

Cedar Park Heights Pool Parent Handbook



**Piscine Cedar Park Heights
Guide des parents**

Table of Contents / Table des matières

Introduction	4
How to use this handbook	4
Membership	6
Pool Staff	7
Pool Administration	8
The Aquatic Disciplines	9
Swimming	9
Diving	12
Water Polo	14
Synchronized Swimming	16
Additional Programs	18
Social Events.....	19
Canteen Information	19
Introduction	20
Comment utiliser ce guide	20
Adhésion.....	22
Personnel de la piscine	23
Administration de la piscine	24
Les disciplines aquatiques.....	25
Natation	25
Plongeon	28
Waterpolo	30
Nage synchronisée.....	32
Programmes additionnels.....	34
Événement social	36
Information Cantine.....	36
APPENDIX I: The Olympic Way Levels	37
APPENDIX II: LA VOIE OLYMPIQUE: Programme de natation	39

**Cedar Park Heights Pool
22 Robinsdale
Pointe-Claire, QC
Phone: (514) 697-3236**





** Reproduction of this document in whole or in part
without the express written consent of the Cedar Park
Heights Pool Board of Directors is expressly
forbidden.*

Introduction

Welcome! No doubt if you are reading this guide, you are curious as to how our pool operates and hopefully this handbook will provide a little guidance. Let’s start with the basic questions: How do I use this guide? What is Cedar Park Pool?

How to use this handbook

The “icon key” below indicates the various types of information you will come across in the handbook. You will see these icons at various points with text in *italics* to help guide you.

-  Valuable information
-  Registration Info
-  Events/Planning
-  Volunteering


Cedar Park Heights Pool is one of six Pointe-Claire recreational and community pools. The city oversees the summer parks pool program for each of the pools in the area: Cedar Park Heights, Lakeshore, Lakeside, Pointe-Claire Village, Valois and Viking pools. Each pool offers something slightly different; Cedar's strengths are its friendly staff and balanced aquatic programs.

Apart from the recreational aspects, each of the pools also has competitive sides! Each pool also has a membership in a larger competitive Association known as The Association of Lakeshore Pools or 'ALPS' for short. ALPS consist of 22 participating pools that routinely compete in any of the four key aquatic disciplines: Swimming, Diving, Water Polo and Synchronized Swimming. To ensure fairness, the pool teams are placed into divisions based on their level of competitiveness. Typically the divisions are alphabetical, ranging from the letters A to C.


Membership

Pointe-Claire community pools are not public. A membership is required to use the facilities and to allow friends or guests to visit. Membership categories have been created to accommodate all types of members. The current membership type and rate can always be found on the Cedar Park Heights Pool website. Click [this membership link](#) for more information.

Fees are less expensive during the early bird period, followed by regular rates and late fee payments. All payment is done by cheque only (no cash is accepted).

 *Note that all membership fees must be paid in order to participate in ANY lessons or activities, so early payment allows for easy planning of lessons.*


 *The procedure and deadline for payment can be found on the Registration webpage. Click [this registration link](#) for more information.*

 *The registration fees are generally the same for all Pointe-Claire recreational pools and are set by the outdoor pool committees. Keep in mind the fees cover all of the summer pool activities from lessons, leisure activities and fitness classes to competitive meets!*

Pool Staff

The staff typically consists of 18 members. Each member is a lifeguard, but their other pool-related duties and responsibilities change based on status, ranging from Senior to Junior positions:


Manager (or co-Manager), Assistant Manager, Senior Supervisor, Senior, Intermediate, Junior and Instructor.


 *Remember, the staff are there to help your child develop skills to improve and enjoy aquatics. Do not be afraid to approach them, introduce yourself and ask questions!*

Pool Administration

Administrative aspects are decided by the Board and its committee members. Committee positions/responsibilities are as follows:

President (Co- Presidents); Treasurer; Memberships & Registrar; Facilities; Secretary; ALPS Representatives; Canteen; Marketing & Sponsorships; Volunteer Coordinator ; Communications; Swim Meet Manager and Dive Meet Manager.

 *Successfully run pools rely on the work of volunteers, and Cedar Park Heights Pool is always looking for help.*

 *This a great way to get involved, make some new friends and see how the magic happens! Remember we are all making the memories together that your children will cherish for years to come. Click this [contacts link](#) for more information.*

The Aquatic Disciplines

To understand how an outdoor pool runs, you first need to familiarize yourself with the aquatic sports that take place on a daily basis at our pool: The four disciplines are Swimming, Diving, Water Polo and Synchronized Swimming and Cedar Park Pool offers Lessons and Teams for all four of them!

Swimming


Swimming is the first sport that comes to mind when one sees a pool, especially equipped with lane ropes. Summer swimming is divided into a number of categories: Recreational, Lessons and Team.

Recreational: Cedar Park has certain times of the day dedicated to ‘free swim’. During this time the pool is open to everyone to splash around, play games, practice your techniques, try some fun diving or just float around and soak up the sun.

Lessons: All Pointe-Claire pools follow the ‘Olympic Way Swimming Levels’ to determine swimming ability and progression. Each level is colour coded, ranging from WHITE (beginner swimmer), right through to GOLD (advanced swimmer). A copy of the levels can be found in the appendix of this document, but the most up to date version of the level requirements can be found on our website at: [Olympic Way Swimming Levels](#).

Group lessons are offered weekdays Monday-Thursday in the mornings and Tuesday-Thursday in the evenings.

 *Private lessons can be arranged for an additional fee.*


 *Remember, group lessons are included in the cost of your membership, so why not take advantage of this!*

Swim Team: As stated earlier, each Pointe-Claire pool is a member of ALPS and competes in one of three divisions. The next natural progression to taking lessons is joining the swim team and putting what you have learned into action. Each team practice session helps to develop endurance and stroke technique. The Cedar Park Swim Team competes weekly on Wednesday nights against other pools in our division (It's called a 'swim meet' or 'dual meet'). As encouragement, each child receives a ribbon for each race. The Swim Team is actually divided into 5 different age/sex categories: Boys/Girls 8 and under, 9-10, 11-12, 13-14 and 15 plus.


Swim Team point system: Points for swimming come in two forms: Individual Performance and Team Performance. In individual performance, the points are as follows for each event: First Place = 8 points, Second = 6 points, Third = 5 points and Fourth = 4 points.


For relay events, the points are: First Place = 10 points and Second Place = 4 points; no points are awarded for third place or lower.


The individual points are combined for total points of the host pool and compared to the combined total points of the visiting pool. The team with the most points wins the Team Performance. Placement in the division is based on the weekly head to head (known as dual meets) Team Performance. The team point system is: Win = 50 points, Tie = 30 points, Loss = 10 points and a forfeit = 0 points.


 *The swimming points have been simplified in the example above. It's always best to consult the [ALPS rulebook](#) for the most up-to-date changes to rules and point systems.*

 *Swim team is included in your membership!*

 *Did you know it takes over 20 home officials to run a meet? Wednesday night swim meets are very exciting.*

 *The atmosphere is electric with team spirit, felt by all participants and volunteers. Come out and experience a swim meet at Cedar!*


 *For kids too young to join Swim Team, Cedar Park also offers Jr-Jr. Swim Team! This program is all about the enjoyment of being in the water. It is highlighted with games and toys to encourage the younger swimmers to participate and work on their swimming skills. Best of all, it's included in your membership cost.*

 *Cedar Park also has a program for older swimmers and for those parents looking for a little extra exercise in their daily routine: The Masters program is open to all adults of any level of swimming experience. The focus of the program is on stroke improvement and endurance. For those daring enough, Masters members may also participate against other Masters teams in swim meets against other ALPS pools. Masters Swim Team is also included in your membership!*

Diving

What would a trip to the pool be without a trip to the diving board? Imagine turning the exhilaration of jumping off the board for the first time (during 'free swim') into a passion! Summer diving is also divided into lesson and dive team categories.


Lessons: Lessons are available to anyone who has completed their [Green Olympic Way Swimming Level](#). The lessons help develop basic diving skills, a passion for the sports of diving and who knows, maybe a spot on our diving team? Like swimming, diving also has levels that range from Bronze to Gold as outlined on our website under [Cedar Diving Levels](#).




 *Remember, diving lessons are also included in the cost of your membership, so why not take advantage of this as well!*

Dive Team: As a member of ALPS our pool competes and the natural progression after taking diving lessons is to join the diving team; putting what you have learned into action. Each team practice session helps develop body strength, proper form and entry technique. The Cedar Park Dive Team competes weekly on Sunday mornings against other pools in our division (it's called a 'dive meet'). As encouragement, each child receives a ribbon at the end of the dive meet based on his or her placement determined by points accumulated for the dives performed. The Dive Team is divided into 5 different age/sex categories: Boys/Girls 8 and under, 9-10, 11-12, 13-14 and 15 plus.

Diving point system: Similar to swimming diving uses both individual and team point systems. For individual points, each diver performs anywhere from 3 to 5 dives (based on age category). Each dive has a certain degree of difficulty and is judged on technical merit and grace. A point system: from 0

to 10 is awarded by 3 judges. The scores are totalled and multiplied by the degree of difficulty for each dive; each diver accumulates a total for his or her series of dives and is ranked against the other divers in the same category. Ribbons are awarded based on the final placement. Team points are calculated by the divers' placement in the top 12 positions with First Place = 16 points to Twelfth Place = 1 pt. The placement points for both clubs are totalled, the team with the most points is awarded 100 points, the other is awarded 60 points. In the event of a tie, both clubs are awarded 90 points.


 *The Diving point system has been simplified in the example above. It is always best to consult the [ALPS rulebook](#) for the most up-to-date changes to rules and point systems.*

   *Dive team is also included in your membership! Sunday morning meets can be nerve-racking for parents, but lots of fun for the kids. Team spirit is felt by all, so come out and discover why diving is such a beloved sport! You will begin to understand how diving is judged.*

Water Polo


Although swimming and diving are team sports, they are really based on the individual performance. If your child likes being part of a team and enjoys teamwork, this might be the sport for them. Water polo is similar to soccer, instead of a field, you play in the water and use your hands instead of your feet to pass and shoot. Water polo is also divided into lessons and team categories.



Lessons: The lessons take place at the same time as Synchro in a new format, known as 'Junior Aqua Skills'. These lessons are available to anyone who has completed their Green Olympic Way Swimming Level and are designed help beginners develop the basic water polo skills and a sense for a team style sport. Water polo does not follow the coloured lesson levels for progression as swimming and diving do, but Water Polo does develop specific skill sets. Lessons are typically offered 5 times per week.

 *Junior Aqua Skills lessons are also included in the cost of your membership, so why not take advantage of this as well?*

Water polo Team: Each team practice session helps develop body strength, game tactics and positional play. As a member of ALPS, the Cedar Park water polo teams compete weekly against other pools in our division throughout the summer. Games are typically once or twice per week for each of the age groups. The Age groups for Team games are Boys U14, Boys U16, Girls U14 and Girls U16. There are also various tournaments throughout the summer (typically 6-7 tournaments) in multiple categories: Atom, Bantam, Cadet, invitational and fundraisers as well. All of the tournaments are mixed boys/girls teams.

Water polo point system: Placement in the division is based on accumulated points. The typical scenario is: Win = 3 points, Tie = 1 point and a loss = 0 points.


 *It is always best to consult the ALPS rulebook for the most up-to-date changes to rules and point systems.*

  *Water polo team is also included in your membership! There is a true sense of team spirit that is fun for the kids and exciting to watch. Water polo might seem odd at first, but it is a highly addictive sport to play and watch, so come out and see a few games and you will understand why there is such a buzz at the pool the day after games or a tournament.*

Synchronized Swimming

Does your child have more of an artistic side? Synchronized swimming (or 'Synchro' for short) offers just as much endurance and strength training as the other water sports, but with a rhythm and balance that is synchronized to music! Think of it as figure skating or gymnastics in the water! Synchronized swimming is also divided into lessons and team categories.

Lessons: The lessons take place at the same time as Water Polo in a new format, known as 'Junior Aqua Skills'. These lessons are available to anyone who has completed their Green Olympic Way Swimming Level and are designed help beginners develop the basic synchro skills and a sense for a team style sport. Synchro does not follow the coloured lesson levels for progression as swimming or diving, but it does develop specific skill sets. Lessons are typically offered 5 times per week.


 *Junior Aqua Skills lessons are also included in the cost of your membership, so why not take advantage of this as well!*




Synchro Team: Each team practice session helps develop body strength, synchro skills and body position all while working to be finely tuned to the teammates around you. There are no weekly synchro competitions, as the athletes spend each practice perfecting routines and performances. As a member of ALPS, the Cedar Park Synchro Teams compete at various competitions throughout the summer.

Synchro Solos and Duets (or 'Extra Routines'): Like the team practice, each Solo or Duet session helps develop body strength, synchro skills and body position all while working to be finely tuned to the selected music. The Solo and Duet Synchro teams also compete at set competitions and events during the summer.

Team configurations and competitions: Synchro teams are divided into categories based on age and skill set. These are Senior A, Senior B (13 and over), Junior A (12 and under) and Junior B (10 and under). Teams may be all girls, all boys or mixed at the discretion of the pool. The competitions are also divided based on experience. The 'Summer Synchro' events are only eligible to athletes who train and compete in the summer months at the outdoor pools. 'Winter Synchro' events are intended for athletes who compete year round at a higher level. Some competitions such as Finals incorporate both groups.

Synchro point system: Routines are typically judged on technical merit and artistic impression. A point system: from 0 to 10 is awarded by 5 to 6 judges, the highest and lowest scores are dropped and the remaining scores are totalled. The teams are then ranked highest to lowest in points. Bonus points and penalties may also be assessed; it's a very exciting process to watch!

 *It's always best to consult the ALPS rulebook for the most up-to-date changes to rules and point systems.*

   *Synchro team is also included in your membership! Team spirit is very strong and the productions are amazing. This is a team sport that the kids fall in love with and sing along with all summer long.*

Additional Programs

Aqua Fitness: There is no better way to enjoy a hot summer day than exercising and staying cool at the same time! Driven by enthusiastic leaders and great upbeat music, the program is an excellent way to stay healthy and meet fellow members at the same time.

Babysitting during Aqua Fitness: At Cedar Park, we try to offer babysitting during Aqua Fitness classes. Babysitting is dependent on the number of teens registered in our leaders program and is done on a voluntary basis.



Leaders: This program is open to young teens to encourage group bonding building team spirit and teaching basic leadership skills by helping in activities around the pool. Some of these may include babysitting, working the main gate, fundraising, helping in the canteen and through social activities. Weekly Leaders meetings take place at the pool.

Bronze Cross & Medallion: These courses are offered for those aged 13 and over to teach basic lifeguarding skills. It is a necessary step for anyone seeking to become a lifeguard. Upon successful completion of the course, participants receive formal certification from The Lifesaving Society.

Platinum: Cedar Park's Platinum program is designed for young members who have passed the Gold level of swimming lessons but are not yet old enough to participate in our lifesaving programs. It is a one-hour program twice a week, consisting of 30 minutes of dry-land and 30 minutes in the pool. The dry-land section focuses on general fitness incorporated with fun activities and the water section focuses on building endurance. Together, both components make for a great way to stay active while having fun.


Social Events

Cedar Park Heights Pool typically holds a Family Party/Dance/BBQ known as 'Calypso Night' in July as well as an Adult Party on a Friday evening in late July or Early August. At the beginning and end of the season watch out for 'Beluga Bashes' designed especially with the little ones in mind, yet it's fun for all ages!

  *Successfully run parties also rely on the work of volunteers, come and join the fun.*

Canteen Information

Café Beluga is open weekdays and during meets, games, competitions and other events. Weekend canteen hours depend on volunteer availability. The Café offers a selection of light breakfast and lunch items, snacks, beverages and 'cool' treats to keep the summer heat at bay. Drop by and see what we have to offer, don't worry we won't bite!

 *The more frequently the canteen is open, the more revenue the pool can generate for pool related events. Staying open requires volunteers, so don't be shy, it's a great way to meet the other parents and kids.*

Introduction

Bienvenue! Si vous consultez ce guide, vous êtes sûrement curieux de connaître le fonctionnement de notre piscine et nous espérons que ce guide vous permettra de répondre à toutes vos questions. Débutons avec quelques questions: comment utiliser ce guide? Qu'est-ce que la piscine Cedar Park?

Comment utiliser ce guide

Les icônes ci-dessous vous indiquent les différents types d'information que vous rencontrerez dans ce guide. Vous allez retrouver ces icônes à différents endroits avec du texte en *italique* pour vous guider.



Information précieuse



Information reliée à l'enregistrement



Événement/Planification



Bénévolat

La piscine Cedar Park Heights est l'une des six piscines récréatives communautaires de Pointe-Claire. La ville supervise le programme estival des parcs pour chacune des piscines de la région : Cedar Park Heights, Lakeshore, Lakeside, le village de Pointe-Claire, Valois et Viking. Chaque piscine offre un programme légèrement différent; la force de la piscine Cedar Park réside dans l'équilibre de ses programmes aquatiques et dans son personnel amical et accueillant.

Au-delà des aspects récréatifs, chaque piscine possède un côté compétitif! Chaque piscine est membre d'une association compétitive, nommée « ALPS – Association of Lakeshore Pools » (L'association des Piscines de Lakeshore). Les 22 piscines participantes faisant parties de l'association ALPS, compétitionnent régulièrement dans quatre disciplines clés : natation, plongeon, waterpolo et nage synchronisée. Pour assurer une certaine équité, les équipes des piscines sont placées dans différentes divisions en fonction de leur calibre. Les divisions typiques sont A, B et C.

Adhésion

Les piscines communautaires de Pointe-Claire ne sont pas publiques. Une adhésion est requise afin d'utiliser les installations et permettre aux amis et invités de les visiter. Différentes catégories d'adhésion ont été créées pour accommoder tous les types de membres. Le type d'adhésion et les frais se retrouvent sur le site membre. [Cliquer ce lien](#) pour plus d'information.

Les frais sont les moins élevés durant la période d'enregistrement hâtive. Les frais augmentent ensuite durant la période d'enregistrement régulière et une deuxième augmentation a lieu pour les gens qui se joignent après la période d'enregistrement régulière. Tous les paiements ne se font que par chèque (l'argent comptant n'est pas accepté).


✍ À noter que tous les frais d'adhésion doivent être payés pour pouvoir participer aux leçons et activités. La procédure et la date limite pour le paiement sont indiqués à la page d'adhésion du site web. [Cliquez ce lien](#) pour plus d'information.

✍ Les frais d'adhésion sont habituellement les mêmes pour toutes les piscines récréatives et sont établis par les comités des piscines extérieures. Rappelez-vous que les frais couvrent toutes les activités de la piscine, des leçons, activités de loisirs et classe de mise en forme, aux compétitions.

Personnel de la piscine

Le personnel est habituellement composé de 18 membres. Chaque membre est sauveteur, mais leurs autres responsabilités varient en fonction de leur statut, qui varie de Sénior à Junior:


Gérant (ou co-gérant), Assistant gérant, Superviseur Sénior, Sénior, Intermédiaire, Junior et Instructeur.


 *Rappelez-vous, le personnel est là pour aider votre enfant à développer ses habiletés pour s'améliorer et aimer l'eau. N'ayez pas peur d'aller les rencontrer, de vous présenter et poser des questions!*

Administration de la piscine

Les aspects administratifs sont discutés par le comité et ses membres. Les différents postes/responsabilités sont les suivants :

Président (Co- Présidents); Trésorier, Adhésion et Registraire, Installations, Secrétaire, Représentant ALPS; Cantine; Commandites et Marketing; Coordinateur des bénévoles; Communications; Responsable des compétitions de natation (« Swim meet ») et Responsable des compétitions de plongeon (« Dive meet »).

 *Pour fonctionner de façon optimale, les piscines ont besoin de bénévoles, et la piscine Cedar Park Heights a toujours besoin d'un coup de main.*

 *C'est une belle façon de s'impliquer, de se faire de nouveaux amis et de voir comment la magie s'opère! Rappelez-vous : nous fabriquons ensemble ces souvenirs que nous nous remémorerons dans les années à venir. [Cliquez cet hyperlien](#) pour plus d'information.*

Les disciplines aquatiques

Pour comprendre comment une piscine extérieure fonctionne, vous devez premièrement vous familiariser avec les sports aquatiques qui se déroulent quotidiennement à la piscine. Les quatre (4) disciplines sont la natation, le plongeon, le waterpolo et la nage synchronisée. La piscine Cedar Park offre des cours et développe des équipes dans toutes les 4 disciplines!


Natation

La natation est le premier sport qui nous vient à l'esprit lorsque nous apercevons une piscine, surtout lorsqu'elle est équipée de cordes de natation. ("swim rope"). La natation estivale est divisée en différentes catégories : natation récréative, leçons et équipe.

Natation récréative : Certaines périodes de temps sont réservées pour la nage libre. Durant cette période, la piscine Cedar Park est ouverte à tous pour s'amuser, s'arroser, pratiquer vos techniques, essayer différents plongeurs ou tout simplement profiter du soleil et relaxer.

Leçons: Toutes les piscines de la ville de Pointe-Claire fonctionnent avec les différents niveaux du programme « La voie Olympique » afin de déterminer les habiletés de natation et la progression. Tous les niveaux fonctionnent avec des codes de couleur, qui varient du BLANC (pour les nageurs débutants), jusqu'au niveau OR (nageurs avancés). Une copie des différents niveaux se retrouve en annexe de ce document, mais la version la plus à jour se retrouve sur notre site web au : [La voie Olympique](#).


Les leçons de groupe sont offertes les matins durant la semaine du lundi au jeudi, et les soirs, les mardi et jeudi. Des leçons privées peuvent aussi être offertes, moyennant certains frais additionnels

 *Rappelez-vous, les leçons de groupe sont incluses dans le coût de votre adhésion, donc pourquoi ne pas en profiter!*


Équipe de natation: Tel que mentionné un peu plus tôt, chaque piscine de Pointe-Claire est membre de l'association « ALPS » et compétitionne dans l'une des trois divisions. La progression naturelle lorsque votre enfant est inscrit aux leçons est de se joindre à l'équipe de natation, afin de mettre en pratique ses apprentissages. Chaque pratique aide à développer l'endurance et la technique. L'équipe de natation de Cedar Park compétitionne à tous les mercredis soir contre les autres piscines de notre division (ces compétitions se nomment « Swim meet » » ou compétition en duel (« Dual meet »). Chaque enfant reçoit un ruban à la fin de chaque course à titre d'encouragement. L'équipe de natation est divisée en cinq (5) différentes catégories d'âge/sexe : garçons/filles 8 ans et moins, 9-10 ans, 11-12 ans, 13-14 ans, et 15 ans et plus.


Système de pointage de l'équipe de natation: Le pointage de chaque équipe de natation est comptabilisé de 2 façons: performance individuelle et performance de l'équipe. Pour la performance individuelle, le pointage est calculé pour chaque course: 1ère place = 8 points, 2ième place = 6 points, 3ième place = 5 points, et 4ième place = 4 points. Pour les courses à relai, le pointage est le suivant : 1ère place = 10 points et 2ième place = 4 points; aucun point n'est accordé pour les autres positions.


Tous les pointages individuels sont additionnés pour obtenir un pointage total de la piscine hôte et de la piscine invitée. L'équipe avec le pointage combiné le plus élevé gagne la compétition. La position au classement dans la division est basée sur la performance de l'équipe lors des compétitions hebdomadaires (appelées « compétition en duel »). Le système de pointage pour les équipes est : équipe gagnante = 50 points, équipes à égalité = 30 points, équipe perdante = 10 points et une équipe qui déclare forfait = 0 pt.


 *Le système de pointage de l'équipe de natation a été simplifié dans l'exemple ci-dessus. Il est recommandé de consulter les [règles de l'association ALPS](#) pour la dernière mise à jour des règlements et systèmes de pointage.*

 *L'inscription à l'équipe de natation est incluse dans votre adhésion!*

 *Saviez-vous que ça prend plus 20 officiels domicile pour organiser une compétition? Les compétitions de natation des mercredi soirs sont très excitantes.*

 *L'atmosphère est électrisante, et l'esprit d'équipe est palpable parmi tous les participants et bénévoles. Venez vivre l'expérience d'une compétition de natation à Cedar!*


 *Pour les enfants qui sont trop jeunes pour rejoindre l'équipe de natation, la piscine Cedar Park offre aussi une équipe junior Jr-Jr! Le but principal de ce programme est de développer le plaisir de passer du temps dans l'eau. Il est composé de jeux et de jouets pour encourager les jeunes nageurs à participer et à travailler leurs habiletés de nage. Et le meilleure, c'est inclus dans votre adhésion.*

 *La piscine Cedar Park a aussi un programme pour les nageurs plus âgés et pour les parents qui désirent ajouter un peu d'exercice dans leur routine quotidienne : Le programme des maîtres est ouvert à tous les adultes de tous les niveaux et expériences en natation. Ce programme se concentre sur l'amélioration de la technique de nage et l'endurance. Pour les plus courageux, les maîtres peuvent participer contre d'autres membres maîtres dans des compétitions de natation contre d'autres piscines de l'association ALPS. L'équipe de natation des maîtres est aussi incluse dans votre adhésion!*

Plongeon

Que serait une visite à la piscine sans passer par les tremplins? Imaginez : transformer une visite palpitante vers les tremplins pour la première fois (durant la nage libre) en une passion! Tout comme la natation, le plongeon estival est divisé en deux (2) catégories : leçons et équipe.


Leçons: Les leçons sont disponibles pour tous ceux qui ont complété le niveau vert de la voie Olympique. Les leçons aident à développer les compétences de base en plongeon, une passion pour le sport de plongeon et qui sait, peut-être une place dans l'équipe de plongeon? Tout comme la natation, le plongeon possède différents niveaux qui varient de Bronze à Or tel que mentionné sur notre site web sous « Cedar Diving Levels ».




 *Rappelez-vous, les leçons de plongeon sont incluses dans le coût de votre adhésion, donc pourquoi ne pas en prendre avantage!*

Équipe de plongeon: En tant que membre de l'association ALPS, notre piscine compétitionne en plongeon. La progression naturelle, après avoir pris part aux leçons, est de se joindre à l'équipe de plongeon afin de mettre en action vos apprentissages. Chaque pratique aide à développer la force, la mise en forme et la technique d'entrée. L'équipe de plongeon de Cedar Park compétitionne à tous les dimanches matin contre d'autres piscines de notre division (ces rencontres se nomme des « Dive Meet » ou « rencontres de plongeon »). Afin d'encourager les jeunes, chaque participant reçoit un ruban à la fin de la compétition basé sur son classement qui est déterminé par les points accumulés de ses plongeurs. L'équipe de natation est divisée en cinq (5) différentes catégories d'âge/sexe : garçons/filles 8 ans et moins, 9-10 ans, 11-12 ans, 13-14 ans et 15 ans et plus.

Système de pointage du plongeon: Tout comme la natation, le plongeon utilise un système de pointage individuel et par équipe. Pour le pointage

individuel, chaque plongeur effectue entre 3 et 5 plonges (basé sur la catégorie d'âge). Chaque plongeur possède un certain degré de difficulté et est jugé selon le mérite technique et la grâce. Un système de pointage de 0 à 10 est accordé par les 3 juges. Les 3 notes sont additionnées et multipliées par le degré de difficulté pour chaque plongeur. Chaque plongeur accumule un total pour sa série de plonges et il/elle est classé(e) selon le pointage des autres plongeurs de sa catégorie. Les rubans sont distribués selon le classement final. Le pointage de l'équipe est calculé par la position des plongeurs du top 12 au classement, avec la première position = 16 points jusqu'à la 12ième position = 1 pte. Les points du classement des deux clubs sont additionnés. L'équipe avec le plus de points remporte 100 points et l'autre équipe remporte 60 points. Dans le cas d'une égalité entre les deux clubs, les deux équipes remportent chacune 90 points.


 *Le système de pointage de l'équipe de plongeur a été simplifié dans l'exemple ci-dessus. Il est recommandé de consulter les règles de l'association ALPS pour la dernière mise à jour des règlements et systèmes de pointage.*

   *L'équipe de plongeur est aussi incluse dans votre adhésion! Les rencontres de plongeur du dimanche matin peuvent être très stressantes pour les parents, mais très amusantes pour les enfants. L'esprit d'équipe est palpable, alors joignez-vous à l'équipe et venez découvrir pourquoi le plongeur est un sport que l'on apprend à adorer. Vous allez aussi commencer à comprendre comment on note les plongeurs lors des compétitions.*

Waterpolo

Bien que la natation et le plongeon soient des sports d'équipe, ils sont basés sur des performances individuelles. Si votre enfant aime faire partie d'une équipe ou qu'il aime le travail d'équipe, ce sport pourrait être pour lui (elle). Le waterpolo est similaire au soccer, sauf qu'au lieu de jouer sur un terrain, vous jouez dans l'eau et vous utilisez vos mains à la place des pieds pour passer le ballon et lancer au but. Le waterpolo est aussi divisé en deux catégories: leçons et équipe.


Leçons: Les leçons prennent place en même temps que la nage synchronisée dans un nouveau format appelé « Junior Aqua Skills » (« Compétences Aquatiques Junior »). Ces leçons sont disponibles à toute personne ayant complété le niveau vert de la voie Olympique en natation. Elles sont conçues pour aider à développer les compétences de base en waterpolo et découvrir le sport d'équipe. Le waterpolo ne suit pas la progression par couleur comme pour la natation ou le plongeon, mais développe plutôt un ensemble de compétences. Les leçons sont habituellement offertes 5 fois par semaine.



 *Les leçons "Compétences Aquatiques Junior" sont aussi incluses dans les frais d'adhésion, alors pourquoi ne pas en prendre avantage?*

Équipe Waterpolo: Chaque pratique aide à développer la force du corps, les stratégies et les positions. En tant que membre de l'association ALPS, l'équipe de waterpolo de Cedar Park compétitionne de façon hebdomadaire avec les autres piscines de la division tout au long de l'été. Les parties ont habituellement lieu 1 à 2 fois par semaine pour chaque groupe d'âge. Les groupes d'âge pour les parties des équipes sont garçons U14, garçons U16, fille U14 et filles U16. Il y a aussi plusieurs tournois tout

au long de l'été (environ 6-7 tournois) dans différentes catégories : Atom, Bantam, Cadet, invitations et levées de fonds. Tous les tournois se déroulent avec des équipes mixtes garçons/filles.

Systeme de pointage du Waterpolo: Le classement dans une division est basé sur des points accumulés. Le scénario typique est le suivant : partie gagnée = 3 points, égalité = 1 point et partie perdue = 0 points.


 *Il est toujours mieux de consulter les règlements de l'association ALPS pour les mises à jour et les derniers changements des règles et système de pointage.*

  *L'équipe de waterpolo est aussi incluse dans votre adhésion! Cette activité aide à développer l'esprit d'équipe. Les enfants ont beaucoup de plaisir à y participer (et les parties sont très excitantes à regarder). Le waterpolo peut sembler bizarre au premier abord, mais c'est un sport que l'on apprend rapidement à aimer, alors venez regarder quelques parties et vous comprendrez pourquoi il y a tant de « buzz » à la piscine le lendemain d'une partie ou un tournoi.*

Nage synchronisée

Est-ce que votre enfant a un penchant plutôt artistique? La nage synchronisée (ou « synchro ») offre tout autant d'entraînement de force et d'endurance que les autres sports aquatiques, mais avec du rythme et de l'équilibre. Et tout ça, synchronisé à la musique! C'est un peu comme faire du patin artistique ou de la gymnastique dans l'eau! La nage synchronisée est aussi divisée en 2 catégories : leçons et équipe.

Leçons: Les leçons ont lieu en même temps que le waterpolo sous un nouveau format appelé « Junior Aqua Skills » (« Compétences Aquatiques Junior »). Ces leçons sont disponibles à toute personne ayant complété le niveau vert de la voie Olympique en natation. Elles sont conçues pour aider à développer les compétences de base en nage synchronisée et à découvrir le sport d'équipe. La Synchro ne suit pas la progression par couleur comme pour la natation ou le plongeon, mais développe plutôt un ensemble de compétences. Les leçons sont habituellement offertes 5 fois par semaine.

 *Les leçons "Compétences Aquatiques Junior" sont aussi incluses dans les frais d'adhésion, alors pourquoi ne pas en prendre avantage!*


Équipe Synchro: Chaque pratique aide à développer la force du corps, les habiletés en synchro et la position du corps, tout en travaillant à rester en cohérence avec ses coéquipiers tout près. Il n'y a pas de compétitions hebdomadaires, les athlètes perfectionnent leur routines et performances durant les pratiques. En tant que membre de l'association ALPS, l'équipe Synchro de Cedar Park participe à différentes compétitions tout au long de l'été.




Solos et Duos Synchro (ou « Routines supplémentaires »): Comme les pratiques de l'équipe Synchro, chaque session en Solo ou en Duo aide à développer la force du corps, les habiletés en Synchro et la position du

corps tout en travaillant à rester en cohérence avec la musique. Les équipes Synchro Solo et Duo participent aussi à différentes compétitions durant l'été.

Configuration des équipes et compétitions: Les équipes Synchro sont divisées en catégories basées sur l'âge et le niveau d'habileté. Ce sont les équipes Sénior A, Sénior B (13 ans et plus), Junior A (12 ans et moins) et Junior B (10 ans et moins). Les équipes peuvent être composées uniquement de filles, de garçons ou être mixtes, à la discrétion de la piscine. Les compétitions sont aussi divisées en fonction du niveau d'expérience. Les événements « Synchro d'été » sont uniquement destinés aux athlètes qui s'entraînent et compétitionnent dans les piscines extérieures durant l'été. Les événements « Synchro d'hiver » sont destinés aux athlètes qui compétitionnent tout au long de l'année à un niveau supérieur. Quelques compétitions comme les finales, inclues les deux groupes.

Système de pointage Synchro: Les routines sont habituellement jugées sur les impression artistiques et techniques. Un système de pointage de 0 à 10 est attribué par 5 à 6 juges. Les pointages les plus élevés et les moins élevés sont retranché du calcul et les autres pointages sont additionnés pour obtenir le pointage final. Les équipes sont classées du pointage le plus élevé au moins élevé. Des points bonus et des pénalités peuvent aussi être attribués; C'est un processus très excitant à regarder!

 *Il est toujours mieux de consulter les règlements de l'association ALPS pour les mises à jour et les derniers changements des règles et système de pointage*

   *L'équipe de Synchro est aussi incluse dans votre adhésion! L'esprit d'équipe est très fort parmi le groupe et les routines produites sont remarquables. Les enfants tombent rapidement en amour avec ce sport et on les entend compter au son de la musique tout au long de l'été.*

Programmes additionnels

Aqua Forme: Il n’y a pas de meilleure façon de profiter d’une chaude journée d’été que de faire de l’exercice tout en restant au frais! Dirigé par des leaders enthousiastes et de la bonne musique jouée, le programme est un excellent moyen de demeurer en santé et de rencontrer, par le fait même, d’autres membres de la piscine.

Gardiennage durant l’Aqua Forme: Un service de gardiennage est habituellement disponible durant les classes d’Aqua Forme. Le service de gardiennage dépend du nombre d’adolescents inscrits dans notre programme de « leaders » et se fait sous une base volontaire.

Leaders: Ce programme est disponible pour les jeunes adolescents afin d’encourager la cohésion de l’équipe, bâtir l’esprit d’équipe et enseigner les compétences de base du leadership, en offrant leur aide durant les activités à la piscine. Quelques activités de ce programme : service de gardiennage, travailler à la porte, faire des levées de fonds, et aider à la cantine durant les activités sociales. Des rencontres hebdomadaires des Leaders ont lieu à la piscine.



Croix et Médaille de bronze: Ces cours sont offerts aux enfants de 13 ans et plus afin de leur enseigner les compétences de base de sauvetage. C’est une étape nécessaire pour toute personne désirant devenir sauveteur. Une fois le programme complété avec succès, les participants recevront une certification formelle de la société « Lifesaving Society ».

Platinum: Le programme Platinum de Cedar Park est conçu pour les jeunes membres qui ont terminé le niveau Or en natation, mais qui ne sont pas assez âgés pour participer dans le programme de sauvetage. C’est un programme d’une durée d’une heure à raison de deux fois par semaine, incluant 30 minutes d’exercices hors piscine et 30 minutes en piscine. Les exercices hors piscine se concentrent sur une mise en forme générale

intégrée par des activités amusantes, et la section dans l'eau se concentre à bâtir l'endurance. Ensemble, les deux composantes permettent de rester actif tout en s'amusant.


Événement social

La piscine Cedar Park Heights organise généralement en juillet une fête/danse/BBQ surnommée « Soirée Calypso », ainsi qu'une fête pour adulte un vendredi soir, vers la fin juillet ou le début août. Surveillez aussi nos fêtes Beluga (« Beluga Bashes ») qui se déroulent au début et à la fin de la saison. Ces activités sont spécialement conçues pour nos tous petits, mais elles sont amusantes pour tous les âges!

  *Les fêtes réussies s'appuient sur le travail des bénévoles, venez vous joindre à l'amusement.*

Information Cantine

Le Café Beluga est ouvert durant la semaine et pendant les rencontres, jeux, compétitions et autres événements. Durant le weekend, les heures d'ouvertures de la cantine varient en fonction de la disponibilité des bénévoles. Le Café offre une sélection de déjeuners légers et items pour le lunch, des collations, des breuvages et des gâteries « surgelées » pour se rafraîchir durant les grandes chaleurs. Venez faire un tour pour voir ce que nous avons à vous offrir. Soyez sans crainte, on ne mord pas!

 *Si la cantine est ouverte plus, alors plus de revenus que le pool peut générer pour les événements. Rester ouvert nécessite des bénévoles, alors ne soyez pas timide, c'est un excellent moyen de rencontrer les autres parents et les enfants.*

APPENDIX I: The Olympic Way Levels

WHITE

Jump from the side with bubble on, unassisted
Swim 12 m (1 width) with bubble on, forward swimming arms. Blow bubbles while swimming with bubble on.
Swim 2 m unassisted (no jump).
Back float with head assistance.

YELLOW

Jump in, unassisted. Demonstrate a front and back glide. Swim 12 m (1 width) unassisted with no bubble, face in water. Front float and back float, unassisted (5 sec).

GREEN

Push off wall streamline with kick (6 m).
Front crawl – 12 m (1 width); face in water and arms out, body flat at surface
Endurance swim – 24 m (2 widths) continuously.
Backstroke kick – 12 m (1 width); head back, horizontal body position. Rolling floats; front to back, back to front. Retrieve item from the bottom of pool.

RED

Submerged push off into streamline.
Front crawl – 25 m; steady body position, breathing to the side, full arm extension and finished pull.
Backstroke kick - 25 m; horizontal body position. **Backstroke** – 12 m (1 width); horizontal body position, straight-arm recovery.

BLUE

Push off wall streamline position on back. **Front crawl** – 50 m; bilateral breathing, continuous arm and leg movement, introduce bent arm recovery.

Backstroke – 25 m; continuous and alternating arms.

Breaststroke kick – 25 m; proper turnout of feet.

BRONZE

Front crawl – 50 m; underwater arm action with catch-pull-finish. **Backstroke** – 50 m; Shoulder roll, continuous kick. **Breaststroke** – 50 m; Coordination of pull-breathe-kick-glide; Introduction to shallow dives.

SILVER

Front crawl – 75 m

Backstroke – 75 m; underwater arm action with catch-pull-finish **Breaststroke** – 75 m; arm action with catch-pull-finish, proper timing of movements **Butterfly** kick – 50 m;

legs together, “dolphin” body action

Introduction to Butterfly arms.

Introduction to flip turns.

GOLD

Front crawl – 100m; **Backstroke** – 100m;

Breaststroke – 100 m;

Butterfly – 50 m; underwater arm action with catch-pull-finish, proper timing of movements.

APPENDIX II: LA VOIE OLYMPIQUE: Programme de natation

BLANC

Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide. Nager 12 m (une largeur) avec un ballon dorsal, mouvement de bras vers l'avant. Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal.

Nager 2 m sans aide (sans sauter).

Flotter sur le dos avec support à la tête.

JAUNE

Sauter dans l'eau sans aide.

Faire un glissement ventral et dorsal.

Nager 12 m (une largeur) sans aide, sans ballong dorsal et avec le visage dans l'eau.

Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 sec).

VERT

Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes (6 m). **Nage libre** – 12 m (une largeur); le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau, corps plat à la surface.

Nage d'endurance – 24 m (2 largeurs), sans arrêt. **Nage sur le dos**, battements de jambes 12 m (une largeur); tête vers l'arrière, position du corps horizontale. Roulade en surface; du dos au ventre, du ventre au dos. Récupérer un objet au fond de la piscine.

ROUGE

Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jamb. **Nage libre** – 25 m; position stable du corps, respiration sur le côté, extension complète des bras à l'avant et l'arrière. **Nage sur le dos**, battements de jambes – 25 m; position du corps horizontale.

Nage sur le dos – 12 m (une largeur); position du corps horizontale, retour des bras droites.

BLEU

Départ en position hydrodynamique dorsale. **Nage libre** – 50 m; respiration bilatérale, mouvement continu des bras et des jambes, introduction des bras pliés au retour.

Nage sur le dos – 25 m; mouvement continu et alterné des bras. **Brasse**, coups de pieds – 25 m; orientation de la plante des pieds vers l'extérieur.

BRONZE

Nage libre – 50 m; prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau.

Nage sur le dos – 50 m; roulement des épaules, battements continus des jambes.

Brasse – 50 m; coordination de la traction, de la respiration et des battements de jambes. Introduction aux plongeurs peu-profonds.

ARGENT

Nage libre – 75 m;

Nage sur le dos – 75 m; prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau. **Brasse** – 75 m; action des bras avec prise d'appui, traction et poussée, synchronisation des mouvements.

Papillion, battements de jambes – 50 m; jambes ensembles, ondulation du corps (dauphin). Introduction au mouvement des bras du style. Papillion
Introduction aux virages.

OR

Nage libre – 100 m;

Nage sur le dos – 100 m;

Brasse – 100 m;

Papillion – 50 m; prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau, synchronisation des mouvements.

APPENDIX III: 2018 CPH daily schedule / hoarier quotidien

Cedar Park Heights Pool																		
Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday			Saturday		Sunday	
Shadow	MID	Dive	Shadow	MID	Dive	Shadow	MID	Dive	Shadow	MID	Dive	Shadow	MID	Dive	Shadow	MID	Dive	
Early Bird Swim 7A:15 - 8A:15																		
Swimming Lessons 8A:15 - 10A:45 Diving Lessons 9A:15 - 10A:45																		
Squid Training																		
8:15- 12N:45	Swim Team 10 & Under 10N:45-11N:40		8:15- 11N:30	Swim Team 10 & Under 10N:45-11N:40		8:15- 11N:30	Swim Team 10 & Under 10N:45-11N:40		8:15- 11N:30	Swim Team 10 & Under 10N:45-11N:40		8:15- 11N:30	Swim Team 10 & Under 10N:45-11N:40		8:15- 11N:30	Swim Team 10 & Under 10N:45-11N:40		8:15- 11N:30
12N:45- 12N:55	Swim Team 11 & Over 12N:30-12N:15		12N:45- 12N:55	Swim Team 11 & Over 12N:30-12N:15		12N:45- 12N:55	Swim Team 11 & Over 12N:30-12N:15		12N:45- 12N:55	Swim Team 11 & Over 12N:30-12N:15		12N:45- 12N:55	Swim Team 11 & Over 12N:30-12N:15		12N:45- 12N:55	Swim Team 11 & Over 12N:30-12N:15		12N:45- 12N:55
12N:55- 12N:30	Water pool Team 12N:15-12N:30		12N:55- 12N:30	Water pool Team 12N:15-12N:30		12N:55- 12N:30	Water pool Team 12N:15-12N:30		12N:55- 12N:30	Water pool Team 12N:15-12N:30		12N:55- 12N:30	Water pool Team 12N:15-12N:30		12N:55- 12N:30	Water pool Team 12N:15-12N:30		12N:55- 12N:30
12N:30- 12N:15	Lower Area 12N:15-12N:30		12N:30- 12N:15	Lower Area 12N:15-12N:30		12N:30- 12N:15	Lower Area 12N:15-12N:30		12N:30- 12N:15	Lower Area 12N:15-12N:30		12N:30- 12N:15	Lower Area 12N:15-12N:30		12N:30- 12N:15	Lower Area 12N:15-12N:30		12N:30- 12N:15
* Bonus Meet & Coors Free Swim 12N-21N																		
Free Swim 12N-21N						Free Swim 12N-21N						Free Swim 12N-21N						
Dive Team 12N-18N						Synchrono Solo & Duets 18N:30-18N						Dive Team 12N-18N						
Masters 12N-20N						Wyoibo Team 18N-19N						Masters 12N-20N						
Swim Lessons 18N-19N:30						Synchrono Solo & Duets 17N-18N						Swim Lessons 18N-19N:30						
Home Swim Meets Pool Closed at 18N on June 27, July 25, Aug 1						Synchrono Solo & Duets 18N:30-18N						Home Swim Meets Pool Closed at 18N on June 27, July 25, Aug 1						
Free Swim 14N-21N						Free Swim 14N-21N						Free Swim 14N-21N						
Synchrono Solo & Duets 18N:30-18N						Synchrono Solo & Duets 18N:30-18N						Synchrono Solo & Duets 18N:30-18N						
Wyoibo Team 18N-19N						Wyoibo Team 18N-19N						Wyoibo Team 18N-19N						
Free Swim 14N-21N						Free Swim 14N-21N						Free Swim 14N-21N						
Dive Team 12N-18N						Dive Team 12N-18N						Dive Team 12N-18N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Dive Team 12N-18N						Dive Team 12N-18N						Dive Team 12N-18N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Dive Team 12N-18N						Dive Team 12N-18N						Dive Team 12N-18N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						
Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						Free Swim 12N-20N						
Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						Masters 12N-20N						

2018

last update : 07 May 2018