

## Code du nageur

Vous avez choisi la pratique de la natation sportive et vous allez suivre le programme d'entraînement et de compétitions. Dans l'intérêt de chacun et pour réussir votre saison, nous vous demandons de respecter les règles suivantes.

### // Le matériel pour votre entraînement

---

**Votre carte d'adhérent** AAJB Natation (elle peut vous être demandée à l'accueil des piscines blésoises pour vous autoriser à entrer).

**Un grand sac pour ne laisser aucune affaire dans le vestiaire.**

Votre maillot de bain, **vos lunettes, votre bonnet** (les cheveux longs doivent être attachés), une serviette ou **une chamoisine et votre paire de sandalettes.**

Une **bouteille d'eau**

Il est **interdit** de venir avec des objets de valeur à la piscine (bijoux, argent...)

Tuba frontal (optionnel selon le groupe)

Pull boy et planche (optionnel selon le groupe).

### // Le matériel pour la compétition

---

En plus du matériel précédemment cité, vous devez vous munir de **quelques maillots de bain de rechange** pour être toujours au sec, **du T-shirt AAJB et bonnet du club AAJB** (voir le portrait d'un compétiteur averti), **d'un survêtement**, d'un short, **d'un sweat-shirt**, .... Le matériel est disponible dans notre "boutique", renseignez-vous auprès de votre entraîneur !

Pour prévenir vos parents de la fin de la compétition, munissez-vous d'un portable.

### // Le groupe

---

Au club nous tenons aux principes fondamentaux de la vie en communauté :

**Respect, politesse, convivialité, solidarité, sportivité, assiduité** et autres sont de rigueur...

Il est **indispensable** de respecter les règlements intérieurs du club et des piscines blésoises.

Un comportement inadapté à ces principes peut entraîner **l'exclusion temporaire ou définitive** du groupe de la ou des personne(s) concernée(s).

### // Les entraînements

---

Le rendez-vous est fixé **10 minutes avant le début de l'entraînement** dans le hall de la piscine.

Avant de commencer, prenez votre douche, **c'est obligatoire.**

Préparez votre matériel avant le début de l'entraînement et **rangez-le** à la fin de la séance.

**Prévenez votre entraîneur** si vous ne pouvez pas venir à l'entraînement (vous trouverez le numéro sur le site AAJB natation).

## Code du nageur

### // Les stages

---

Pendant certaines vacances scolaires, le club vous proposera des stages de natation. Les dates seront à déterminer en fonction des groupes.

### // Les orientations sportives

---

Les orientations sont définies chaque année en début de saison en concertation avec votre entraîneur. Elles dépendent de votre niveau, du calendrier sportif et de votre engagement personnel.

Si vous ne souhaitez plus suivre le programme des compétitions, nous vous orienterions plutôt vers un autre groupe qui correspondrait mieux à vos attentes.

Vous bénéficiez d'un calendrier sportif adapté à votre niveau de pratique.

**Vos compétitions prioritaires** (compétitions par équipe ou compétitions indispensables à la réalisation de votre objectif sportif personnel) vous seront signalées en début de saison afin que vous puissiez réserver ces dates.

### // Les compétitions

---

Avant chaque compétition, **pour mieux organiser les déplacements, vous recevrez une convocation qu'il est indispensable de nous retourner, dans les délais demandés, quelle que soit la réponse.** Si vous avez un empêchement de dernière minute, vous devez appeler votre entraîneur.

Pour les déplacements, nous comptons sur les parents pour assurer le convoyage des nageurs **une ou deux fois pendant la saison.**

### // Vie du club : IMPORTANT – Le rôle des parents

---

La natation en compétition est un sport qui nécessite **l'implication des parents**, indispensable au bon déroulement des compétitions organisées par votre club.

**En adhérant à l'association et en inscrivant votre enfant en compétition, vous vous engagez à participer à son fonctionnement.**

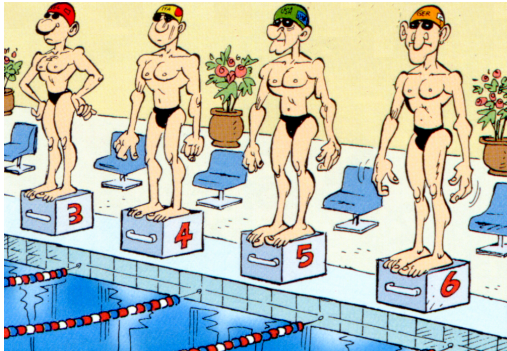
Nous avons besoin de l'aide des parents dans de nombreux domaines, notamment de chronométreurs officiels. **Le club supporte des pénalités financières** lorsqu'il ne fournit pas un nombre suffisant d'officiels lors des compétitions. Cette fonction est accessible à tous, avec une initiation simple et rapide. Pour plus d'informations, consultez le site AAJB – rubrique « Le club » paragraphe « Les officiels ».

Lors du déroulement d'une compétition, nous avons besoin de l'aide de parents, pour l'installation, le ramassage de fiche, la chambre d'appel, la buvette et le rangement le soir.

**Sans parent aucune compétition ne peut être organisée.**

Les associations ne fonctionnent et ne peuvent fonctionner que grâce au bénévolat. Les dirigeants du club sont des parents de nageurs ou d'anciens nageurs qui prennent un peu (... beaucoup...) de leur temps pour permettre **à vos enfants** de pratiquer leur sport dans de bonnes conditions.

## Portrait d'un compétiteur averti



S'entraîner avec application et motivation, c'est excellent... mais est-ce utile si le jour de la compétition vous ne mettez pas tous les atouts de votre côté ? Pourtant il existe quelques règles de bon sens faciles à appliquer !

L'échauffement qui précède les courses est à considérer avec sérieux pour vous préparer physiquement et psychologiquement à aller le plus vite possible. Le corps n'est pas prédisposé à produire un effort intense (surtout le matin) sans une préparation spécifique. Si vous négligez cet aspect de la compétition, vous vous exposez aux blessures (claquage, déchirure...).

A la fin de l'échauffement pour garder vos muscles bien chauds, il est **indispensable de vous changer en utilisant votre garde-robe complète** : maillot de bain sec, T.Shirt, Sweat-Shirt, survêtement, chaussettes et sandalettes.

Pour remédier au problème des serviettes toujours trop mouillées pour essuyer correctement, pensez à acquérir une **chamoisine** (serviette en microfibres qui essuie efficacement même en étant humide).

Avant chaque course, quand vous êtes à la chambre d'appel ou derrière les plots, vous pouvez mettre **un petit coup de starter** en sautillant et en faisant quelques mouvements à sec pour faire monter votre rythme cardiaque et réveiller vos muscles.

Si vous avez envie d'aller aux toilettes c'est trop tard ! Et pas de panique c'est toujours comme ça quand on a le trac.

Pour les courses (mais aussi pour l'entraînement) **le bonnet et les lunettes** sont des accessoires très précieux pour bien voir et mieux respirer. **Le port du bonnet du club AAJB est obligatoire lors des compétitions.**

Après chaque course, quand c'est possible, allez nager relax **dans le bassin de récupération** et ensuite remettez des vêtements secs.

Entre chaque course, n'oubliez pas de vous hydrater (avec de l'eau gazeuse c'est mieux) et d'absorber des sucres rapides (barres ou boissons énergétiques).

Dernier point, n'oubliez pas **d'apporter un sac de sport suffisamment grand** pour y mettre toutes vos affaires. Tous ces petits conseils nécessitent quelques petits achats... que vous pouvez faire dans les magasins blésois ou **mieux en les achetant directement au club.**