



STAR
program

Programme des
ÉTOILES

Synchro Canada's
Star Program

FUN, FRIENDSHIP AND FITNESS

Programme des Étoiles
de Synchro Canada

PLAISIR, AMITIÉ ET LA SANTÉ

Programa de la Estrella
Sincro de Canadá

DIVERSIÓN, AMISTAD
Y BUENA FORMA



NEIL HODGE



STEVE BROOKS



NEIL HODGE



NEIL HODGE

Have you been captivated by Olympic television coverage of synchronized swimming or noticed a team practice at your local pool? Perhaps you have experimented with floats and dives in the water and wondered how those graceful synchro swimmers make it all look so effortless. For swimmers eager to learn the sport of synchronized swimming, Synchro Canada's Star Program offers progressive, step-by-step instruction and evaluation suitable for a variety of ages and abilities, including persons with disabilities.

This developmental skills program created by Synchro Canada has been in use in Canada and all over the world for over 40 years. It offers instruction in the sport of synchronized swimming starting with basic skills and moving to more advanced techniques as swimmers progress through the levels. Swimmers will learn all of the fundamental skills, basic figures and their parts, and be introduced to a sequence and routine component in the early levels (Stars 1-10). They will then move on to the most challenging figures and routine skill sets in the Superstar 1-7 levels.

Synchro Canada provides opportunities for participation at all levels whether it is entry-level, high performance or masters. Swimmers can start synchro once they have learned basic swimming skills and many adults take up the sport at the masters level. In fact, Canadian synchro swimmers range in age from 7-87! Regardless of age and ability, advancing through the Star Program is the key to becoming proficient at the sport of synchronized swimming, no matter if a swimmer pursues it via a recreational or competitive stream.

Avez-vous été fascinés par la couverture télévisée des Jeux olympiques de la nage synchronisée ou avez-vous remarqué une équipe en session de pratique à votre piscine locale? Peut-être avez-vous fait l'expérience de bouées et de plongeurs dans l'eau et vous vous êtes demandés comment ces gracieuses nageuses synchronisées peuvent réaliser ces exploits avec une parfaite aisance. Pour les nageurs et nageuses qui désirent apprendre le sport de la nage synchronisée, le Programme des Étoiles de Synchro Canada offre des directives progressives et par étapes de même qu'une évaluation convenables à une gamme d'âges et d'habiletés, y compris les personnes ayant un handicap.

Ce programme de développement des habiletés créé par Synchro Canada est utilisé au Canada et partout dans le monde depuis plus de 40 ans. Le programme offre des directives au niveau du sport de la nage synchronisée, soit des qualités de base et progressant vers des techniques plus avancées au fur et à mesure que les nageuses progressent à travers les niveaux. Les nageuses apprendront toutes les godilles de base, les figures de base et leurs parties, et seront introduites à une séquence et une composante de routine dans les premiers niveaux (Étoiles 1-10). Les nageuses passeront par la suite à des jeux de figures et habiletés de routines plus difficiles dans les niveaux Super Étoiles 1-7.

Synchro Canada offre des occasions de participation à tous les niveaux qu'il s'agisse du niveau débutant, haute performance ou niveau des maîtres. Les nageuses peuvent débiter la nage synchronisée dès qu'elles ont appris les habiletés de natation de base et de nombreux adultes s'adonnent au sport au niveau des maîtres. En réalité, l'âge des nageuses synchronisées canadiennes varie entre les âges de 7 à 87 ans! Peu importe l'âge et les habiletés, l'avancement dans le cadre du Programme des Étoiles représente la clé pour devenir compétentes au niveau du sport de la nage synchronisée, peu importe que la personne poursuive ses intérêts grâce au programme récréatif ou compétitif.

¿Ha sido cautivado por la cobertura televisiva en los Juegos Olímpicos de la natación sincronizada o ha visto un equipo practicando en la piscina local? A lo mejor ha experimentado con flotadores y saltos de cabeza al agua y se ha preguntado ¿cómo lo hacen los nadadores sincro para que todo parezca tan fácil? Para los nadadores interesados en aprender el deporte de la natación sincronizada, el Programa de Synchro Canada's Star (Programa de la Estrella Sincro de Canadá) ofrece enseñanza y evaluación progresivas y paso a paso, adecuadas para una variedad de edades y aptitudes, inclusive para personas incapacitadas.

Este programa de desarrollo de las destrezas creado por Synchro Canada ha estado funcionando en Canadá y en todo el mundo desde hace más de 40 años. Ofrece instrucción en el deporte de la natación sincronizada empezando con habilidades básicas y continuando con técnicas más avanzadas, una vez que los nadadores progresan de un nivel a otro. Los nadadores aprenderán todas las brazadas fundamentales, las figuras básicas y sus partes y también se les presentará un componente de secuencia y rutina a los primeros niveles (Stars 1-10). Luego avanzarán a figuras más complicadas y juegos de habilidades de rutina, a los niveles Superstar 1-7.

Synchro Canada provee oportunidades para la participación a todos los niveles, sea a nivel de principiante, de alto desempeño o de maestría. Los nadadores pueden empezar la sincronización una vez que hayan aprendido habilidades básicas de natación y muchos adultos avanzan a nivel de maestría. De hecho, los nadadores sincronizados canadienses tienen edades entre 7 y 87! Sin reparar en la edad o en la aptitud, avanzar a través del Programa Star es la clave para llegar a ser experto en el deporte de la natación sincronizada, no importa si el nadador lo sigue por razones recreativas o competitivas.

Competitions and Shows

Competitions and water shows are a chance for swimmers to show-off for family and friends. By entering competitions (regionally, provincially or nationally) swimmers will be vying for medals, trophies and awards. In Canada, swimmers are placed in a competitive Tier for competition according to the Star level achieved, thereby ensuring that they compete against swimmers with similar skills. Competitions and shows are lots of fun and will be sure to build camaraderie amongst teammates!

Awards and Program Materials

Participants in the Star Program will receive awards including lapel pins and certificates as they advance through the levels. Coaches and instructors have access to a variety of teaching tools including:

- **Star Program Manual** – everything you need to know to teach the Star program
- **Star Video 1-4** (available in VHS or DVD format) – perfect for swimmers wishing to perfect basic skills or as an audiovisual tool for coaches
- **Star Video 1-10 and Superstars 1-7** available in VHS format providing a comprehensive view of all Star skills
- **Synchro Instructor Guide** (for teaching Stars 1-4)
- **Coaching manuals for teaching Star 5 – Super Star 7**
- **Creative Development Manual** – a fantastic resource that helps generate ideas related to routine development.

Resources for Parents:

- *Swimmer Development – A Guide to the Tiers*
- www.synchro.ca
- *Club Development: A Guide to Starting a Synchronized Swimming Program.*
- *Synchro for Athletes with a Disability: Tips and Resources* (available April 2005)

Compétitions et spectacles

Les compétitions et les spectacles aquatiques offrent une chance aux nageuses de démontrer leurs talents à la famille et aux amis. En s'inscrivant à des compétitions (régionales, provinciales ou nationales) les nageuses tenteront de se mériter des médailles, des trophées et des prix. Au Canada, les nageuses sont inscrites dans un grade compétitif pour la compétition selon le niveau du Programme des Étoiles qui a été atteint, s'assurant par le fait même qu'elles se mesurent à des nageuses possédant des habiletés similaires. Les compétitions et les spectacles aquatiques offrent beaucoup de plaisir et permettront l'éclosion de la camaraderie parmi les collègues!

Prix et documentation du Programme

Les participantes au Programme des Étoiles recevront des prix y compris des épinglettes et des certificats au fur et à mesure qu'elles progressent dans le cadre des niveaux. Les entraîneures et les monitrices ont accès à une gamme d'outils pédagogiques y compris :

- **Manuel du Programme des Étoiles** – tout ce que vous devez savoir pour enseigner le Programme des Étoiles
- **Vidéo des Étoiles 1-4** (disponible sur format VHS ou DVD) – parfaite pour les nageuses qui désirent parfaire leurs habiletés de base ou en tant qu'outil audiovisuel pour les entraîneures
- **Vidéo des Étoiles 1-10 et Super Étoiles 1-7** disponible en format VHS et offrant un point de vue compréhensif de toutes les habiletés des Étoiles
- **Guide du moniteur de nage synchronisée** (pour enseigner Étoiles 1-4)
- **Manuel de l'entraîneure pour enseigner Étoile 5 – Super Étoile 7**
- **Manuel de développement créatif** – une ressource remarquable qui aide à générer des idées touchant le développement de routines.

Competiciones y espectáculos

Las competiciones y los espectáculos acuáticos son una oportunidad para los nadadores a lucirse ante familiares y amigos. Participando en una competición (regional, provincial o nacional), los nadadores compiten por medallas, trofeos y premios. En Canadá, los nadadores son dispuestos en gradas para la competición, de acuerdo con el nivel Star donde han llegado, de ese modo asegurando que compiten con nadadores que poseen destrezas similares. Las competiciones y los espectáculos son muy divertidos y sin duda fomentarán la camaradería entre los compañeros de equipo!

Premios y materiales del programa

Los participantes en el Programa Star recibirán premios, inclusive insignias de solapa y certificados, una vez que avancen de un nivel a otro. Los entrenadores y los instructores tienen acceso a una variedad de herramientas de enseñanza, incluyendo:

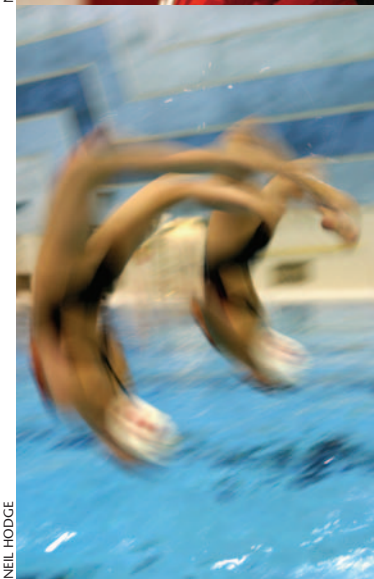
- **Manual del Programa Star** – todo lo que hay que saber para enseñar el Programa Star
- **Vídeo Star 1-4** (disponible en formato VHS o DVD) – perfecto para los nadadores que desean perfeccionar sus habilidades básicas o como una herramienta audiovisual para los entrenadores
- **Vídeo Star 1-10 y Superstar 1-7** disponibles en formato VHS, que proporcionan una perspectiva amplia sobre las habilidades a todos los niveles Star
- **Guía sincro del instructor** (para la enseñanza de los Stars 1-4)
- **Manuales del instructor para la enseñanza del Star 5 hasta Superstar 7**
- **Manual de desarrollo creativo** – un recurso fantástico que ayuda a generar ideas con respecto al desarrollo de rutina



NEIL HODGE



NEIL HODGE



NEIL HODGE



NEIL HODGE



SYNCHRO CANADA
1010 Polytek St., Unit 14, Suite 200,
Gloucester, ON, K1J 9H9

T: +1 613-748-5674
F: +1 613-748-5724

www.synchro.ca.
synchroinfo@synchro.ca



NEIL HODGE

Who offers the Star Program?

In Canada the program is offered by community-based synchronized swimming clubs who are authorized to deliver Synchro Canada programs. It may also be offered as part of an aquatic program at local pools or as part of a university or college program. To find a synchro program in your area you may contact your provincial/territorial synchro office.



NEIL HODGE

Star around the world

Synchro Canada's Star Program has been adopted in many other countries, including New Zealand, Japan, Bahamas and Singapore! Internationally Canada is regarded as a leader as a result of its expertise in teaching synchro skills. Several Canadian coaches have been instrumental in not only introducing the sport to other countries, but also helping to develop athletes throughout the world. The Star Program is highly regarded internationally. FINA-affiliated synchro federations may contact Synchro Canada for more information on implementing the Star Program or to purchase Star materials.



NEIL HODGE



NEIL HODGE

Ressources pour les parents :

- Développement de la nageuse – Un guide pour les grades
- www.synchro.ca
- Développement d'un club : un guide permettant de débiter un programme de nage synchronisée
- Nage synchronisée pour des athlètes ayant un handicap : conseils et ressources (disponible en avril 2005)

Qui offre le Programme des Étoiles?

Au Canada, le programme est offert par des clubs de nage synchronisée axés sur la communauté qui sont autorisés à offrir les programmes de Synchro Canada. Le programme peut aussi être offert dans le cadre d'un programme aquatique dans les piscines locales ou comme sport scolaire dans les universités ou collèges. Pour trouver un programme de nage synchronisée dans votre secteur, vous pouvez contacter votre bureau de nage synchronisée provincial/territorial.

Programme des Étoiles dans le monde

Le Programme des Étoiles de Synchro Canada a été adopté dans plusieurs pays, y compris la Nouvelle-Zélande, le Japon, les Bahamas et Singapour! Sur le plan international, le Canada est considéré comme un chef de file à cause de son expertise au niveau de l'enseignement des habiletés de nage synchronisée. Plusieurs entraîneuses canadiennes ont été déterminantes non seulement à introduire le sport dans d'autres pays, mais aussi à aider à développer des athlètes dans le monde. Le Programme des Étoiles est grandement apprécié sur le plan international. Les fédérations de nage synchronisée affiliées à la FINA peuvent contacter Synchro Canada pour obtenir de plus amples renseignements sur le Programme des Étoiles ou pour faire l'achat de documents du Programme des Étoiles.

Recursos para los padres

- Desarrollo del nadador – Guía de las gradas
- www.synchro.ca
- Desarrollo del club: guía para empezar un programa de natación sincronizada
- Sincro para atletas incapacitados: información y recursos (disponible en abril 2005)

¿Quién ofrece el Programa Star?

En Canadá, el programa es ofrecido por los clubes de natación sincronizada dirigidos a la comunidad, autorizados para ofrecer programas de Synchro Canada. Puede ofrecerse también como parte de un programa acuático en piscinas locales o como un deporte del equipo de una universidad o de un colegio. Para encontrar un programa sincro en su área, puede contactar la oficina sincro de su provincia o territorio.

Star en el mundo

El Programa de Synchro Canada ha sido adoptado en muchos otros países, inclusive Nueva Zelanda, Japón, Bahamas y Singapur! A nivel internacional, Canadá es considerado un líder, dado su pericia en la enseñanza de las técnicas sincro. Varios entrenadores canadienses han sido responsables de introducir el deporte a otros países, pero también de ayudar a desarrollar atletas a través del mundo. El Programa Star tiene fama internacional. Las federaciones sincro afiliadas a FINA pueden contactar Synchro Canada para más información sobre la implementación del Programa Star o para adquirir materiales Star.



Canadian Heritage
Patrimoine canadien
Sport Canada