

## GRUPE COMPETITION C2 & C3

La natation est un sport rationnel, plus tu t'entraînes et plus tes chances de performer ou d'atteindre tes objectifs seront élevées. Pour progresser, il ne suffit pas d'être présent aux entraînements, il faut constamment s'améliorer et donner le meilleur de soi-même. Il faut être présent toute l'année, les entraînements durant les vacances font partie intégrante de la planification, ce n'est pas dû « en plus ».

L'Entraîneur doit évaluer les habilités les plus importantes à travailler en fonction du moment dans la saison. Cela veut aussi dire que l'entraînement manqué par un athlète peut le priver d'une compétence importante travaillée ce jour-là :

-de la séance de sprint, de virage ou de la séance de travail spécifique endurance, puissance, technique.

### **Un groupe fort c'est toute une équipe qui travaille dans le même sens.**

Le Nageur s'engage :

- A être présent à tous les entraînements pour **les Compète 3, 5** en semaines + ceux prévus pendant les vacances). Pour **les Compète 2, 4** en semaines + ceux prévus pendant les vacances).
- En cas d'absence à un entraînement, à prévenir son Entraîneur (raison valable obligatoire).
- A maintenir une moyenne de 90 % de présence par mois aux entraînements (environ 1 joker/mois).
- A être à l'heure dans l'eau (matos préparé, échauffement articulaire et prophylaxie effectués).
- A être impliqué aux entraînements, s'entraîner avec rigueur et efficacité.
- A être respectueux auprès des membres de son groupe, de son club, des autres adhérents, des bénévoles et de son Entraîneur.
- A avoir un projet sportif et des objectifs à court moyen et long terme.

Le Parent s'engage :

- A déposer son Nageur minimum 15min avant l'heure des entraînements, afin, qu'il puisse avoir du temps pour se changer et se préparer (activation, discussion avec les amis, préparation du matériel). Rappel l'horaire indiqué sur les plannings est l'horaire dans l'eau.
- A encourager son Nageur, mais en laissant à l'Entraîneur l'aspect coaching.
- A participer activement aux compétitions (déplacement, officiel, bénévole, co-voiturage).

***En cas de manquement aux engagements, nous serons dans l'obligation d'adopter des mesures : changements de groupe temporaire, non-participation à des compétitions ou changement définitif de groupes qui ont moins de contraintes.***

Prénom du Nageur \_\_\_\_\_ Nom du Nageur \_\_\_\_\_

Groupe Compète 2  Groupe Compète 3

Le Nageur

Le Parent

Les Entraîneurs

Le Président

