montréal Synchro 4

DUO PERFORMANCE 13-15 ans
Médaille d'OR: Jobin Maude, Baillargeon Jasmine, Montréal Synchro 1
Valiquette Rafaëlle, Maheu-Savard Charlotte Montréal Synchro 4
Dubreuil Sabrina, Gravel Alice Montréal Synchro 5

DUO PERFORMANCE JUNIOR
Médaille d'OR: Morneau-Carrier Roxanne, Sabourin Myriam, Montréal Synchro 1
Médaille de BRONZE: Rhéaume Katherine, Regeni Petra Montréal Synchro 3
Imbeault Catherine, Martineau-Ferland Bianca, Montréal Synchro 10

DUO PERFORMANCE SENIOR LIBRE
Médaille d'OR: Peel Geneviève, Lévesque Virginie Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT: Bourgeois-Lessard Camille, Cholette Carlie Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Hersh Kelly, Macfarlane Julie, Montréal Synchro 3

ÉQUIPE / PERFORMANCE/ 13-15 ans :Médaille d'OR pour Montréal Synchro
ÉQUIPE / PERFORMANCE/ JUNIOR : Médaille d'OR pour Montréal Synchro
ÉQUIPE / PERFORMANCE/ SENIOR / LIBRE: Médaille d'OR pour Montréal Synchro
ÉQUIPE / PERFORMANCE / SENIOR / TECHNIQUE: Médaille d'OR pour Montréal Synchro
LIBRE COMBINÉ / PERFORMANCE 13-15 ans : Médaille d'OR pour Montréal Synchro
LIBRE COMBINÉ / PERFORMANCE JUNIOR: Médaille d'OR pour Montréal Synchro

---

LE CHAMPIONNAT DE SÉLECTION PROVINCIAL, RÉSEAU PERFORMANCE, 15-16-17 février 2013, Dollard-des-Ormeaux.

Cette fin de semaine du 15-16-17 février, les *25* nageuses du réseau performance se sont rendues à Dollard-des-Ormeaux pour le championnat de sélection provincial. Cette compétition servait de sélection pour participer aux qualifications en mars prochain, à Calgary.

LE CLUB A GAGNÉ LE CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE SÉLECTION 2013.
Nombre de médailles : 27 (14 OR, 7 ARGENT, 6 BRONZE)

Lors d'une soirée organisée par Synchro Québec, le club Montréal Synchro a reçu un honneur particulier : une bannière en signe de reconnaissance, pour avoir entraîné et formé **8 athlètes olympiques** qui ont participé aux Olympiques de Londres 2012. Karine Doré et Nathalie Lagrange font partie de ces entraîneures qui ont contribué au succès de ses athlètes.

FIGURES RÉSEAU PERF. 13-15 ANS
Baillargeon Jasmine , Montréal Synchro 6
Maude Jobin , Montréal Synchro 10
Hollett Mackenzie, Montréal Synchro 12
Valiquette Rafaëlle , Montréal Synchro 16
Alice Gravel , Montréal Synchro 20
Maheu-Savard Charlotte , Montréal Synchro 21
Florez Guillen Ariadne Isabel , Montréal Synchro 22
Dubreuil Sabrina , Montréal Synchro 26
Masmud Escobar Amalec , Montréal Synchro 34

FIGURES RÉSEAU PERF. JUNIOR
Médaille d'ARGENT: Sabourin Myriam , Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Regeni Petra , Montréal Synchro Perf. 3
Morneau-Carrier Roxanne , Montréal Synchro 4
Gonzalez Arantxa Regina , Montréal Synchro 5
Lévesque Virginie , Montréal Synchro 7
Boutin Laurence Montréal , Synchro 8
Rhéaume Katherine Montréal , Synchro 12
Imbeault Catherine Montréal , Synchro 27
Martineau-Ferland Bianca , Montréal Synchro 30

ÉLÉMENTS PERFORMANCE SENIOR
Médaille d'OR: Cholette Carlie , Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT: Hersh Kelly , Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Peel Geneviève , Montréal Synchro 3
Macfarlane Julie , Montréal Synchro 4
Bourgeois-Lessard Camille , Montréal Synchro 5
Marcoux-Valiquette Paule , Montréal Synchro 6

SOLO PERF / SENIOR TECH
Médaille d'OR: Peel Geneviève , Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT: Macfarlane Julie , Montréal Synchro 2

SOLO FINALE PERF. 13-15 ANS
Baillargeon Jasmine , Montréal Synchro 7
Jobin Maude , Montréal Synchro 9

SOLO FINALE SÉNIOR LIBRE
Médaille d'OR: Peel Geneviève , Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT: Cholette Carlie , Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Macfarlane Julie , Montréal Synchro 3

SOLO FINALE PERF. Junior
Médaille d'OR: Sabourin Myriam , Montréal Synchro 1
Médaille de BRONZE: Regeni Petra , Montréal Synchro 3
Katherine Rhéaume, Montréal Synchro 5
Arantxa Regina Gonzalez , Montréal Synchro 7

DUO PERF./ 13-15
Médaille d'OR: Jobin Maude Baillargeon Jasmine , Montréal Synchro 1
Maheu-Savard Charlotte Valiquette Rafaëlle , Montréal Synchro 5
Dubreuil Sabrina Gravel Alice , Montréal Synchro 8

DUO PERF./ JUNIOR
Médaille d'OR: Morneau-Carrier Roxanne Sabourin Myriam , Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT: Rhéaume Katherine Regeni Petra , Montréal Synchro 2
Imbeault Catherine Martineau-Ferland Bianca , Montréal Synchro 6

DUO PERF./ SENIOR LIBRE
Médaille d'OR:Peel Geneviève Lévesque Virginie , Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT:Bourgeois-Lessard Camille Cholette Carlie Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Hersh Kelly Macfarlane Julie , Montréal Synchro 3

DUO PERF. / SÉNIOR TECHNIQUE
Médaille d'OR: Bourgeois-Lessard Camille Cholette Carlie , Montréal Synchro 1
Médaille d'ARGENT: Peel Geneviève Lévesque Virginie , Montréal Synchro 2
Médaille de BRONZE: Hersh Kelly Macfarlane Julie , Montréal Synchro 3

ÉQUIPE / PERF./ 13-15 ANS FINALE: Médaille d'OR pour Montréal Synchro
ÉQUIPE / PERF./ SR LIBRE FINALE: Médaille d'OR pour Montréal Synchro
ÉQUIPE / PERF./ JUNIOR FINALE: Médaille d'OR pour Montréal Synchro
ÉQUIPE / PERF./ SÉNIOR TECH FINALE : Médaille d'OR pour Montréal Synchro
LIBRE COMBINÉ /13-15 ANS: Médaille d'OR pour Montréal Synchro
LIBRE COMBINÉ / JUNIOR et SÉNIOR: Médaille d'OR pour Montréal Synchro

---

Le 24 février 2013, l'équipe Junior fut invitée à participer à l'enregistrement de deux épisodes de **l'émission Le Grand Saut**, diffusée sur les ondes de V. Cette émission était animée par Benoit Gagnon et Alexandre Despaties. Ils étaient accompagnés de Jennifer Abel et Jean-Marc Généreux. L'équipe faisait les transitions de l'émission aux pauses publicitaires. Les filles ont passé la journée au stade Olympiques. Quelle belle expérience de participer à un tournage professionnel. Ces épisodes ont été diffusés les 13 et 27 mars 2013.

Le 13 mars 2013, **Synchro Canada choisi une entraîneure de Montréal Synchro à titre d'entraîneure nationale de développement.**

Avec l'expérience que Lilianne a acquise, à travailler auxprès des entraîneures chevronnées de Montréal Synchro, nous sommes fiers de voir une de nos entraîneures, participer au développement de la nage synchronisée au Canada.

Lilianne Grenier aura comme mandat de travailler en étroite collaboration avec l'entraîneure en chef du Centre d'excellence, Meng Chen, et ses adjointes afin d'assurer l'efficacité des opérations du programme de développement national conformément aux normes du sport de haut niveau, plus particulièrement avec les équipes nationales junior et des 13-15 ans de Synchro Canada.

Championnats canadiens de qualifications 2013, à Calgary.
La semaine, du 17 au 24 mars, toutes les nageuses du réseau performance se sont rendues à Calgary pour la Qualification nationale 2013. Cette compétition servait de sélection pour participer aux championnats canadiens qui auront lieu à Québec (sénior-junior) et Ottawa (13-15 ans), en avril et en mai prochain. Notre club s'est mérité: **18 médailles (7 OR, 8 ARGENT, 3 BRONZE)**

Montréal Synchro a gagné les 6 titres séniors et GENEVIÈVE PEEL a remporté l'OR dans toutes les épreuves (6) dont elle a participé.

SOLO Sénior Tech :
Médaille d'or : Geneviève Peel
Médaille d'argent : Julie MacFarlane

SOLO Sénior libre :
Médaille d'or : Geneviève Peel
Médaille d'argent : Carlie Cholette
4 ième place : Julie MacFarlane

SOLO JUNIOR :
4 ième place: Myriam Sabourin
6ième place: Petra Regeni
10ième place: Katherine Rhéaume

SOLO 13-15 ans :
7 ième place: Maude Jobin
11 ième: Jasmine Baillargeon

DUO, Sénior Tech :
Égalité : Médaille d'or: Virginie Lévesque et Geneviève Peel
Médaille d'or: Carlie Cholette et Camille Bourgeois-Lessard
Médaille d'argent: Kelly Hersch et Julie MacFarlane

DUO, Sénior libre :
Médaille d'or: Virginie Lévesque et Geneviève Peel
Médaille d'argent: Carlie Cholette et Camille Bourgeois-Lessard
Médaille de bronze: Kelly Hersch et Julie MacFarlane

DUO Junior :
Médaille de bronze (2ième en routine): Roxanne Morneau-Carrier et Myriam Sabourin
6ième place: Katherine Rhéaume et Pétra Regeni
22ième place: Bianca-Martineau Ferland et Catherine Imbeault

DUO 13-15 ans
Médaille de bronze : Jasmine Baillargeon et Maude Jobin
13 ième : Rafaëlle Valiquette et Charlotte Maheu-Savard
18 ième : Alice Gravel et Sabrina Dubreuil

ÉQUIPE :
Médaille d'or en Équipe, sénior tech : Geneviève, Carlie, Camille, Kelly, Julie, Paule
Médaille d'or en Équipe, sénior libre : Geneviève, Carlie, Camille, Kelly, Julie, Paule
Médaille d'argent en Équipe, junior : Laurence, Arantxa, Catherine, Virginie, Roxanne, Petra, Katherine, Myriam, Bianca
Médaille d'argent en Équipe, 13-15 ans (1er en routine) : Jasmine, Sabrina, Ariadne, Alice, MacKenzie, Maude, Charlotte, Rafaëlle, Amalec

COMBO :
Médaille d'argent en Combo, junior : Roxanne, Myriam, Virginie, Petra, Katherine R., Bianca, Catherine I., Laurence, Arantxa
Médaille d'argent en Combo, 13-15 ans : Rafaëlle, MacKenzie, Maude, Charlotte, Sabrina, Alice, Jasmine, Amalec, Ariadne Isabel.

FIGURES :
Figures Junior:
4 ième:Arantxa
6 ième: Petra
8 ième : Virginie
9 ième: Roxanne
13 ième: Myriam
16 ième: Laurence
30 ième: Katherine R.
68 ième: Bianca
85 ième: Catherine I.

Figures 13-15 ans:
16 ième : Maude
21 ième : Jasmine
44 ième : Mackenzie
48 ième :Rafaëlle
74 ième : Charlotte
79 ième : Sabrina
89 ième : Alice
104 ième : Ariadne
145 ième : Amalec

Nahtalie Lagrange, entraîneure de Montréal Synchro, choisie comme assistante à l'entraîneure en chef, Lilianne Grenier (Montréal Synchro) pour son Équipe nationale junior 2013.

Ottawa, le 23 avril 2013 – Synchro Canada est heureux d'annoncer l'embauche de Nathalie Lagrange (Montréal Synchro) à titre d'assistantes à l'entraîneure en chef cette année, Lilianne Grenier, de l'équipe nationale junior 2013.

La formation canadienne représentera le pays aux Championnats panaméricains de nage synchronisée de l'U.A.N.A. 2013 présentés du 21 au 25 août à San Juan, Porto Rico.

Nathalie Lagrange, présentement l'une des entraîneures au sein du club Montréal Synchro, possède plus de 15 ans d'expérience en tant qu'entraîneure en nage synchronisée, dont douze au sein du club Montréal Synchro. Elle possède actuellement son niveau 4 du Programme national de certification des entraîneurs (P.N.C.E.). En 2012, Nathalie Lagrange était l'entraîneure en chef de l'équipe nationale des 13-15 ans de Synchro Canada et a occupé la même fonction avec l'équipe du Québec des Jeux du Canada 2011 qu'elle a mené à trois médailles d'or. Elle a été l'assistante à l'entraîneure en chef de l'équipe nationale des 13-15 ans en 2011 et de celle junior en 2009.

---

25 avril 2013, **EMMANUELLE MILOT, entraîneure de Montréal Synchro, choisie par Synchro Québec comme assistante entraîneure des équipes Québec Junior et Sénior.**

Les membres du club Montréal Synchro sont fiers d'apprendre qu'une de nos entraineures a été choisie par Synchro Québec, comme assistante de l'entraîneure en chef de l'Équipe Québec junior/sénior 2013, FÉLICITATIONS !!!! à EMMANUELLE MILOT. Cette formation québécoise, qui sera sélectionnée suite aux résultats de cette fin de semaine de Championnats canadiens ouverts, représentera le Québec aux Championnats USA OPEN 2013 de nage synchronisée , du 9 au 13 juillet prochain, en Californie.

LES CHAMPIONNATS CANADIENS OUVERTS 2013

La semaine du 23 au 28 avril, les nageuses des niveaux junior/sénior se sont rendues à Québec pour les championnats canadiens ouverts 2013. Au niveau junior, cette compétition servait de sélection pour participer au camp d'entraînement de Synchro Canada qui se tiendra en juillet à Calgary. Une Équipe nationale composée de 12 nageuses représentera le Canada aux Championnats de l'UANA, à la fin du mois d'août, à Porto Rico. Au niveau sénior, les athlètes se sont mesurées au niveau national et international.
Notre club s'est mérité: 16 médailles (6 OR, 6 ARGENT et 4 BRONZE)

SOLO Sénior Tech :
Médaille d'or : Geneviève Peel, routine : 77.666
Médaille d'argent : Julie MacFarlane, routine : 74.000

SOLO Sénior libre :
Médaille d'or : Carlie Cholette, routine : 77.650
Médaille d'argent : Geneviève Peel, routine : 77.517
Médaille de bronze: Julie MacFarlane, routine : 74.783

SOLO JUNIOR :
4 ième place: Myriam Sabourin, routine: 77.683 ---- champ: 74.216
7ième place: Arantxa Gonzalez: routine : 74.250 ---- champ: 72.843
9ième place: Katherine Rhéaume: routine : 74.167 ---- champ: 72.504
Petra Regeni (n'a pas nagé à cause d'une blessure)

DUO, Sénior Tech :
Médaille d'or: Carlie Cholette et Camille Bourgeois-Lessard, routine : 78.000
Médaille d'argent: Virginie Lévesque et Geneviève Peel, routine : 77.833
Médaille de bronze:Kelly Hersh et Julie MacFarlane, routine : 74.167

DUO, Sénior libre :
Médaille d'or: Virginie Lévesque et Geneviève Peel, routine : 77.867
Médaille d'argent: Carlie Cholette et Camille Bourgeois-Lessard, routine : 76.084
Médaille de bronze: Kelly Hersh et Julie MacFarlane, routine : 72.984

DUO Junior :
Médaille de bronze: Roxanne Morneau-Carrier et Myriam Sabourin, routine: 79.433 ---- champ: 75.172
5ième place: Katherine Rhéaume et Pétra Regeni, routine: 76.533 ---- champ: 74.064

ÉQUIPE :
Médaille d'or en Équipe, sénior tech : Geneviève, Carlie, Camille, Kelly, Julie, Paule, Sarah, routine : 77.000
Médaille d'or en Équipe, sénior libre : Geneviève, Carlie, Camille, Kelly, Julie, Paule, Sarah, routine : 77.050
Médaille d'argent en Équipe, junior : Laurence, Arantxa, Catherine, Virginie, Roxanne, Petra, Katherine, Myriam, Bianca, routine: 82.000 ---- champ: 76.224

COMBO :
Médaille d'argent en Combo : Roxanne, Myriam, Virginie, Petra, Katherine R., Bianca, Catherine I., Laurence, Arantxa, Kelly, Geneviève, Paule : routine : 80.367

FIGURES :
Figures Junior PHASE 1:
5 ième:Petra, 72.346
8 ième: Arantxa, 71.435
9 ième: Virginie, 71.328
11 ième: Roxanne, 71.072
13 ième: Katherine R., 70.841
14 ième: Myriam, 70.750
21 ième: Laurence, 69.721
64 ième: Catherine I., 66.086
74 ième: Bianca, 65.288

Équipe nationale junior 2013 de Synchro Canada

Suite aux championnats canadiens ouverts**,** le dimanche 28 mai, Synchro Canada a présenté son équipe nationale junior 2013 qui représentera le pays aux Championnats panaméricains de l'UANA à la fin du mois d'août à San Juan, Porto Rico. **4 nageuses de Montréal Synchro font partie de l'équipe** de 12 athlètes qui sera dirigée par l'entraîneure en chef Lilianne Grenier (Montréal Synchro) et ses adjointes Nathalie Lagrange (Montréal Synchro) et Geneviève Beauregard-Ross.

MORNEAU-CARRIER, Roxanne (Montréal Synchro)
REGENI, Petra (Montréal Synchro)
SABOURIN, Myriam (Montréal Synchro)
LÉVESQUE, Virginie (Montréal Synchro)

Les championnats canadiens ESPOIR 2013

La semaine du 29 mai au 2 juin, les nageuses du niveau 13-15 ans se sont rendues à Nepean (Ottawa) pour les championnats canadiens ESPOIR 2013. Cette compétition servait de sélection pour participer au camp d'entraînement de Synchro Canada. Une Équipe nationale, composée de 10 nageuses, représentera le Canada aux Championnats panaméricains de l'UANA, à la fin du mois d'août, à Porto Rico.
Notre club s'est mérité: 3 médailles

En duo, Jasmine Baillargeon et Maude Jobin, qui sont ensembles depuis moins d'un an, ont été les meilleures du Canada, quand elles ont remporté la médaille d'or en duo (avec 70,757 points) chez les 13-15 ans pour conclure les Championnats nationaux espoirs 2013 de nage synchronisée.
«Nous avons une très bonne chimie depuis le tout début, a dit Jasmine. C'est ce qui nous a permis d'avoir rapidement du succès.»
«Nous sommes vraiment excitées par notre performance d'aujourd'hui, a ajouté Maude. Cela augure bien pour l'avenir.»

SOLO 13-15 ans :
7ième, Maude Jobin

DUO 13-15 ans :
Médaille d'OR: Jasmine Baillargeon et Maude Jobin, 70.757 points
10 ième : Rafaëlle Valiquette et Charlotte Maheu-Savard, 67.182 points

ÉQUIPE 13-15 ans:
Médaille de BRONZE en Équipe : Maude, Jasmine, Mackenzie, Rafaëlle, Alice, Charlotte, Sabrina, Ariadne, Amalec. 69.294 points

COMBO 13-15 ans :
Médaille d'argent en Combo : Maude, Jasmine, Mackenzie, Rafaëlle, Alice, Charlotte, Sabrina, Ariadne, Amalec routine : 70.867

FIGURES : sur un total de 204 participantes
Figures 13-15 ans PHASE 1:
21 ième: Maude Jobin, 68.562 points
26 ième: Jasmine Baillargeon, 68.198 points
30 ième: Mackenzie Hollette, 67.636 points
37 ième: Rafaëlle Valiquette, 66.845 points
54 ième: Alice Gravel, 66.186 points
55 ième: Charlotte Maheu-Savard, 66.183 points
69 ième: Sabrina Dubreuil, 65.445 points
78 ième: Ariadne Florez-Guillen. 64.988 points
118 ième: Amalec Masmud Escobar, 63.233 point

Les équipes nationales et du Québec 2013 se sont formées,

4 nageuses de Montréal Synchro y ont participé **à L'AUSTRIAN YOUTH OPEN 2013, qui se déroulait à Vienne en Autriche,** les 29 et 30 juin : Maude Jobin, Jasmine Baillargeon, Mackenzie Hollett et Rafaëlle Valiquette.

L'équipe du Québec 13-15 ans, triple médaillée d'OR à Vienne !!!
ÉQUIPE: MÉDAILLE D'OR (avec environ 10 points d'avance)
DUO : MÉDAILLE D'OR : Jasmine Baillargeon et Maude Jobin
SOLO: MÉDAILLE D'OR : Maude Jobin (Montréal Synchro)
MÉDAILLE D'ARGENT : Jasmine Baillargeon (Montréal Synchro)
FIGURES: les 10 nageuses du Québec sont dans les top 12 sur près de 60 nageuses.

Résultats des figures

2- Maude Jobin
5 - Jasmine Baillargeon
9 - Mackenzie Hollett
11 - Rafaëlle Valiquette

20 juin 2013 **Karine Doré, entraîneure en chef de Montréal Synchro, choisie par Synchro Canada, comme apprentie entraîneure de l'équipe nationale senior A pour l'été 2013.**

Karine Doré a joint l'équipe nationale qui a participé aux Championnats mondiaux aquatiques de la FINA 2013 lors du camp d'entraînement à Madrid, en Espagne, du 1er au 14 juillet, et lors de la compétition qui s'est déroulé par la suite, à Barcelone, Espagne, en juillet dernier.

---

24 juin 2013, sur les Plaines d'Abraham à Québec, lors du spectacle de la St-Jean Baptiste, l'équipe junior de Montréal Synchro est présentée sur un écran géant en exécutant une routine. Une belle expérience de tournage pour les filles, pour quelques secondes de gloire.

LE US OPEN 2013, 9 au 13 juillet, Irving au TEXAS.

Les équipes du Québec junior et senior ont participé au US Open qui se déroulait du 9 au 13 juillet à Irving au Texas. Les belles prestations des nageuses leur ont permis de monter sur le podium dans toutes les épreuves auxquelles elles participaient. Rappelons que ces 2 équipes étaient entraînées par une de nos entraîneures : Emmanuelle Milot qui assistait l'entraîneure chef. Félicitations !!!

Routine d'Équipe : les athlètes du niveau junior , parmi lesquelles on retrouvait Katherine Rhéaume et Laurence Boutin, ont remporté l'argent . Toujours chez les juniors, le duo de Laurence Boutin et Katherine Rhéaume leur a permis de monter une 2ième fois sur le podium pour l'ARGENT !!!!
Notez qu'en solo, Katherine Rhéaume est arrivée 6ième en préliminaire, mais seulement 1 participante québécoise pouvait représenter le Québec.

Chez les séniors, parmi les solistes, quelle année extraordinaire pour Geneviève Peel qui s'est encore une fois démarquée et a atteint la troisième marche du podium à la suite de ses routines technique et libre. 2 médailles de bronze pour Geneviève, BRAVO !!!!

Et c'était loin de s'arrêter là, pour leurs duos technique et libre, les paires composées par Sarah Brunin-Brouillette et Carlie Cholette ainsi que Kelly Hersh et Julie MacFarlane ont respectivement gagné l'argent et le bronze dans chacune des catégories. Les routines d'équipes technique et libre ont permis aux nageuses seniors de mettre la main une fois de plus sur le bronze.

Résultats : 6 médailles pour les nageuses de Montréal Synchro et leur co-équipières.

Niveau Junior:
-Équipe : Argent
-Duo : Argent (Katherine Rhéaume et Laurence Boutin)

Sénior :
-Équipe technique et libre : Bronze
-Duo technique et libre: Argent (Sarah Brunin-Brouillette et Carlie Cholette)
: Bronze (Kelly Hersh et Julie MacFarlane)
-Solo technique et libre: Bronze (Geneviève Peel)

Résultats des figures junior
12. Laurence Boutin
17. Katherine Rhéaume

Le camp d'été 2013
Quel succès !!!! cette année, encore une fois. 50 nageuses provenant de 17 clubs à travers le Canada et les États-Unis, se sont réunies à Montréal pendant les 3 semaines du camp d'été 2013. Un travail colossal pour nos bénévoles en charge: Jeanne Humphreys et Louis Dubreuil et encore des heures pour notre entraîneure en chef Karine Doré, qui a été bien entourée pendant le camp, par Belinda Potvin-Serres, Emmanuelle Milot et d'anciennes nageuses qui sont venues travailler au camp comme assistantes-entraîneures: Paule Marcoux Valiquette, Camille Bourgeois Lessard et Camille Rémillard

Spectacle aquatique de l'équipe du Québec 12 ans et moins.
Le 11 août à 13h00, au Centre Civique St-Eustache
L'équipe du Québec 12 ans et moins, dont faisait partie Cendrine Lemire de Montréal Synchro, ont fait une présentation des routines de solo, duo et équipe en préparation pour les championnats panaméricains UANA à Porto Rico.

Les Québécoises de Montréal Synchro aux Championnats panaméricains de l'UANA 2013, Porto Rico

Du 17 au 22 août, l'équipe du Québec 12 ans et moins, l'équipe nationale 13-15 ans ainsi que l'équipe nationale junior de Synchro Canada ont pris part aux Championnats panaméricains de l'UANA à San Juan Puerto Rico. Plusieurs Québécoises ont donc participé à cet important événement sportif aux côtés des États-Unis, du Mexique, de la Colombie, du Pérou et de plusieurs autres délégations.

Équipe du Québec 12 ans et moins
Cendrine Lemire, de MONTRÉAL SYNCHRO est arrivée au 54 ième rang en figures.

L'**Équipe nationale junior de Synchro Canada** a remporté **l'OR en COMBO** et **l'ARGENT en Équipe**. **Nos 3 nageuses ont bien représenté le pays. Bravo !**

Résultats des Figures

20. Virginie Lévesque , MONTRÉAL SYNCHRO
22. Roxanne Morneau-Carrier , MONTRÉAL SYNCHRO
23. Myriam Sabourin, MONTRÉAL SYNCHRO

1. **Championnats panaméricains de nage synchronisée de l'UANA 2013**

Les équipes nationales des 13-15 ans et junior 2013 de Synchro Canada finalisent leur préparation pour les Championnats panaméricains de nage synchronisée de l'UANA 2013 qui débuteront le samedi 17 août à San Juan, à Porto Rico, et ce, jusqu'au 21 août.

Les essais du Centre d'Excellence de nage synchronisée de Synchro Canada, 12 au 16 septembre 2013
4 nageuses de Montréal Synchro ont fait les essais au Centre d'Excellence : Sarah Brunin-Brouillette, Carlie Cholette, Geneviève Peel et Roxanne Morneau-Carrier. Les athlètes se sont entraînées tout l'été pour conserver la forme et elles sont rentrées le 26 août au club, pour un entraînement intensif 3 semaines avant les essais.

FÉLICITATIONS !!! à Sarah Brunin-Brouillette qui a été choisie pour faire partie de l'Équipe Sénior 2013-2014 de Synchro Canada..

GALA SYNCHRO QUÉBEC 2013, 21 septembre 2013

Nous terminons la saison 2012-13 en beauté car deux(2) de nos entraîneures étaient en nomination pour 2 trophées remis par la fédération Synchro Québec : **Karine Doré était en nomination pour le Trophée Suzanne Éon** qui récompense l'entraîneure de l'année au niveau Performance. **Emmanuelle Milot a remporté le trophée Diane Lachapelle**, remis par la fédération Synchro Québec. Ce Trophée est distribué à l'entraîneure qui a démontré toutes ses habiletés en tant qu'entraîneure et qui a connu un succès significatif dans le réseau Développement.

Lors du Congrès annuel de la fédération Synchro Québec, qui s'est déroulé cette même journée, à Ste-Adèle, Guylaine Tessier a présenté aux présidents de club, 3 politiques opérationnelles du club Montréal Synchro et a répondu aux nombreuses questions des présidents au cours de cette présentation.

Guylaine Tessier
Administratrice, Club Montréal Synchro
11 octobre 2013

Plan d'action triennal

Club Montréal Synchro Inc.

Déposé à Josée Mondou, Ville de Montréal, par le conseil d'administration du Club Montréal Synchro

	Grandes Orientations	Actions	Responsable	Échéance	Bilan / commentaires
Gestion administrative du Club					
Conseil d'administration	Assemblée générale annuelle	Procès-verbal de la dernière assemblée	Secrétaire	Septembre	Résultats atteints pour l'année 2012-2013
		Finances, états des résultats, bilan	Trésorière et comptable	Septembre	ENJEUX :
		Grille de coûts finale pour 2012-13		Octobre 13	Difficulté à combler les postes au CA.
		Convocation aux membres	Présidente/ Secré.	Octobre 13	Choix de ne pas définir de rôle mais de travailler avec des porteurs de dossiers
		Relance de l'invitation	Secrétaire	Octobre 13	
		Assemblée Générale Annuelle	Présidente	18 Octobre	
		Combler les postes vacants	CA	26 Octobre	
		Partage des rôles entre administrateurs	CA	31 Octobre	
	Rencontres du Conseil d'administration et de ses comités de travail	Le mode de suivi le plus efficace est maintenant SKYPE (rencontre téléphonique vs rencontres sur place, mise en place de comités, nomination de responsable de dossiers / moyenne de 8 à 10 rencontres) et en assurer le suivi	CA	Continu	ENJEUX : À cause de l'éloignement des membres du CA et des horaires personnels et professionnels, difficulté de prévoir un calendrier annuel de rencontres. Résultats partiellement atteints en 2012-13 au niveau des réunions du CA. Notre nouveau mode de communication : SKYPE donne d'excellents résultats.
	Composition du conseil d'administration	Réflexion dans l'optique de réévaluer la composition du conseil d'administration (ouverture potentielle à des membres extérieurs, non-parents, dédiés au développement sportif)	CA	Année 2012-13	En 2012, nous avons adopté un règlement pour nommer des proches des nageuses à l'intérieur du CA ainsi que des anciens administrateurs. Résultat atteint ENJEU : Transfert d'information lors de changement de personnel autant de la part du répondant de la ville que du Club

	Suivi efficace avec les représentants de la Ville de Montréal Suivi efficace avec les fédérations provinciale et nationale	Nommer un répondant Signer une nouvelle convention avec la Ville de Montréal Nommer des répondants	Répondant actuel : Guylaine Tessier Résolution signée par le CA Répondants : Christina Catovic Guylaine Tessier Karine Doré	Octobre 13 Octobre 13 Sept. 2013 et en continu	Résultat atteint Résultats atteints
Gestion financière	États financiers 2012-2013 Prévisions budgétaires 2013-2014 Grille de coûts 2013-14 Nouveaux financements	Finaliser le suivi comptable Fermer l'année financière 2012-2013 Faire un suivi des comptes payables (s'il y a lieu) Basé sur les dépenses réelles 2012-13, préparer le budget annuel Selon le nombre d'inscriptions et le plan d'entraînement fourni par l'entraîneure- chef, faire le calcul des contributions des nageuses pour la saison 2013-2014 et la grille de coûts. Réfléchir à des arrangements et les mettre en application pour les nageuses dont la contribution est élevée due à leur participation à deux équipes ou à des épreuves solo et duo	Trésorière et CA Trésorière et CA Karine Doré Trésorière et CA CA	Septembre Septembre et octobre Octobre 13 En continu	Résultat atteint Commentaire : Rigueur observée par les responsables au niveau du suivi financier du Club Résultat atteint Commentaire : Travail intense d'optimisation des fonds. Commentaire : Travail intense d'optimisation des heures de travail et de réduction des contributions Pas été nécessaire en 2012-13

	Autofinancement des 2 volets : développement et compétitif.	Revalider la tarification du volet développement à chaque année	CA	Octobre	Résultat atteint. Dépendra du nombre d'inscriptions
		Réfléchir à de nouvelles sources de financements	CA et les membres	En continu	Commentaire : Poursuite de réflexion nécessaire
		Rédiger un plan de dons et commandites	Recherche de bénévoles	Septembre à août 2014	Résultat non atteint
Gestion des ressources humaines	Encadrement des entraîneurs. S'assurer d'avoir du personnel qualifié.	Finaliser les contrats de travail avec les entraîneurs et les autres ressources humaines (flexibilité et musculation).	CA	10 Oct. 13	Résultat sera atteint lorsque les horaires de toutes les nageuses et entraîneures seront finalisées
		Nommer un responsable (au sein du CA comme répondant aux ressources humaines.)	Johanne Plane	2013-14	Rencontré les entraîneures en 2012-13
		Mettre en œuvre le processus de présentation de la description de tâches à toutes les entraîneures du Club (CA vers entraîneure chef et entraîneure-chef vers entraîneures)	CA et entraîneure chef	Octobre	Résultat partiellement atteint
	Soutenir la formation des entraîneures. Début d'un plan quadriennal pour préparer les athlètes.	Demander à toutes les entraîneures de préparer un plan de formation ou plan d'Apprentissage et le soumettre pour approbation au CA	Entraîneures et C.A.	Novembre	Résultat partiellement atteint : Commentaire : Dans l'intention mais pas encore dans l'opérationnalisation
		Évaluer annuellement les entraîneurs	CA et l'entraîneure en chef	Mai-juin 2013	Résultat atteint.

		Maintenir la certification de sauveteurs des entraîneures à jour, ainsi que leurs cours de premiers soins.	Entraîneure en chef	En continu	Résultat atteint.
	Identification des besoins du Club en termes d'entraîneurs. Optimiser leur emploi du temps.	Suite au départ d'une entraîneure en juin 13, embaucher une nouvelle entraîneure pour 2013-14.	CA et entraîneure en chef	En 2013-2014	Évaluation des besoins a été faite en juin. 2 appels de candidatures ont été publiés sur les sites webs sans aucun résultat. Mesure d'atténuation : Les entraîneures font plus d'heures. D'anciennes nageuses séniors vont assister les entraîneures pour diminuer le volume de travail.
		Surveiller les opportunités : Entraîneures qui désirent un changement et venir travailler à notre club.	Entraîneure en chef	En continu	
Gestion organisationnelle du Club (athlètes)					
Développement	Recrutement de nouvelles nageuses en développement. Accroître le nombre à chaque année.	Mettre en place une offre de services adaptée à la réalité des nageuses / développement en termes de tarification et d'horaire	CA et entraîneure-chef	En continu	Résultat satisfaisant. Le réseau développement croit légèrement à chaque année.
		Identifier des approches pour les athlètes de niveau développement visant l'augmentation du membership	Équipe d'entraîneures C.A.	En continu	Résultat partiellement atteint
	Évaluation d'une participation aux Jeux de Montréal	Renouer des liens avec le porteur de dossier des Jeux de Montréal à l'arrondissement pour évaluer la possibilité d'une participation ou démonstration des nageuses de développement au Festival Sportif et aux Jeux de Montréal	Bénévole à nommer	En continu	Résultat non atteint

	Participation aux compétitions régionales et provinciales au niveau développement Organisation d'une offre de services estivale	Participer à au moins deux (2) compétitions du réseau développement Mise en place d'un camp d'été / niveau développement (incluant publicité, organisation, inscription, etc)	Entraîneure chef + entraîneur (s) au niveau développement CA, bénévole. Entraîneure chef + entraîneur (s) au niveau développement	Année 2013-14 2013-14	Résultat atteint en 2012-13 Les nageuses ont participé à 4 compétitions. Résultat atteint en 2012-13 (Offre de service élargie du camp estival pour les nageuses novice et développement)
Équipe 13-15 ans	Recrutement de nouvelles nageuses / réseau performance 13-15 ans.	Établir des liens visant des échanges avec les clubs n'ayant pas une offre de services au niveau performance pour créer des passerelles entre les clubs Établir des liens avec les autres fédérations sportives (exemple : acrobaties, gymnastique, patinage, etc) pour développer une offre de services aux jeunes athlètes désireuses de poursuivre leur développement sportif mais dans une autre discipline (pour intérêt ou autre) Faire des démonstrations dans des piscines de Montréal pour recruter des nageuses qui excellent en natation	C.A. + toute autre ressource désireuse de s'impliquer CA et entraîneure en chef CA et bénévoles	En continu En continu En continu	Résultat atteint Résultat partiellement atteint toujours en réflexion Résultat non atteint

		Établir une entente avec l'école secondaire Lester B. Pearson (CSEM) pour développer un sport – études pour accueillir les nageuses anglophones désireuses de se joindre à notre club	Liens entre l'école et l'entraîneure en chef	En continu	Résultat atteint
		Inviter des nageuses en développement à notre spectacle de Noël.	Bénévole	Octobre-novembre 13	Résultats atteint l'an passé.
	Participation aux compétitions au niveau performance	Mettre en œuvre le calendrier de compétitions pour les nageuses incluant la préparation et l'organisation opérationnelle de ces compétitions (transport, hébergement, encadrement, etc)	CA, bénévoles et parents accompagnateurs	En continu	Résultat atteint
	Organisation d'une offre de services estivale	Mettre en place d'un camp d'été / niveau performance (incluant publicité, organisation, inscription, etc)	CA, bénévoles et entraîneures	Février 2014	Résultat atteint
	Formation en nutrition pour les athlètes, pendant la saison régulière d'entrainement et pendant les compétitions.	2 formations ont été développées spécifiquement pour les nageuses synchronisées.	CA, entraîneure en chef	Septembre 2013 et janvier 2014	Résultat atteint en septembre 2013
Équipe Junior et sénior	Recrutement de nouvelles nageuses réseau performance junior	Établir des liens visant des échanges avec les clubs n'ayant pas une offre de service pour le niveau performance.	CA + toute autre ressource désireuse de s'impliquer	En continu	Résultat atteint en bonne partie.

	Participation aux compétitions au niveau performance	Établir des liens avec les autres fédérations sportives (exemple : gymnastique, patinage, etc) pour développer une offre de services aux jeunes athlètes désireuses de poursuivre leur développement sportif mais dans une autre discipline (pour intérêt ou autre)	CA	En continu	Résultat partiellement atteint, toujours en réflexion
		Établir une entente avec l'école secondaire Lester B. Pearson (CSEM) pour développer un sport – études pour accueillir les nageuses anglophones désireuses de se joindre à notre club	Karine Doré	En continu	Résultat atteint
		Mettre en œuvre le calendrier de compétitions pour les nageuses incluant la préparation et l'organisation opérationnelle de ces compétitions (transport, hébergement, encadrement, etc)	CA , entraîneure chef et parents accompagnateurs	En continu	Résultat atteint
		Préparer un protocole de réservation de véhicule avec assurances, lors des compétitions	CA et bénévoles	Septembre à Décembre 2013	Résultat à venir
		2 formations ont été développées spécifiquement pour les nageuses synchronisées.	Bénévoles, entraîneure chef et entraîneures.		Résultat atteint

	Formation en nutrition pour les athlètes, pendant la saison régulière d'entrainement et pendant les compétitions.	2 formations ont été développées spécifiquement pour les nageuses synchronisées.	Johanne Plante	Septembre 2013 et janvier 2014	Résultats atteints en septembre 2013
	Organisation d'une offre de services estivale	Mettre en place d'un camp d'été / niveau performance (incluant publicité, organisation, inscription, etc)	CA, Bénévole, entraîneure en chef	Été 2014	Résultat atteint pour été 2013
		Faire faire des T-Shirts Montréal Synchro pour vendre lors des camps d'été.	Bénévoles	2013-14	Enjeux : Trouver un beau design et une belle qualité de vêtement pour un bas prix.
	Élaborer des politiques opérationnelles et de gouvernance.	Développer des politiques et des processus, en français et anglais et les réviser à chaque année.	CA, Guylaine Tessier	En continu et au besoin	Résultats atteints en 2013.
Compétition de figures	Organisation de la compétition de figures	Mettre en œuvre la compétition prévue au calendrier provincial de la fédération (incluant recrutement de bénévoles, organisation de la journée, etc)	CA. Christina Catovic et entraîneures	9-10 novembre 2013	Résultat atteint en novembre 2012
Visibilité du Club					
Compétition Montréal Synchro	Organisation de la compétition invitation Montréal Synchro	Mettre en œuvre la compétition prévue (incluant recrutement de bénévoles, réservation du site, invitation aux clubs, organisation de le journée, etc)	CA, et entraîneures	Printemps 2014	Résultat atteint en mars 2013. Les invitations sont déjà envoyées au club pour mars 2014.

Promotion du Club	Présence aux deux derniers événements de Synchro Québec	Tenir un kiosque d'information faisant la promotion du Club (offre annuelle et estivale)	À déterminer	Printemps 2014	
	Présence à des événements rassembleurs publiques	Participer à la soirée de clôture des camps d'été à Dorval	À déterminer	Été 2014	Résultat non-atteint en 2013
	Présence à des événements publics	Évaluer et participer à toutes formes d'événements promotionnels visant une meilleure visibilité du Club (ex : nageuses d'essai, démonstrations , présence à des festivals ou autres)	À déterminer	En continu	Résultat atteint en 2013. L'équipe junior a participé à 2 événements publics en 2013. Une émission télé et un vidéo présenté sur écran géant pendant le spectacle de la St-Jean-Baptiste sur les plaines à Québec.
	Publicité du Club	Préparer une publicité à afficher sur les babillards des piscines publiques de la ville de Montréal	Jean Pelletier	En 2013-14	
		Préparer des articles promotionnels (dépliants, « flyers », ou autres) pour distribution lors d'événements	CA et bénévoles	En continu	Résultat non atteint
		Tenir le site internet du Club à jour en y insérant les activités du Club. Un nouveau site web a été créé.	Jean Pelletier	En continu	Résultat atteint en 2012-2013 par Richard Villeneuve.
		Tenir le compte facebook à jour avec des annonces pour démontrer les succès du club.	Guylaine Tessier Jean Pelletier et Karine Doré	En continu	Résultats atteints en 2012-13
	Partenariat avec Aqua-Sports	Maintenir l'entente de partenariat avec Aqua-Sports qui nous offre un rabais de 15% sur tous les articles	CA	En continu	Résultat atteint

	Photographe	Prises de photos lors des événements et compétitions du Club.	Jean Pelletier	En continu	Résultat atteint en partie en 2013
	Rayonnement international	Accueillir une nageuse mexicaine. En 2012-13 Karine Doré est allée à Rio, au Brésil, donner une formation	CA et entraîneures	En continu	Résultat atteint en 2012-13
Image corporative	Positionnement stratégique de l'image de Montréal Synchro	S'assurer que les athlètes et entraîneures portent les couleurs du Club à toutes les compétitions et événements publics	CA	En continu	Résultat atteint
		S'assurer de diffuser les performances collectives et individuelles des athlètes et des entraîneures dans les médias (écrits, télévisuels si possible et électroniques)	CA ou bénévole	En continu	Résultat non atteint
		Assurer une présence à des événements médiatiques ou autres autant en représentation d'athlètes, d'entraîneurs que d'administrateurs (Lauréats Sportifs Montréalais, Gala des fédérations, etc)	À déterminer	En continu	Résultat atteint, au Gala de Synchro Québec 2013, où 2 entraîneures étaient en nomination pour un prix. L'une d'entre elle a gagné un Trophée.

Saison 2013-2014

Guide de nage synchronisée à l'intention des parents.

Élaboré d'après les normes de Synchro Québec

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, peut 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.

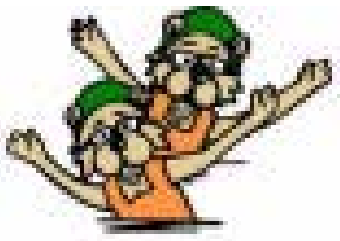
Gélatine : Mélangée à l'eau chaude, la gélatine est apposée aux cheveux afin de les faire tenir en place. Cela évite à l'athlète d'avoir les cheveux dans les yeux pendant sa routine.

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.

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

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

- Qualité des éléments obligatoires
- Difficulté
- Synchronisation
- Exécution

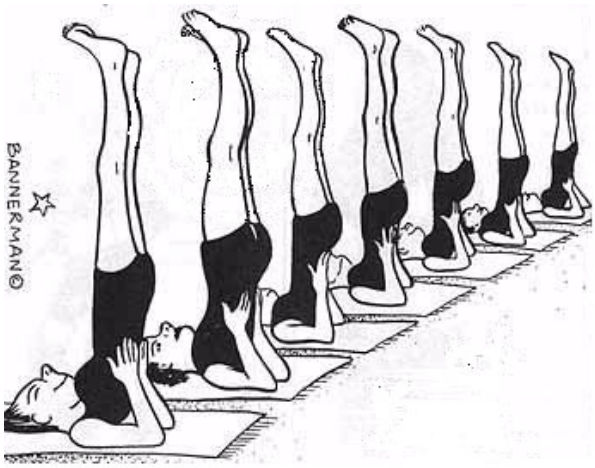
L'impression artistique sera notée sur les points suivants :

- Interprétation musicale
- Chorégraphie
- Présentation

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

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 peut 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'acquérir 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		1	2	3	4	5	6	7	Total	Total combiné
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									
			Tech									
			Art									

Feuille de pointage (figures)

Compétition ____________________________ Figure : ______________________________

Description de la figure ____

____

No	Athlète	Club	1	2	3	4	5	6	7	Coefficient de difficulté	Total

Vérification d'antécédents judiciaires

Le 1er septembre 2010

Tout entraineur du Club Montréal Synchro, ainsi que tout parents ou autre intervenant du club en contact direct avec les athlète ainsi que toute personne du CA doivent faire l'objet de vérification d'antécédents judiciaire. Cette véréfication est à renouveller tous les 2 ans.

Guylaine Tessier
Montréal Synchro

Plongez dans l'aventure!

Le programme sport-études est un atout majeur pour les athlètes de haut niveau. Il permet de concilier les études et le sport ce qui permet à l'athlète de pouvoir bénéficier d'un cheminement scolaire adéquat pour les études supérieures.

Plusieurs organismes travail de concert avec les écoles et les clubs pour développer le talent sportif au Québec. Le sport-études est une alternative très intéressante et enrichissante!

SYNCHRO QUEBEC

4545, Pierre-de Coubertin
C.P 1000, Succ M
Montréal, Québec
H1V 3R2

Téléphone : 1-866-537-3164
Télécopie : 1-514-252-5658
Messagerie : fnsq@synchroquebec.qc.ca

SYNCHRO QUEBEC

Informations Sport-études Nage Synchronisée

VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

LA FÉDÉRATION

Synchro Québec est implanté dans la communauté sportive depuis plusieurs années.. Sa mission est d'assurer la synergie de ses membres et de ses partenaires tant sur le plan sportif québécois que national et international pour favoriser la promotion de la nage synchronisée, le développement et l'épanouissement de l'athlète, ainsi que l'atteinte de l'excellence.

Synchro Québec est un fier partenaire des programmes sport-études. Plusieurs services sont offerts par la Fédération afin de soutenir les athlètes de haut niveau.

ÉCOLES RECONNUES

Le programme sport-études est un volet scolaire qui permet aux étudiant-athlètes de concilier sport de haut niveau et études.

La Fédération de nage synchronisée est partenaire avec des écoles sport-études reconnues par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du sports. Vous pouvez retrouver ces écoles sur le site web du ministère : **www.mels.gouv.qc.ca/loisirSport/**.

COMPÉTITIONS

Les étudiant-athlètes participent à plusieurs compétitions provinciales et nationales. Le programme sport-études peut s'ajuster selon la durée des compétitions et le personnel enseignant est avisé. L'étudiant-athlète peut alors aller à sa compétition tout en sachant qu'il sera bien encadré à son retour.

ENTRAÎNEURS COMPÉTENTS

Les entraîneurs qui encadrent les athlètes sont certifiés du programme nationale de certification des entraîneurs (P.N.C.E.). Le niveau 3 du P.N.C.E. est exigé pour être éligible au sport-études. Ce sont des professionnels certifiés en sauvetage également

PERSONNES ÉLIGIBLES

Le programme sport-études demande certaines qualifications. Ce programme s'adresse aux nageuses du réseau Intermédiaire et plus. Un minimum de 15 heures d'entraînement est requis. Si le sport vous intéresse vous pouvez toujours demander une évaluation au club de nage synchronisée responsable des inscriptions pour le sport-études et ceux-ci pourront vous diriger vers le bon cheminement pour que la nageuse puisse aspirer à un niveau plus élevé.

ALLIANCE SPORT-ÉTUDES

L'organisme Alliance sport-études a pour mission d'encadrer les étudiant-athlètes de niveau collégial et universitaire afin d'offrir des services adaptés aux exigences scolaires et sportives.

Plus d'informations sur leur site web : www.alliancesportetudes.ca

SYNCHRO QUEBEC

4545, Pierre-de Coubertin
C.P 1000, Succ M
Montréal, Québec
H1V 3R2

Téléphone : 1-866-537-3164
Télécopie : 1-514-252-5658
Messagerie : fnsq@synchroquebec.qc.ca
Site web : www.synchroquebec.qc.ca