

Natation Artistique Dollard

Programmes du Club 2023-2024

Équipe / Groupe	Âges	Exigences	Horaire d'entraînement	Saison	Dates importantes	Vêtements
AquaGo! Leçons Synchro	Années de naissance 2013-2018	- Au 1er octobre 2023 l'athlète est âgé d'au moins 5 ans - 25 mètres avec respiration rythmée (souffler des bulles avec le visage dans l'eau - ne pas retenir sa respiration) - Crawl (12 mètres) - Battement de jambes sur le dos (12 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (30 secondes) *Veuillez noter que les leçons sont dans la partie profond de la piscine et les moniteurs ne sont pas dans l'eau avec les participants.	- Samedi 10h00-11h00 (né 2016-2018) - Samedi 11h00-12h00 (né 2013-2015)	- Session d'automne: 30 septembre - 16 décembre (Congé 4 et 18 novembre) - Session d'hiver: février - mai 2024 (10 leçons) Dates à confirmer.	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO)	Pas de vêtements de Club ni de maillot de routine à acheter.
Intro à la compétition	Années de naissance 2014-2017	- 50 mètres avec respiration rythmée (souffler des bulles avec le visage dans l'eau - ne pas retenir sa respiration) - Crawl (25 mètres) - Crawl sur le dos (25 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (2 minutes) *Aucune expérience en synchro n'est requise.	- Mardi 17h00-18h30 - Samedi 12h00-13h30	- 3 octobre - 19 décembre - 16 janvier - 2 avril - 7 et 11 mai	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Jeux de Montreal: 6 ou 7 avril (Mtl) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), t-shirt du Club et legging noir
Équipe récréative	Années de naissance 2009-2013	- 50 mètres avec respiration rythmée (souffler des bulles avec le visage dans l'eau - ne pas retenir sa respiration) - Crawl (25 mètres) - Crawl sur le dos (25 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (2 minutes) *Aucune expérience en synchro n'est requise.	- Mercredi 18h30-20h00 - Dimanche 10h00-11h30	- 4 octobre - 20 décembre - 17 janvier - 3 avril - 8 et 12 mai	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO)	Pas de vêtements de Club ni de maillot de routine à acheter.
Provincial U10	Années de naissance 2014-2015	- Crawl (50 mètres) - Crawl sur le dos (50 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (2 minutes) *Une expérience minimale en synchro pendant l'été est requise.	- Mardi 17h15-19h15 - Jeudi 18h30-20h00 - Samedi 10h00-12h30	- 26 septembre - 21 décembre - 16 janvier - 23 mai	- Camp de développement: 18-19 nov (St. Laurent) - Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Qualification de Division: 15-17 mars (local) - Compétition Invitation Montréal: 6 ou 13 avril (seulement solos et duos qui ne qualifient pas pour les Provinciaux) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO) - Provinciaux: 25-26 mai (Blainville)	Team bathing suit, Club bathing cap (black), Club t-shirt, Black bathing suit, & Black leggings
Regional 11-12	Années de naissance 2012-2013	- Crawl (50 mètres) - Dos crawlé (50 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (2 minutes) *Une expérience minimale en synchro pendant l'été est requise.	- Mercredi 17h00-18h30 - Dimanche 11h30 - 14h00	- 4 octobre au 20 décembre - 17 janvier au 3 avril - 8 et 12 mai	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 décembre (DDO) - Qualification de division :15 au 17 mars (en local) - Compétition Invitation Montréal: 6 OU 13 avril - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), t-shirt du Club, maillot noir et legging noir
Provincial 11-12	Années de naissance 2012-2013	- Crawl sans arrêter (100 mètres) - Crawl sur le dos sans arrêter (100 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (5 minutes) - Peut nager les 4 nages (crawl, dos, brasse, papillon) *Une expérience minimale en synchro pendant l'été est requise.	- Lundi 17h00-19h30 - Mardi 17h15-19h15 - Jeudi 17h00-19h30 - Samedi 9h00-13h00	- 25 septembre - 21 décembre - 15 janvier - 23 mai	- Camp de développement: 18-19 nov (St. Laurent) - Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Qualification de Division: 15-17 mars (local) - Compétition Invitation Montréal: 6 ou 13 avril (seulement solos et duos qui ne qualifient pas pour les Provinciaux) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO) - Provinciaux: 25-26 mai (Blainville)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), t-shirt du Club, maillot noir et legging noir

Provincial 13-15	Années de naissance 2009-2011	- Crawl sans arrêter (100 mètres) - Crawl sur le dos sans arrêter (100 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (5 minutes) - Peut nager les 4 nages (crawl, dos, brasse, papillon) *Une expérience minimale en synchro pendant l'été est requise.	- Lundi 16h45-18h45 - Mercredi 17h00-20h00 - Jeudi 17h00-19h30 - Dimanche 10h00-13h30	- 25 septembre - 21 décembre - 15 janvier - 16 mai	- Camp de développement: 18-19 nov (St. Laurent) - Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Qualification de Division: 15-17 mars (local) - Compétition Invitation Montréal: 6 ou 13 avril (seulement solos et duos qui ne qualifient pas pour les Provinciaux) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO) - Provinciaux: 18-20 mai (Terrebonne)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), t-shirt du Club, maillot noir et legging noir
Intro au réseau national 11-12	Années de naissance 2011-2012-2013	- Expérience de la synchro en hiver requise.	- Lundi 16h30-19h00 - Mardi 16h30-19h15 - Mercredi 17h45-18h30 (en ligne) - Jeudi 16h30-19h30 - Samedi 9h00-14h00	- 11 septembre - 21 décembre - 8 janvier - 23 mai	- Camp de développement NAQ: 11-12 oct (Mtl) *Sur invitation seulement - Camp de développement: 18-19 nov (St. Laurent) - Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Qualification de Division: 15-17 mars (local) - Compétition Invitation Montréal: 6 ou 13 avril (seulement solos et duos qui ne qualifient pas pour les Provinciaux) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO) - Provinciaux: 25-26 mai (Blainville)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), t-shirt du Club, veste de sport du Club, maillot noir et legging noir
Habilités mixtes	Sans limite d'âge	- Crawl (25 mètres) - Battement de jambes sur le dos (25 mètres) - Se maintenir debout dans l'eau profonde (1 minute) *Conçu pour les athlètes ayant des besoins spéciaux. Aucune expérience en synchro requise.	- Samedi 12:30-1:15 pm	- 15 octobre - 17 décembre - 21 janvier - 19 mai	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Nationaux: 6-11 mai (Mtl) - Provinciaux: 25-26 mai (Blainville) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), t-shirt du Club, maillot noir et legging noir
Maîtres	Années de naissance 2005 ou avant	- Expérience de la synchro en hiver requise.	- Mardi 18h30-20h00 - Dimanche 11h30-14h00	- 20 septembre - 20 décembre - 10 janvier - 8 mai	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Provinciaux: 20-21 avril (Ville de Québec) - Nationaux: 10-12 mai (Mtl) - Spectacle de fin de saison du Club: 14 mai (DDO)	Maillot de routine, bonnet du Club (noir), bonnet noir, bonnet blanc, t-shirt du Club, veste de sport du Club, maillot noir.
National 13-15	Années de naissance 2009-2011	- Expérience de la synchro en hiver requise.	- Lundi 16h30-19h00 - Mardi 16h30-19h15 Mercredi 17h00-18h30 (en ligne) - Jeudi 16h30-18h45 - Dimanche 7h45-14h00 3 x 45 min par semaine en petits groupes avant ou après les séances d'entraînement.	- 5 septembre - 20 juin (congé - 22 décembre au 6 janvier)	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Évènement préparatoire de routine: janvier (virtuel) - Champ de Sélection: 16-18 février (DDO) - Camp d'entraînement: 4-8 mars (à déterminer) - Championnat Canadien de qualification: 12-16 mars (Winnipeg, MB) - Championnat Canadien: 6-11 mai (Mtl)	Survêtement de Club, maillot du Club, bonnets du Club, maillot de routine, maillot noir, bonnet noir, bonnet blanc, t-shirt du Club, débardeur du Club
National Junior	Années de naissance 2005-2008	- Expérience de la synchro en hiver requise.	- Lundi 16h30-19h00 - Mardi 16h30-20h00 Mercredi 17h00-18h30 (en ligne) - Jeudi 16h30-19h30 - Dimanche 7h45-14h00	- 5 septembre - 20 juin (congé - 22 décembre au 6 janvier)	- Spectacle des temps des fêtes du Club: 21 déc (DDO) - Évènement préparatoire de routine: janvier (virtuel) - Champ de Sélection: 16-18 février (DDO) - Camp d'entraînement: 4-8 mars (à déterminer) - Championnat Canadien de qualification: 12-16 mars (Winnipeg, MB) - Championnat Canadien: 6-11 mai (Mtl)	Survêtement de Club, maillot du Club, bonnets du Club, maillot de routine, maillot noir, bonnet noir, bonnet blanc, t-shirt du Club, débardeur du Club
Toutes les équipes/groupes sont ouverts aux filles et aux garçons.						

Renseignements sur le bénévolat: Toutes les familles dont les athlètes font partie d'une équipe compétitive provinciale ou nationale sont tenues de faire du bénévolat lors de la compétition organisée à DDO (**du 16 au 18 février**).

*Veillez contacter notre entraîneure en chef pour le réseau Provincial et Récréative, Christiane Callary à christianecallary@hotmail.com pour toutes questions concernant les **Programmes provincial et récréative**.*

*Veillez contacter notre entraîneure en chef pour le réseau National, Laura Swift à ddo.headcoach@gmail.com pour toutes questions concernant le **Réseau National**.*