

*Anille Braye Natation*

## **Règlement intérieur du club de natation**

Pour que chacun puisse s'épanouir aisément au sein du club de natation et afin de réduire certains écarts de conduite observés récemment, il est nécessaire de rappeler les droits et les devoirs du nageur et de ses parents avant, pendant et après les entraînements ainsi que pendant les compétitions dans ce règlement intérieur :

### **Règlement des entraînements**

#### **Avant l'entraînement :**

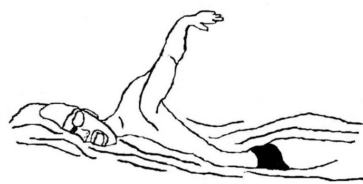
- Dans la mesure du possible, le nageur doit arriver 10 minutes avant l'horaire du début de l'entraînement.
- S'il arrive en retard, le nageur vient prévenir l'entraîneur de son arrivée avant d'aller dans l'eau.
- Les parents doivent attendre que leur enfant soit pris en charge avant de repartir de la piscine (ex : entrée dans les vestiaires).
- Le nageur respecte ses camarades, leurs affaires ainsi que la propreté des vestiaires.
- Le nageur se change et dès qu'il est prêt, il attend dans le couloir, jusqu'à ce que le responsable de l'entraînement vienne le chercher.
- Le nageur aide pour mettre en place le matériel.

#### **Pendant l'entraînement :**

- Le nageur doit respecter les encadrants de l'entraînement, les camarades de la ligne d'eau et des lignes voisines (attention aux grossièretés prononcées, au chahut entre les séries)
- Le nageur prend soin du matériel prêté par le club et la piscine (le matériel sert uniquement pour les nages et doit être utilisé de la façon dont l'entraîneur le décrit)
- L'entraînement se déroule dans le calme et avec sérieux :
  - le nageur doit appliquer les consignes données et a le droit de demander plus d'explications s'il n'a pas compris.
  - le nageur doit exécuter la série proposée dès que l'entraîneur le demande et ne doit pas attendre 5 minutes avant de démarrer.
  - le nageur travaille tous les éléments techniques d'une nage (virages, coulées, techniques de nage) sans que l'encadrant n'ait besoin de le rappeler.

#### **Après l'entraînement :**

- Lorsque l'entraîneur indique que l'entraînement est terminé, le nageur aide pour ranger le matériel.
- Le nageur va ensuite à la douche et n'y reste pas trop longtemps.
- Dès que le nageur est habillé, il quitte le vestiaire en prenant soin de le laisser aussi propre qu'à son arrivée.
- Le nageur attend l'arrivée de ses parents dans l'enceinte de la piscine (hall d'entrée ou sur le parking).



*Anille Braye Natation*

## **Règlement des compétitions**

### **Avant la compétition :**

- Le nageur retient l'horaire de rendez-vous communiqué à l'entraînement et le communique à ses parents (un mail accompagne souvent cette communication).
- Le nageur retient les nages choisies pour la compétition.
- Les parents communiquent à l'encadrant de la compétition s'ils peuvent emmener ou pas.

### **Le jour de la compétition :**

- Les parents et le nageur arrivent 5 minutes avant l'horaire communiqué.
- Les parents doivent attendre que leur enfant soit pris en charge avant de repartir de la piscine.
- Lors du trajet, les parents transportant les nageurs doivent respecter toutes les règles du code de la route et ne pas surcharger les véhicules.

### **Pendant la compétition :**

- Le nageur réalise un échauffement décent (échauffement à sec et/ou échauffement dans l'eau) le matin et l'après midi, en préparant les nages qu'il doit effectuer durant cette journée.
- Après avoir vu l'ordre des nages proposées, le nageur se tient prêt lorsqu'il doit nager ; le nageur ne se fait pas surprendre par l'annonce de son nom.
- Le nageur se prépare d'une façon décente avant sa course (échauffement à sec avec sérieux)
- Le nageur réfléchit à tous les éléments techniques pour réussir sa nage ; s'il a un doute sur un point précis, il peut demander conseil à l'encadrant.
- Après la course, le nageur doit effectuer une récupération active, lorsque le lieu le permet (surtout valable pour les longues distances et les nages éprouvantes).
- Le nageur doit rester dans l'enceinte de la piscine ou peut la quitter si l'encadrant est au courant de la raison de cette sortie.

Après l'avoir lu, ce document devra être daté et signé par le nageur (et ses parents s'il est mineur) et rendu à l'un des encadrants du club.

Ceci permet de définir un cadre sain pour la pratique de la natation pour tous : si des écarts de conduite sont constatés régulièrement, le nageur pourrait être sanctionné de plusieurs manières, selon l'importance des problèmes et de leurs répétitions :

- mail d'avertissement ou discussion avec les parents pour quelques écarts de conduite
- exclusion temporaire si les soucis persistent
- exclusion définitive si les premières sanctions n'ont pas suffi

---

Date et signature du nageur

Date et signatures des parents