

C.N.T (COMPETITEURS)

La natation est un sport d'endurance astreignant mais qui constitue un sport idéal pour la santé et l'épanouissement individuel.

Il est essentiel d'apprendre les fondamentaux le plus correctement possible et améliorer constamment sa techniques afin de nager avec efficacité.

La **compétition** est la concrétisation des efforts fournis lors des entraînements.

Elle permet de rencontrer des nageurs d'autres clubs, de se mesurer à eux et d'essayer d'améliorer ses performances. En outre elle contribue à consolider les liens entre personnes d'un même club, et sous ses couleurs le représenter à l'extérieur.

REGLEMENT

- Il est impératif que les **cotisations** soient réglées avant de démarrer la saison (mi octobre maximum) Tout licencié qui ne sera pas en ordre ne sera plus engagé aux compétitions et pourra même être refusé aux entraînements.
- L'**entraîneur** est seul à décider du choix des compétitions et des engagements du nageur compte tenu de la présence de celui-ci et de son travail lors des entraînements.
- **Le staff des entraîneurs**, prendra la décision (si nécessaire) de permettre ou non à un nageur de continuer à s'entraîner dans le groupe compétition. Entrera en ligne de compte son comportement, son assiduité, ses aptitudes et sa progression dans le groupe. (stage d'évaluation pour les pré compétiteurs)
Une option alternative pour nager en loisir lui sera proposée ou un renvoi si les motifs sont graves.
- **Assiduité et sérieux aux entraînements. (Possibilités optimales)**

Groupe Confirmé	→	9 h (6X)	A voir
Groupe Transition	→	7 h30 (4X)	avec l'entraîneur
Groupe Novice	→	7 h (4X)	pour l'adapter
Groupe Pré compétiteur	→	4 h (3X)	à chaque nageur.

Les entraîneurs attachent beaucoup d'importance à la **ponctualité** et à la **régularité**.
- Pour prétendre être compétiteur, le nageur doit participer à au moins **75 %** des compétitions auxquelles il est convoqué.
- Les **invitations** se font et confirmée par Mail : nous demandons une réponse rapide (1 à 2 jours) afin d'établir les engagements définitifs.
- Contacter un responsable pour l'organisation du départ.

- Prévenir la secrétaire, le délégué ou l'entraîneur le plus tôt possible en cas d'empêchement.
- **Porter l'équipement du club lors des compétitions.**
- Rester en groupe calmement près du délégué.
- Laisser la piscine et les vestiaires propres par respect des bénévoles qui en assurent l'entretien.

- Remarque

- Si toutefois un nageur décide d'abandonner la compétition ou de changer de club, il **doit avertir** la secrétaire avant la fin mai afin d'éviter des frais de licence. Merci.

CONSEILS

- Dormir le nombre d'heure permettant une bonne récupération (+/- 8heures et + si nécessaire (surtout la veille des compétitions)
- Nous vivons dans un **club**, donc dans une **équipe**, les **encouragements** des entraîneurs, des accompagnateurs et surtout des nageurs sont les bienvenus.
- **Analyser** sa ou ses courses et en discuter avec son entraîneur afin d'en tirer profit pour améliorer sa technique et à terme ses performances.

Rappel alimentaire bref :

- Manger sainement **durant la semaine**. Eviter trop de viande rouge (max.1xsem.), graisse, de sucreries et boissons pétillantes (Coca, Fanta...).
- Pendant l'entraînement apporter son bidon avec de l'eau et des pâtes de fruits pour garder une bonne hydratation et une glycémie correcte.
- Manger un repas léger avant et bien s'hydrater pendant la compétition (pas de pétillant)
- Exemple de menu type :
Poulet ou poisson / pâte, riz ou pdt / légumes / yaourt ou fruits / eau
- **Pendant la compétition**, consommer modérément des boissons énergétiques, biscuits secs, pâtes ou riz, barres énergétiques ou vitaminées.
- Boire correctement **après la compétition**.