

GROUPE COMPETITION

Pour nager dans un groupe compétition, j'ai des obligations à remplir

La première de toute est de s'investir pour progresser tout en faisant de son mieux. Il faut aussi : s'entraîner régulièrement en minimisant les absences, participer aux compétitions ainsi qu'aux stages durant les vacances, respecter le travail de l'entraîneur, l'investissement des bénévoles et le fonctionnement du Club.

Entraînement

Je dois être présent aux entraînements ou avertir mon entraîneur en cas d'absence avec le motif de celle-ci. L'entraîneur suit une planification à travers les entraînements pour amener le plus de progrès possible. Manquer des entraînements minimise les progrès.

Compétition

Les compétitions sont obligatoires par principe. Le calendrier des compétitions est fourni par l'entraîneur en début de saison, ce qui permet une planification. Toute absence inévitable doit être signalée au moins 15 jours avant la date de la compétition par message écrit à l'entraîneur. En cas d'absence pour maladie, un certificat médical devra être présenté. Toute absence non justifiée, sera pénalisée par le paiement intégral des frais engagés par le club pour les engagements du nageur absent.

Comportement

Je suis dans un groupe et j'en respecte les règles. J'arrive à l'heure aux entraînements et en compétition. Je donne une bonne image du club par mon comportement.

COVID-19

Les règles sanitaires devront être respectées en déplacement comme à l'entraînement.

Le programme de la saison

Planification de la saison

L'entraîneur suit une trame pour réussir la saison et faire progresser son groupe. Chaque nageur évolue à son rythme, mais cela ne doit pas pénaliser ceux qui peuvent progresser plus vite. C'est pour cela que les nageurs plus lents doivent suivre les plus rapides. De même, tout nageur qui aura pris du retard pour cause de maladie, ou d'absence, devra s'accrocher pour revenir au niveau du groupe.

Compétition par équipe (sur sélection)

Lors d'interclubs chaque club présente ses meilleurs compétiteurs, donc chaque nageur sélectionné est important pour l'équipe. Un problème individuel devient un problème collectif.

Compétition qualificative

Certaines compétitions permettent d'atteindre un niveau supérieur ou une finale. C'est un passage obligé pour la suite de la saison. Les objectifs peuvent être des temps minimas à réaliser, ou obtenir des places qualificatives aux différentes compétitions.

Stage de Natation

Les stages ont généralement lieu la 2ème semaine des vacances scolaires pour la période de la Toussaint, de l'hiver, et du printemps. Ces stages permettent à nos nageurs de se rapprocher des meilleurs nageurs de la région en s'entraînant plus intensément. Ce stage va créer une fatigue supplémentaire chez le nageur et demande une hygiène de vie correcte: sommeil de qualité, alimentation équilibrée et suffisante. Lors des stages en déplacement, l'entraîneur et les encadrants y veillent, mais lors des stages à la Ramée, seul le nageur et ses parents peuvent y faire attention.

Parents chronométrateur

Pour l'organisation des compétitions, nous avons besoin de chronométrateurs. Sans chronométrateur, le club n'engagera pas les nageurs. La priorité sera donnée aux nageurs dont les parents participent à la bonne organisation du club.

En cas de problème, la discussion et l'échange peuvent permettre d'avancer vers une solution

Bonne saison à tous

Samuel CHAILLOU coachsam31@gmail.com 06.63.56.59.43