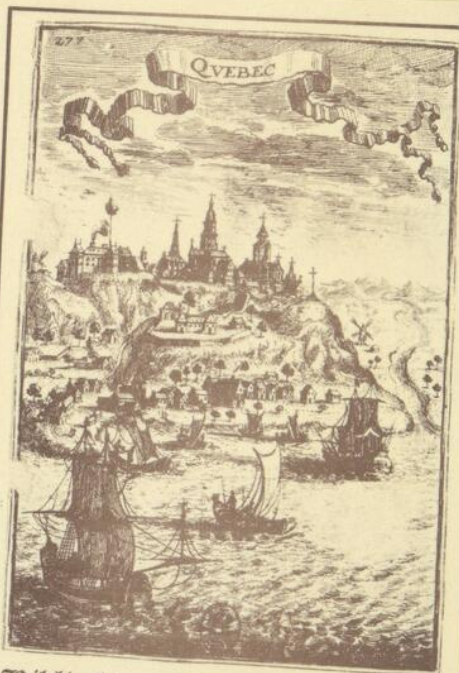




Nage synchronisée

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série F

Sports aquatiques

Nage synchronisée

HISTORIQUE

Le nage synchronisée a commencé à Montréal en 1925. Mais comment l'a-t-on fait ?

En 1925, un groupe de dix jeunes de Montréal, dirigés par le professeur pour l'éducation du département de la Santé, ont commencé à pratiquer la nage synchronisée. Ils ont commencé à se réunir à la suite d'une réunion, afin de discuter de la possibilité de la nage synchronisée. Ils ont commencé à pratiquer la nage synchronisée dans les piscines de la ville de Montréal. Ils ont commencé à pratiquer la nage synchronisée dans les piscines de la ville de Montréal. Ils ont commencé à pratiquer la nage synchronisée dans les piscines de la ville de Montréal.

En 1926, les nageuses ont participé à leur première compétition officielle. Elles ont participé à leur première compétition officielle. Elles ont participé à leur première compétition officielle. Elles ont participé à leur première compétition officielle. Elles ont participé à leur première compétition officielle.

En 1927, les nageuses ont participé à leur deuxième compétition officielle. Elles ont participé à leur deuxième compétition officielle. Elles ont participé à leur deuxième compétition officielle. Elles ont participé à leur deuxième compétition officielle. Elles ont participé à leur deuxième compétition officielle.

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

1974-2-17
D743188

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.



12064

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie réservés pour tous les pays. Toute reproduction pour fins commerciales, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est interdite sans l'autorisation écrite de l'Éditeur officiel du Québec.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

2

BQ 74-2874
D7431568

La nage synchronisée est à la natation ce que le patinage artistique est au patinage de vitesse. Intimement liée à la musique et à la danse, elle requiert non seulement des qualités athlétiques mais aussi des dons artistiques. Si les uns la pratiquent dans le but de développer leur habileté aquatique, les autres en font un sport de compétition. Comment la définir?

La nage synchronisée, c'est l'interprétation rythmée dans l'eau d'une série de mouvements spécifiques, de divers styles de nage et de figures (qu'on pourrait aussi appeler jeux). C'est aussi des solos, des duos et des équipes dont les nages et les figures sont synchronisées sur une musique. Dans son interprétation de sa routine, la nageuse doit démontrer un maximum d'aisance, une facilité d'exécution et d'expression corporelle. La nage synchronisée exige une extrême habileté aquatique, une excellente condition physique ainsi que de la force, de l'endurance, un bon contrôle de la respiration, de la souplesse, de l'équilibre et du rythme. Ce sont quelques-unes des conditions requises qui rendent ce sport très exigeant.

HISTORIQUE

La nage synchronisée a commencé à Montréal il y a 50 ans. Mais comment? Est-ce le fruit du hasard?

En 1923, un groupe de nageuses de Montréal, désireuses de se qualifier pour l'obtention du diplôme de la *Société Royale de Sauvetage* avaient appris à exécuter quelques figures démontrant leur habileté aquatique. À la suite d'une réunion, elles décidèrent d'organiser entre elles un concours de figures. Enthousiasmées, elles essayèrent d'étendre la pratique de leur activité aux autres piscines de la ville de Montréal. Des règlements furent élaborés pour un premier championnat provincial. Cette première compétition eut lieu le 24 février 1924, à la piscine de l'Association athlétique amateur de Montréal.

En 1926, les règlements régissant les championnats canadiens étaient acceptés par l'Association canadienne de nage amateur (ACNA). Au fil des années, les règlements se sont considérablement modifiés. Au niveau national, des trophées sont accordés pour les figures, les solos, les duos et les équipes, dans les deux catégories: junior et senior.

En 1950, la nage synchronisée était officiellement reconnue par l'A.C.N.A. en tant qu'organisme ayant son propre exécutif et sa propre constitution, dans le but de promouvoir et de contrôler la pratique de ce sport au Canada. De fait, en 50 ans, la popularité de la nage synchronisée s'est étendue de l'est à l'ouest du pays. Actuellement, une centaine de clubs (dont 30 au Québec) groupent environ 4,000 nageuses affiliées à l'Association canadienne amateur de nage synchronisée.

Sur le plan international, c'est en 1952, à l'occasion des Jeux olympiques d'Helsinki, que, pour la 1^{re} fois, des démonstrations de nage synchronisée étaient données par des nageuses canadiennes. En 1955, aux Jeux pan-américains de Mexico, la nage synchronisée faisait une entrée officielle sur la scène internationale comme sport participant. Mais ce fut une inscription éphémère puisqu'en 1959, à Chicago, on l'admettait seulement en démonstration, pour l'inclure à nouveau en 1963 au Brésil et l'exclure en 1967 à Winnipeg.

Le problème majeur se situe au niveau du petit nombre de pays participants. De plus, les opinions sont partagées, les uns affirment que c'est un art pour les filles et les autres prétendent que c'est un sport. Malgré cela, la popularité croissante de la nage synchronisée, dans les pays autres que le Canada et les États-Unis, permet d'entrevoir, pour les prochaines années, sa reconnaissance sur le plan olympique.

Au Canada, des stages sont organisés dans presque toutes les villes intéressées ¹. Des championnats provinciaux permettent de sélectionner les meilleures nageuses qui s'affrontent aux championnats canadiens annuels. Au Québec, ce sport a fait connaître de grandes championnes. Qu'il suffise de mentionner les noms de Sandra Marks, Marilyn Malenfant, Mado Ramsay, Jojo Carrier. La liste serait bien longue. Pendant de nombreuses années, sous la direction de leur entraîneur, Mlle Suzanne Eon, du YWCA de Québec, ces nageuses ont fait presque le tour du monde, récoltant des médailles partout où elles passaient: aux Jeux pan-américains du Brésil, de Cali en Colombie, en Europe ou au Japon. En 1971, Jojo Carrier se voyait décerner le trophée de la meilleure athlète de l'année pour le Québec. Ce sport a permis au Québec de faire valoir le talent de plusieurs nageuses. Espérons qu'à l'image de nos jeunes championnes, de plus en plus de jeunes filles s'adonneront à la nage synchronisée.

¹ Des stages pour la formation d'instructeurs féminins sont donnés à travers tout le Québec par le directeur technique de l'Association canadienne de nage synchronisée amateur (section du Québec).

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

La nage synchronisée est considérée par beaucoup comme un sport réservé aux athlètes féminins. Bien que ce ne soit pas le cas, ce sport est effectivement pratiqué dans une proportion majeure par des filles.

D'ailleurs, il n'existe pas de compétitions réservées aux nageurs.

La nage synchronisée comprend différentes épreuves de compétitions: figures, solos, duos et équipes.

Figures²

24 heures avant la compétition, un groupe de trois figures est tiré au sort parmi les cinq groupes suivants: (tous les quatre ans on peut changer la moitié des jeux qui composent ces groupes).

		<i>Coefficient de difficulté</i>
1.	101 Ballet Leg, Single	1.5
	304 Dolphin, Foot First, Bent Knee	1.7
	570 Walkover, Back	1.5
2.	140 Flamingo, Bent Knee	1.7
	201 Dolphin	1.5
	510 Kip Split	1.7
3.	220 Knight	1.7
	430 Porpoise	1.6
	561 Swordfish, Straight Leg	1.7
4.	140 Flamingo, Bent Knee	1.7
	441 Catalina Reverse	1.7
	571 Walkover, Front	1.4
5.	103 Ballet Leg Roll, Single	1.7
	201 Dolphin	1.5
	431 Porpoise, 1/2 Twist	1.7
6.	125 Eiffel Tower, American	1.8
	305 Dolphin, Foot First, Bent Knee	1.7
	446 Somersault, Back Pike	1.4

² La traduction française des figures porte à confusion. C'est la raison pour laquelle nous préférons conserver l'appellation anglaise.

Les deux autres jeux sont choisis parmi la liste suivante:

116	Catalina, 1/2 Twist	2.0
134	Flamingo, Spinning 360°	2.1
155	Submarine, Double Ballet Leg	1.9
225	Reverse Crane	1.8
230	Castle	2.1
306	Dolphin, Foot First, Bent Knee, 1/2 Twist	1.8
310	Dolphin, Foot First, Ballet Leg	1.8
325	Dolphina	2.1
406	Barracuda, Back Pike, Somersault, Spinning 80°	2.0
415	Gaviata	2.0
420	Heron	1.8
457	Subilarc	1.9
501	Crane	2.0
502	Sub-Crane	2.1
507	Kip, Full Twist	1.9
562	Hightower	2.1

Il est intéressant de noter que les figures plus compliquées possèdent des coefficients de difficultés plus élevés. En compétition nationale, les points attribués aux nageuses sont multipliés (avec un ordinateur) par le coefficient de difficulté de chaque figure. Chacune est jugée sur un total de 100 points. Les critères des juges pour l'attribution des points sont:

- la position correcte du corps
- la facilité d'exécution
- le contrôle
- la continuité des mouvements.

Les routines

De quoi se compose une routine

D'abord, la nageuse choisit une musique convenant à ses goûts et à sa personnalité. Puis, peu à peu, les notes évoqueront une figure, une nage ou un geste. La routine se compose à la fois dans et hors de l'eau. Il s'agit de créer un mélange de styles et de figures qui s'enchaîneront facilement pour former un tout cohérent et harmonieux. Le schéma ou patron de la routine est importante, car plus une nageuse se déplace dans la piscine plus la routine est intéressante. Le costume sera choisi en dernier lieu et viendra en quelque sorte compléter le numéro. Il y a trois sortes de routines: solo, duo et équipe (l'équipe requiert un minimum de quatre personnes).

Que ce soit en solo, en duo ou en équipe, le temps alloué pour une routine ne doit pas dépasser cinq minutes. Ceci comprend un maximum de vingt secondes hors de l'eau où la nageuse exécute quelques mouvements de danse. La routine peut commencer hors de l'eau mais se termine obligatoirement dans l'eau. Sur une musique de son choix, la concurrente exécute des figures et des nages synchronisées et rythmées. Les routines sont jugées sur un total de 100 points dont 50 vont à l'exécution et 50 à la composition.

Évaluation

Pour évaluer l'*exécution*, le jury note l'habileté en général et la perfection avec laquelle la nageuse exécute les jeux et les nages contenus dans sa routine. Pour la *composition*, le jury évalue la variété et la difficulté des figures et des enchaînements de mouvements, la *combinaison* plus ou moins intéressante des mouvements; l'*interprétation de la musique* suivant l'utilisation d'une variété de mouvements, de figures et de styles de nages pour former un ensemble harmonieux et cohérent; l'*ensemble de la présentation* incluant entrée et final appropriés; le *patron et le rayonnement en piscine* (le patron est le tracé du parcours; il doit être varié et intéressant; le rayonnement est la répartition, dans tous les sens, y compris sous l'eau, du parcours). Il suppose un *bon usage scénique*, de même nature que celui du comédien ou du danseur sur une scène de théâtre. Il ne signifie pas pour autant que la ou les nageuses doivent aller dans chaque coin de la piscine; la *synchronisation* en solo entre les mouvements et le rythme musical: en duo et en équipe, à cette synchronisation des mouvements avec le rythme musical s'ajoute celle que doivent obtenir les nageuses entre elles.

Les juges sont au nombre de sept. Pour obtenir un jugement plus équitable, on supprime la note la plus basse et la note la plus élevée.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

La grandeur minimum de la piscine doit être de trente pieds. On exige une profondeur de dix pieds pour les figures et de sept pieds pour les routines.

Matériel et équipement

Un maillot de bain noir ou bleu marine d'une pièce est requis pour cette épreuve.

Apprentissage

Il n'y a pas d'âge idéal pour apprendre la nage synchronisée. L'apprentissage débute avec l'étude des styles et des figures de base. En ce sens un programme vient d'être implanté à travers le Canada par l'A.C.N.S.A. On l'appelle le *programme des étoiles*.

Femmes et filles peuvent y participer à tout âge. C'est un programme d'apprentissage graduel des figures de base, créé dans le but de promouvoir et de développer un intérêt général pour la nage synchronisée. Pour se mériter une étoile, la nageuse doit réussir avec succès, devant un examinateur qualifié, les figures contenues dans chacun des cinq groupes. Chaque groupe contient les figures suivantes, et leur difficulté augmente lorsqu'on passe au groupe suivant.

1re Étoile

Tub
Lobster
Head First Sculling
Foot First Sculling
Back Tuck Somersault

2e Étoile:

Front Pike Somersault
Propeller
Canoe
Back Pike Somersault
Sailboat

3e Étoile:

Reverse Propeller
Dolphin
Kip
Porpoise
Marlin
Somersub
Ballet Leg

4e Étoile

Foot First Dolphin

Porpoise 1/2 Twist

Submarine

Swordfish

Crane

Barracuda

Back Walkover

**Sequence

5e Étoile:

Kip Spinning 180

Catalina

Flamingo

Double Ballet Leg

Spiral

Knight

Marlette

Whirlwind

Sequence

Sculling (la godille):

Position de base servant de départ pour l'exécution de nombreuses figures. La nageuse est étendue sur le dos à plat sur l'eau, la tête en ligne droite avec le corps. Le visage, les pieds, les hanches et le buste sont à la surface et les jambes sont jointes et bien tendues. Les bras raides le long du corps, les mains exécutent un geste de va-et-vient. Le déplacement se fait dans un sens ou dans l'autre, dépendant des gestes des mains.

Propeller (l'hélice):

Le corps, dans la même position que la godille, bras tendus au-dessus de la tête, les mains effectuent à peu près les mêmes gestes que pour la godille mais les bras ne doivent pas s'écarter plus loin que la largeur des épaules et les coudes ne plient pas. La nageuse avance, en ayant les pieds devant elle. Dépendant du mouvement des mains, elle peut avancer la tête première, ce qu'on appelle le *reverse propeller* (hélice renversée).

Lobster (homard):

La nageuse est sur le ventre, le haut du corps, sauf la tête, un peu submergé (le niveau de l'eau arrive entre les lèvres et le menton), bras tendus en avant de la tête. Les mouvements des mains, ne s'écarter pas plus loin que la largeur des épaules, font avancer le corps, les pieds en avant. Un léger battement des pieds peut être effectué.

Canoe (canot):

Sur le ventre, le dos est arqué, la tête et les talons sont à la surface de l'eau. La position des bras, le long du corps, est libre. La nageuse avance, tête première.

Dans l'exécution de ces figures, pour maintenir le corps à la surface de l'eau, il suffit de contracter les abdominaux et d'immobiliser le bassin. La respiration est très importante. Un travail en profondeur donnera des progrès rapides. La nageuse qui connaît ces positions de base peut passer à l'étude des figures.

Les figures sont divisées en cinq groupes et, comme nous l'avons mentionné déjà, chacune possède un coefficient de difficulté variant entre 1.4 et 2.1.

Groupe I: « Ballet Leg »		<i>Coefficient</i>
101	Ballet Leg, Single	1.5
102	Ballet Leg, Alternate	1.6
110	Ballet Leg, Double	1.8
103	Ballet Leg, Roll, Single	1.7
115	Catalina	1.9
116	Catalina, 1/2 Twist	2.0
117	Catalina, Full Twist	2.1
125	Eiffel Tower, American	1.6
128	Eiffel Walk	1.7
130	Flamingo	1.9
131	Flamingo, 1/2 Twist	2.0
132	Flamingo, Full Twist	2.1
133	Flamingo, Spinning 180°	2.0
134	Flamingo, Spinning 360°	2.1
140	Flamingo, Bent Knee	1.7
141	Flamingo, Bent Knee, 1/2 Twist	1.8
142	Flamingo, Bent Knee, Full Twist	1.9
143	Flamingo, Bent Knee, Spinning 180°	1.8
144	Flamingo, Bent Knee, Spinning 360°	1.9
150	Submarine, Single Ballet Leg	1.5
155	Submarine, Double Ballet Leg	1.9

Groupe II: « Dauphins tête première »

230	Castle	2.1
201	Dolphin	1.5
202	Dolphin, 1/2 Twist	1.6
203	Dolphin, Full Twist	1.7
205	Dolphin, Bent Knee	1.5
206	Dolphin, Bent Knee, 1/2 Twist	1.6
207	Dolphin, Bent Knee, Full Twist	1.7
220	Knight	1.7
225	Reverse Crane	1.8

Groupe III: « Dauphins pieds les premiers »

301	Dolphin, Foot First	1.7
302	Dolphin, Foot First 1/2 Twist	1.8
303	Dolphin, Foot First Full Twist	1.9
305	Dolphin, Foot First Bent Knee	1.7
306	Dolphin, Foot First Bent Knee 1/2 Twist	1.8
307	Dolphin, Foot First Bent Knee Full Twist	1.9
310	Dolphin, Foot First Ballet Leg	1.8
315	Dolphin, Foot First Submarine	1.9
325	Dolpholina	2.1

Groupe IV: pirouettes carpées

401	Barracuda	1.8
402	Barracuda, Spinning 180°	1.9
403	Barracuda, Spinning 360°	2.0
405	Barracuda, Back Pike Somersault	1.9
406	Barracuda, Back Pike Somersault, Spinning 180°	2.0
407	Barracuda, Back Pike Somersault, Spinning 360°	2.1
441	Catalina, Reverse	1.7
415	Gaviata	2.0
420	Heron	1.8
421	Heron, Spinning 180°	1.9
422	Heron, Spinning 360°	2.0
430	Porpoise	1.6
431	Porpoise, 1/2 Twist	1.7
432	Porpoise, Full Twist	1.8
433	Porpoise, Spinning 180°	1.7
434	Porpoise, Spinning 360°	1.8
446	Somersault, Back Pike	1.4
455	Somer-sub	1.6
456	Subalina	1.8
457	Subilarc	1.9

Groupe V: figures variées

501	Crane	2.0
511	Elevator	2.0
562	Hightower	2.1
505	Kip	1.7
510	Kip, Split	1.7
506	Kip, 1/2 Twist	1.8
507	Kip, Full Twist	1.9
508	Kip, Spinning 180°	1.8
509	Kip, Spinning 360°	1.9
555	Spiral	1.8
502	Sub Crane	2.1
563	Swordalina	1.8
560	Swordfish	1.7
561	Swordfish, Straight Leg	1.7
570	Walkover, Back	1.5
571	Walkover, Front	1.4

Description de quelques figures de base

Ballet Leg: Le corps est immobile en position de godille. Une jambe reste étendue, à fleur d'eau, durant toute la figure. Le pied glisse le long de la jambe tendue tandis que le genou est ramené vers la poitrine, jusqu'à ce que la cuisse soit perpendiculaire à la surface de l'eau. La jambe est ensuite dépliée et se trouve alors entièrement perpendiculaire à l'eau. Le retour à la position initiale s'exécute de la même façon, sans qu'aucun mouvement du genou vers la poitrine soit décelé pendant la position *jambe pliée*. Le *ballet leg* permet de réaliser toutes sortes de fantaisies nouvelles, en routine.

Dolphin (le dauphin):

Le dauphin commence et se termine dans une position allongée sur le dos. Le corps décrit un cercle de huit pieds de diamètre environ, tangent à la surface de l'eau. Pendant l'exécution, chaque partie du corps ne s'écarte pas de ce cercle. Au départ, les bras sont amenés au-dessus de la tête et les mouvements des mains permettent de submerger le corps. Cette figure peut s'effectuer avec de nombreuses variantes comme le spécifie le groupe II.

Porpoise (le marsouin):

Position allongée face à l'eau. Tandis que le tronc s'enfonce selon un angle de 90°, les pieds, les jambes et les fesses restent à la surface puis, les jambes sont levées et le corps est amené à la verticale. Il est préférable de monter les jambes le plus haut possible. La figure s'achève, à l'immersion des pieds.

Tuck (culbute):

D'abord allongé sur le dos en position de godille, le corps est regroupé et les genoux sont ramenés vers la tête. Des mouvements circulaires des bras font tourner le corps sur lui-même, avant de revenir à sa position initiale.

Entraînement

La compétition nécessite un entraînement rigoureux et régulier. En général les nageuses s'entraînent six jours par semaine à raison de quatre heures par jour. À l'approche des compétitions l'entraînement sera plus intensif. Chaque pratiquante prépare ses séances d'entraînement, selon le temps dont elle dispose. Certaines préféreront pratiquer deux fois par jour, le matin et le soir.

Évidemment, on ne peut aborder un entraînement sans soumettre l'organisme à quelques mouvements de mise en train. Une gymnastique préparatoire est donc indispensable. Son but est de mettre le corps en condition en échauffant les muscles. Pendant un bon quart d'heure, il s'agira de faire des exercices d'assouplissement du cou, du tronc, des jambes et des bras. Plus une nageuse est souple, plus elle aura de la facilité à se mouvoir dans l'eau. La deuxième partie de l'entraînement se fait dans la piscine. Elle a pour but de maîtriser le souffle et de développer l'endurance par la nage de vitesse. La nageuse fait des longueurs de piscine au crawl, au dos crawlé, à la brasse et au papillon pendant 20 à 30 minutes. Pour chaque style, il est bon d'alterner le travail des bras et des jambes, en effectuant deux longueurs avec seulement les jambes, puis la même distance avec les bras, avant de recommencer avec tous les membres. Ce travail d'endurance permet d'accroître la puissance de la nageuse. Celle-ci effectuera encore des longueurs de piscine pour la pratique des figures de base et du style. Des parcours sous l'eau, les plus longs possible, sont aussi d'excellents moyens de développer le souffle.

Ensuite, on effectue des longueurs de piscine pour la pratique des styles et des figures de base: par exemple, la godille, l'hélice, le ballet leg, le marsouin, le dauphin, etc. Les unes derrière les autres, les nageuses se suivent. Les meilleures seront en tête. Ainsi, les plus faibles pourront se guider sur celles qui les précèdent. Les divers exercices peuvent être

combinés les uns aux autres, travaillés en ligne droite (aller et retour dans la piscine).

Une fois les longueurs terminées, les nageuses pratiquent les figures. L'entraîneur observe chacune de ses élèves et corrige leurs défauts. Il peut aussi grouper les élèves deux par deux. À tour de rôle, elles s'observent et se corrigent. Puis, ce sont les routines : solos, duos et équipes. Les nageuses écoutent d'abord la musique hors de l'eau et ensuite exécutent la routine dans l'eau, en entier ou en partie, sur les conseils de l'entraîneur. En duo et en équipe, le travail portera principalement sur la synchronisation des nageuses entre elles.

Des cours de ballet permettront aux nageuses de choisir, parmi les mouvements de ballet, des exercices pour développer le contrôle des muscles, fortifier le dos et acquérir de la grâce.

Compétitions

Des numéros, tirés au sort 24 heures avant la compétition, déterminent l'ordre dans lequel les nageuses évolueront devant les juges. Au niveau national, des préliminaires vont permettre d'éliminer un certain nombre de nageuses (sauf pour les équipes où le nombre est plus restreint), de sorte que seules les meilleures s'affronteront en finale.

Au début de la compétition l'arbitre assigne une place à chacun des sept juges, de façon à les répartir autour de la piscine. Pour les figures, ils seront alignés les uns près des autres, mais nous y reviendrons plus loin.

Avant d'exécuter une routine, la nageuse a droit à une vérification de sa musique. En même temps, pour chaque concurrente, une personne vérifie le bon fonctionnement des haut-parleurs placés sous l'eau. À l'appel de son numéro, la nageuse va se placer et, au coup de sifflet de l'arbitre, la musique commence. La nageuse exécute sa routine, sans interruption, sous l'oeil attentif des juges, tandis que deux chronométrateurs veillent à ce que la routine ne dépasse pas le temps qui lui est alloué. Une fois la routine terminée, un coup de sifflet indique aux juges qu'ils peuvent commencer à calculer leurs points puis, au 3^e coup de sifflet, les sept juges montrent au-dessus de leur tête, leurs points sur des cartes de pointage. Les points les plus hauts et les plus bas sont éliminés automatiquement.

Pour les figures, il y a également des préliminaires. Les sept juges sont alignés, les uns à côté des autres. La nageuse est appelée par son numéro (on ne doit jamais mentionner le nom de la concurrente ni le club auquel elle appartient). Elle exécute d'abord trois jeux et après chaque jeu, sur le signal de l'arbitre, les juges montrent leurs cartes de pointage. Pour procéder plus rapidement, puisque les jeux à exécuter sont au nombre de cinq, la nageuse fera les deux autres jeux devant sept autres juges placés à une autre extrémité de la piscine. Ensuite, les points sont compilés et multipliés par le coefficient de difficulté de chaque jeu.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Synchro-Info	11902 Red Hill Avenue, Santa Ana, Californie 92705 États-Unis
Synchronized Swimming Information Booklet	2134 W, 32nd Avenue Vancouver 8, Colombie-Britannique Canada
Clinics I, II, III, IV	The Alberta Department of Youth, Recreation Dept. Edmonton, Alberta Canada
Synchronized Swimming is a Creative Sport	Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation P.O. Box 2020, Postal District "D" Ottawa, Ontario Canada
Sixty Patterns for Competitive Synchronized Swimming	530 Rogers Street Peterborough, Ontario Canada
Advanced Aquatic Skills in Synchronized Swimming Activities	C.N.C.A., A.A.H.P.E.F. 1201, 16th Street N.W. Washington, D.C. 20036 États-Unis

Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour,
Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann,
Éditions Arthaud, Éditions du Seuil,
Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde,
Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et
en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald
Press, Tafnews Press, Athletic Institute,
Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC
Sports Products, Creative Sports Books,
Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

au Québec

- Office du Film du Québec
- Office national du film
- Service général des moyens d'enseignement
- Radio Québec
- Radio Canada

en France

- Service de pédagogie audio-visuelle de l'institut national des sports

aux États-Unis

- Action Films Inc.
- Athletic Institute
- Compagnie scientifique Ealing Ltd.
- John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels.

Renseignez-vous auprès de la Fédération de nage synchronisée du Québec

Est du Québec

140, quai, rue St-Denis
Rivestville

Saguenay - Lac St-Jean

110, rue Colard
Aimé

Québec

817, rue Grand, suite 203
Québec

Mauricie

Cité postale 1774
1131, rue des Chénouas
Trois-Rivières

L'Estrie

75, rue St-Joseph
Sherbrooke

Outaouais

Cité postale 1777
115, rue Gordon
Hull

Abitibi - Témiscouingue

176, St-Jacques
Val d'Or

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et fédérations

Fédération de nage synchronisée du Québec	1525, Chemin Ste-Foy, app. 5 Québec 6, Québec Canada
--	--

Association canadienne de nage synchronisée	5174A Dundas St. W. Islington, Ontario Canada
--	---

International Synchronized Swimming Committee	2716 W., 36 Avenue Vancouver 13, Colombie Britannique Canada
--	---

Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
équitation
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Activités (jeunes)

voléball et tennis
équitation
demi-fond et fond

SÉRIE D — Activités (jeunes)

jeu de
danse
équitation
judo

SÉRIE E — Activités (adulte)

hockey
jeu de
luge sur
pêche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

canot
canoë-kayak (slalom)
canoë-kayak (maritime)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nautique
snow-board

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

baseball
volley-ball
handball olympique
hockey (football)

SÉRIE K — Sports divers

ballon-panier
cyclisme
sports aquatiques
olympiques
course
gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver

ski de randonnée
raquette

SÉRIE M — Activités de plein air
d'été

randonnée pédestre
cyclisme

NOTES:

NOTES

Côte Nord	492, rue Puyjalon Pudonville
Centre du Québec	Casse postale 107 140, rue St-Jean Drummondville
Est-Ouest du Québec	48, ave Grande Is Casse postale 337 Valleyfield
Rive-Sud Métropolitaine	300, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue Des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, bouf. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (sauts)

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canoë-kayak (plat)
canoë-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

basket-ball
volley-ball
handball olympique
soccer (football)

SÉRIE K — Sports divers

haltérophilie
cyclisme
sports équestres
olympiques
crosse
gymnastique

**SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver**

ski de randonnée
raquette

**SÉRIE M — Activités de plein air
d'été**

randonnée pédestre
cyclotourisme

Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**
675 est, boulevard Saint-Cyrille
Québec
G1A 1G7

aité

ent

ns

ns

ux

ic

ce

BNQ



C 000 012 064

Deacidified using the Bookkeeper process.
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide
Treatment Date: DEC 1998



BOOKKEEPER

PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.
111 Thomson Park Drive
Cranberry Township, PA 16066
(724) 779-2111

bec