

PROGRAMMES PRÉ-COMPÉTITIFS

Académie Synchro (1 hr/semaine)

5- 8 ans

Aucun prérequis nécessaire. Les classes travaillent autant la natation que le développement d'habileté hors de l'eau.

vendredi 17h00-18h00 OU dimanche 10h30-11h30

Pre-Compétitif 12 ans et moins (3 hrs/semaine)

Prérequis: Doit nager 25 mètres continue et doit faire du sûr place pour 1 minute.

vendredi 18h30-20h00 et dimanche 9h00-10h30

PROGRAMMES COMPÉTITIFS

L'horaire peut varier selon les inscriptions et les âges des athlètes.



Réseau provinciale

Camp de Placement obligatoire pour 11 ans et plus

Équipe Apprenti U10 (4 heures/semaine)

Aucun prérequis nécessaire mis à part une aisance de natation sans aide en eau profonde.

Équipe Apprenti U12 (7 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'été recommandé.

Équipe Défi 13+ (10 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'été recommandé.

Équipe Intermédiaire 13+ (12 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'hiver recommandé.

Réseau nationale

Camp de Placement Obligatoire

Équipe National Aspirant U12 (12 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'été recommandé.

Équipe Nationale 13-15 (18 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'hiver est requise.

Équipe Nationale Junior (18 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'hiver est requise.

Équipe Nationale Senior (18 heures/semaine)

Expérience de synchro durant l'hiver est requise.

Camp de placement à la piscine Glenmore

120 Glenmore, DDO

13 ans +

26 au 29 août 2019 17h00-19h30

12 ans –

27 au 29 août 2019 17h30-19h00

**Coût de 25\$ par athlète (comptant seulement)
inscription sur site**

Communiquer avec

christianecallary@hotmail.com

en cas de conflits ou nouveau membre pour céder une session d'évaluation avant le 29 août 2019.

Faites partie de la tradition d'excellence de Dollard Synchro. Les outils sont fournis aux athlètes pour qu'ils atteignent leur plus haut potentiel dans un environnement structuré et motivant. Tous y trouvent sa place pour son développement dans nos programmes.

Inscriptions

**Les inscriptions pour tous les programmes
4 et 5 septembre 2019 de 18h00 à 20h00
au Centre Aquatique de DDO.**



Encouraging the development of well-rounded, confident athletes through the sport of Synchronized Swimming.



**2019-2020
Season**

© AquaPixels.com

Dollard-des-Ormeaux Aquatic Centre
12001, Boulevard de Salaberry
Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A7

www.synchrodollard.com

ddo.headcoach@gmail.com

PRE-COMPETITIVE PROGRAMS

Synchro Academy (1 hr/week)

5-8 years old

No pre-requisite required. Classes consist of both swimming and developmental skills on land and in water.

Fridays 5:00 pm-6:00 pm OR Sundays 10:30 am-11:30 am

Pre-Competitive 12 and under Team (3 hrs/week)

Pre-requisite: Must be able to swim 25 meters non-stop and tread water for 1 minute.

Fridays 6:30pm-8:00pm and Sundays 9:00-10:30am

COMPETITIVE PROGRAMS

Times and hours may vary depending on number and ages of athletes.



Provincial Stream

Team Placement Mandatory 11 years +

U10 Apprenti Team (4 hrs/week)

No previous synchro experience necessary, but must be comfortable swimming unassisted in deep water.

U12 Apprenti Team (7 hrs/week)

Summer synchro experience recommended.

13+ Défi Team (10 hrs/week)

Summer synchro experience recommended.

13+ Intermediate Team (12 hrs/week)

Winter synchro experience recommended.

National Stream

Team Placement Mandatory

U12 Aspirant Team (12 hrs/week)

Summer synchro experience recommended.

13-15 National Team (18 hrs/week)

Winter synchro experience required.

Junior National Team (18 hrs/week)

Winter synchro experience required.

Senior National Team (18 hr/week)

Winter synchro experience required.

Team Placement at Glenmore Pool

120 Glenmore, DDO

13 years +

Aug 26 to August 29, 2019 5:00-7:30 pm

12 years -

August 27 to 29, 2019 5:30-7:00 pm

Cost 25\$ per athlete (cash only)
registration on site

Communicate with

christianecallary@hotmail.com

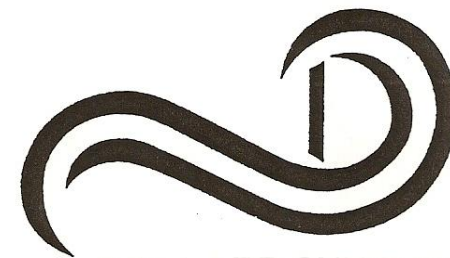
if not attending camp or, are a new member to set up a time for proper assessment before August 29, 2019.

Team placement is optional for athletes 10 years old and younger.

Be a part of Dollard's tradition of excellence. Athletes are provided with the tools to reach their highest potential in a structured and motivating environment. There is a place for everyone to grow within our structure.

Registration for all programs

September 4th & 5th 2019 from 6:00 pm-8:00 pm
at the DDO Civic Centre.



DOLLARD SYNCHRO

Vise à encourager le développement du bien-être et de la confiance chez les athlètes par la pratique de la nage synchronisée.



Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux
12001, Boulevard de Salaberry
Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A7

www.synchrodollard.com

ddo.headcoach@gmail.com