



# Charte du nageur

Administration / Natation

## Charte entre ..... & le Club de Natation

Par ma signature je m'engage à respecter tous les points de cette charte :

1. **LA VOLONTE** : Je fixe des buts avec mon entraîneur et j'investis tous les moyens nécessaires pour les atteindre.
2. **L'ASSIDUITE** : Je m'engage à venir si possible à tous les entraînements et à avertir mon entraîneur en cas d'empêchement. Si je ne suis pas présent/e à 80% des entraînements, mon entraîneur pourra prendre des mesures comme supprimer des compétitions\* auxquelles j'aurais pu participer durant la saison, ou même me changer de groupe.
3. **LA CONCENTRATION** : Si je veux progresser, je dois bien me concentrer sur les conseils que l'on me donne à l'entraînement.
4. **LA PONCTUALITE** : Je respecte l'horaire du cours en arrivant 10 minutes avant, afin d'avoir le temps de me changer. Mon retard est un non-respect de mon entraîneur et également de mes camarades nageurs. Je quitte l'entraînement seulement lorsque celui-ci est terminé ! Et je ne traîne pas à la piscine.
5. **LES COMPETITIONS\*** sont l'aboutissement normal de mon travail à l'entraînement. Je participe donc aux différentes épreuves, pour moi et pour mon club. Si je monte sur le podium, je le fais en portant les couleurs du club !
6. **LA PREPARATION DU MATERIEL** : Je prépare mon matériel avant chaque entraînement : palmes, planche, pull-buoy, plaquettes\* et gourde pleine. Les lignes d'eau doivent aussi être tirées avant le début de l'entraînement (ou après un échauffement à sec collectif\*).
7. **L'ECHAUFFEMENT** à sec\* fait partie intégrante du cours. Il est destiné à me préparer à l'effort et à me protéger des blessures. Il est donc indispensable que j'écoute bien mon entraîneur et que je fasse mes exercices avec sérieux.
8. **LA SECURITE** : Je me déplace calmement sur les sols humides, je m'échauffe correctement. Nous nageons l'un derrière l'autre\*, en principe du plus rapide au plus lent, en respectant les écarts. Nous évitons ainsi les risques d'embouteillages et de coups.
9. **LE RESPECT DES LOCAUX** : J'utilise les installations à bon escient et je laisse les locaux propres et rangés après mon départ.
10. **LE RESPECT DU MATERIEL** : Le matériel est mis à ma disposition afin que je puisse m'entraîner au mieux, alors je me dois de le respecter.
11. **LA TRICHERIE** : Je ne triche pas et ne me dope pas, cela dévalorise la victoire et altère mon plaisir de faire du sport.
12. **L'ESPRIT D'EQUIPE** : Bien qu'étant un sport individuel, la natation se pratique en groupe. Je fais le maximum pour aider mes camarades et ne me moque pas d'eux, même s'ils sont moins forts que moi.
13. **L'ESPRIT CLUB** : Le club de natation Sierre essaie de me proposer les meilleures conditions d'apprentissage et d'entraînement possibles. La camaraderie et le goût de l'effort\* nous réunissent au sein de cette « grande famille ». Je m'investis pour y trouver ma place et je reconnais le travail de toute l'équipe technique et du comité.
14. **LE RESPECT** du club, de mes entraîneurs et de mes camarades nageurs est fondamental. Je bannis les agressions (actes, paroles ou écrits). Je reste digne dans la victoire, comme dans la défaite. Si je suis blessé ou malade et que cela pourrait nuire à mes camarades ou au bon fonctionnement de l'entraînement, j'avertis mon entraîneur et je reste à la maison.

15. **LA POLITESSE** : Je serre la main de mes entraîneurs quand j'arrive et lorsque je quitte l'entraînement. Je parle et réponds poliment. Je respecte tous les utilisateurs des lieux, dans le bassin ainsi que dans les vestiaires.

*\*Les points marqués de cet astérisque concernent essentiellement les groupes " Préparation Espoirs " et " Espoirs "*

**Si je ne respecte pas les points de cette charte, mon entraîneur pourra me donner un, voire deux avertissements et ensuite avertir mes parents. En cas d'abus, je pourrai même être exclu du club.**

Lieu et date

Ma signature

Signature de mes parents

.....