

Hellemmes Nat' 4 Synchro



*Mon livret de nageuse
au Nat' Synchro Hellemmes
Saison 2016-2017*





MON PARCOURS

Mon nom et prénom :

.....

Mon équipe :

.....

Mon entraîneur :

.....

Les coordonnées de mon entraîneur :

Téléphone :

Email :

La personne à contacter en cas d'urgence :

Lien de parenté :

Nom :

Téléphone :

Mes résultats de socle :

	Découverte	Synchro argent	Synchro or
Parcours à sec			
Propulsion Ballet			
Propulsion technique			
Technique			



MON BALLET

Ma musique :

Ma chorégraphie :



MES OBJECTIFS

Octobre :

Mes objectifs de résultats sportifs pour cette saison :

- 1.
- 2.
- 3.

Mes objectifs techniques pour cette saison:

- 1.
- 2.
- 3.

Mes 3 points forts :

Mes 3 points perfectibles :

Décembre :

Mes objectifs de résultats sportifs pour cette saison :

- 1.
- 2.
- 3.

Mes objectifs techniques pour cette saison:

- 1.
- 2.
- 3.

Mes 3 points forts :

Mes 3 points perfectibles :

MES OBJECTIFS

Février :

Mes objectifs de résultats sportifs pour cette saison :

- 1.
- 2.
- 3.

Mes objectifs techniques pour cette saison:

- 1.
- 2.
- 3.

Mes 3 points forts :

Mes 3 points perfectibles :

Avril :

Mes objectifs de résultats sportifs pour cette saison :

- 1.
- 2.
- 3.

Mes objectifs techniques pour cette saison:

- 1.
- 2.
- 3.

Mes 3 points forts :

Mes 3 points perfectibles :



J'ÉVALUE MON ENTRAÎNEMENT

J'évalue par une note de 1 à 5	J'étais présente tout le temps	J'étais à fond tout le temps	J'étais concentrée pendant tous les entraînements	J'ai eu du plaisir à nager
Octobre				
Commentaires				
Novembre				
Commentaires				
Décembre				
Commentaires				
Janvier				
Commentaires				
Février				
Commentaires				
Mars				
Commentaires				
Avril				
Commentaires				
Mai				
Commentaires				
Juin				
Commentaires				
Juillet				
Commentaires				

MON CONTRAT PERSONNEL

Règles de fonctionnement au sein de mon groupe d'entraînement :

1. Je m'engage

1. Dans les exercices, avec une prise en compte des consignes et une volonté de chercher une réalisation maximum.
2. Bannir l' expression: « Je ne sais pas faire ».
3. Profiter de tous les temps d'entraînement pour progresser.
4. Echanger avec mon entraîneur si j'ai des difficultés : moins de motivation, douleur, fatigue ..
5. Prévenir mon entraîneur en cas d'absence
6. Suivre les stages prévus par mon entraîneur en début de saison

2. Je respecte les autres

1. SBAM (Sourire, Bonjour, Au revoir, Merci). Ne pas être poli pour être poli mais avoir du respect pour les entraîneurs/intervenants, les bénévoles, le personnel des établissements que je fréquente.
2. Je respecte mes coéquipières et mes concurrentes : quelques soient mes sentiments pour eux.

3. Je suis responsable de mon matériel

1. J'ai toujours avec moi, pour l'entraînement : ma bouteille d'eau, mon bonnet de bain, mes lunettes, des pince-nez
2. Je fais attention au matériel que les établissements me prête. Je le range en fin de séance

Règles de fonctionnement au sein du club :

Je m'engage

1. A être licenciée au club du fait de la pratique en sport d'équipe
2. Porter en compétition la tenue du club
3. A participer aux compétitions et aux épreuves retenues comme prioritaires
4. A participer aux manifestations qui mettent en valeur le club ou la discipline.

Je soussignée déclare avoir pris connaissance des dispositions ci-dessus et m'engage à y adhérer dans l'esprit et le texte.

Signature de la nageuse et des parents pour les mineurs



MES INTERLOCUTEURS

RESPONSABLE DU NSH

Nom : VASSAUX
Prénom : Chantal
Mail : chantal.synchro@orange.fr
Téléphone : 06.12.23.79.87

Elle est la responsable du club.

Trésorier DU NSH

Nom : CEUGNIEZ
Prénom : Stéphane
Mail : tresorier@nat-synchro.fr
Téléphone : 06.26.56.88.31

Il est le trésorier du club.

SECRETAIRE DU NSH

Nom : CORBEAU
Prénom : Corinne
Mail : corinne.synchro@orange.fr
Téléphone : 06.60.52.68.45

Elle est la secrétaire du club

CHARGE DE COMMUNICATION DU NSH

Nom : MARSAL
Prénom : GWENAELLE
Mail : gwen.marsal@gmail.com
Téléphone : 06.51.74.59.76

Elle est en charge de la communication du club : site, réseaux sociaux

CHARGE DES EQUIPEMENTS DU NSH

Nom : ROSSI
Prénom : MELANIE
Mail : natmelced@free.fr
Téléphone : 06.18.57.87.19

Elle est en charge des équipements du club.

CHARGE DES ANIMATIONS DU NSH

Nom : CORBEAU
Prénom : CORINNE
Mail : corinne.synchro@orange.fr
Téléphone : 06.60.52.68.45

Elle est en charge des animations du club

MES INTERLOCUTEURS

CHARGE DU GALA DU NSH

Nom : CEUGNIEZ
Prénom : Stéphanie
Mail : ceugniez.stephanie@gmail.com
Téléphone : 06.88.00.69.08

Elle est en charge de l'organisation des galas du club

PARENT REFERENT :

Nom :
Prénom :
Mail :
Téléphone :

Il est le lien entre l'équipe et le chargé de communication. Il transmet les résultats des compétitions, les photos des équipes au chargé de communication.

MON ENTRAINEUR

Nom :
Prénom :
Mail :
Téléphone :

Il est là pour :

- ✚ Concevoir ton calendrier sportif de la saison
- ✚ Gérer ton entraînement
- ✚ T'écouter et t'aider pour toutes les difficultés liées à tes entraînements et compétitions.

MON ENTRAINEUR

Nom :
Prénom :
Mail :
Téléphone :

Il est là pour :

- ✚ Concevoir ton calendrier sportif de la saison
- ✚ Gérer ton entraînement
- ✚ T'écouter et t'aider pour toutes les difficultés liées à tes entraînements et compétitions.



LE REGLEMENT INTERIEUR DU CLUB

Article 1 : INSCRIPTION

a. Modalités d'inscription

L'inscription n'est valable que si l'ensemble des documents demandés sont remis dans les délais imposés.

Le règlement de la cotisation est la base de toute inscription.

Le club étant affilié à la FFN, chaque membre actif a systématiquement une licence sportive.

Tout membre s'engage à respecter l'ensemble des règles et règlements, notamment fédéraux, relatifs à la pratique sportive ainsi que les règles relatives à la protection de la santé publique, par exemple en se soumettant au contrôle médical.

b. Nouvelles inscriptions

Il est demandé aux futurs membres de bien s'informer sur les horaires et objectifs du groupe dans lequel les entraîneurs leur proposent de les accueillir.

Article 2 : COMMUNICATION INTERNE ET EXTERNE

a. Fiches d'Infos

Tout au long de l'année, l'encadrement communique avec les familles sous la forme de « feuilles d'infos » ou de mails. Ces documents sont des courriers internes réservés aux membres du club et leurs familles. Ils précisent le calendrier, les modifications et annulations d'entraînement et l'organisation des manifestations en général.

Ces « feuilles d'infos » sont envoyées aux adresses électroniques indiquées sur les formulaires d'adhésion à l'endroit prévu. Le N.S.H. ne pourra être tenu responsable en cas de problème de diffusion des infos (mauvaise adresse, boîte courriel non vidée régulièrement, modification d'adresse non signalée, etc...).

En cas de non connexion à internet, les feuilles d'infos sur papiers peuvent être obtenues lors des entraînements auprès des entraîneurs. En cas d'absence aux entraînements, c'est à la famille de faire la démarche auprès de l'entraîneur pour s'informer des infos diffusées dans ce temps. Les entraîneurs ne seront pas tenus de transmettre les feuilles d'infos aux personnes ne venant pas régulièrement aux entraînements.

b. Contacts avec les cadres

L'interlocuteur privilégié de chaque athlète du club est son entraîneur. Chacun est invité à le consulter si besoin pour toute question liée à son activité et au club. Les entraîneurs pourront faire remplir des fiches de renseignements aux athlètes leur demandant leurs coordonnées et donneront en échange le moyen de les contacter (téléphone, courriel, ...).

Merci de respecter leur vie privée et de ne pas perturber le fonctionnement du groupe.

Chaque entraîneur pourra préciser le mode de communication propre à son groupe et organiser des réunions d'information pour les familles de ses nageuses.

En début de saison, il précisera les objectifs pour chaque groupe et pourra organiser, au fil de l'année, si besoin, des bilans individuels.

Article 3 : ENCADREMENT DES GROUPES

Le club s'engage à proposer un encadrement de personnes qualifiées, et professionnelles. Ces entraîneurs auront la responsabilité des groupes qu'ils entraînent et les suivront, lors de leurs déplacements en compétition. En cas d'empêchement, un cadre de remplacement sera missionné par le club.

Le N.S.H. s'attache les compétences d'entraîneurs professionnels qui sont salariés de l'association. Le Comité Directeur confie la responsabilité technique et la définition de la politique sportive aux entraîneurs salariés. Les entraîneurs salariés en poste dans l'association sont invités aux réunions du Comité Directeur avec voix consultative.

Le Comité Directeur se réserve le droit de modifier une décision technique si la bonne marche du club l'exige.

Le club assure la formation et le recyclage de ses cadres et juges/officiels.

Article 4 : LIEUX DE PRATIQUE

Ils sont définis en début de saison sportive en accord avec les membres de droit qui représentent les différentes structures d'accueil.

Pour la saison 2016/2017 :

- ✓ LILLE MARX DORMOY
- ✓ HELLEMMES
- ✓ LOMME
- ✓ LA MADELEINE

Ils peuvent également faire l'objet d'une demande complémentaire durant les vacances scolaires pendant les horaires demandés pour les stages par les clubs formateurs.

a. Répartition des athlètes dans les groupes

La répartition des athlètes dans les différents groupes sur les créneaux d'entraînement est définie au début de chaque saison par les responsables techniques et ne peut pas être discutée. Elle peut être exceptionnellement modifiée en cours de saison, pour être adaptée aux progrès de chacun.

b. Planning des groupes

Le nombre de séances prévues pour les différents groupes est très variable et reste en relation avec les objectifs des groupes.

Le planning dépend de :

- ✓ La disponibilité des entraîneurs.
- ✓ Les créneaux de piscine dont dispose le club.

De façon exceptionnelle des modifications pourront être imposées (fermeture imprévue du bassin) et seront communiquées aux membres concernés.

Le planning de base qui est donné à la rentrée correspond aux périodes scolaires, hors vacances. Pendant les « petites » vacances scolaires, il est possible (mais ce n'est pas systématique) que le planning soit maintenu, ou que d'autres possibilités soient offertes à certains groupes sous forme de stages. Une information sera systématiquement diffusée à ces occasions.

L'activité des groupes s'arrête généralement aux vacances d'été ou un peu avant.

c. Consignes pour les horaires

Les horaires spécifiques d'entraînement pour chaque groupe sont à respecter et ne peuvent être discutés.

L'arrivée doit se faire 10 minutes avant l'heure de début de séance, ce qui permet le passage aux vestiaires et douches. Les heures de fin de séance indiquées sont les heures de sortie de l'eau ou de fin de travail à sec.

L'accès aux vestiaires est strictement réservé aux nageuses et entraîneurs, les parents ne peuvent pas y accéder.

Article 5 : ASSIDUITE ET ABSENCES

Afin de permettre une progression régulière et efficace de chaque groupe et de contribuer au bon esprit sportif, il est fondamental que les athlètes respectent scrupuleusement les horaires et soient ponctuels et assidus à tous leurs entraînements. C'est par un effort en ce sens qu'ils pourront se faire mutuellement confiance et obtiendront ensemble les meilleurs résultats.

Le club compte sur les parents des plus jeunes pour les aider à respecter ces engagements.

Toute absence doit rester exceptionnelle et justifiée et doit être signalée à l'avance à l'entraîneur du groupe.

En cas de retards et/ou absences, des sanctions pourront être prononcées, pouvant aller de l'exclusion provisoire à définitive de l'entraînement (sans remboursement de la cotisation).

Article 6 : STAGES ET ENTRAINEMENTS COMPLEMENTAIRES

En plus du fonctionnement de base des entraînements, les athlètes de certains groupes du club pourront se voir proposer des stages et entraînements complémentaires répartis sur l'ensemble de la saison, généralement lors des congés scolaires.

Les stages étant définis en début de saison il est demandé à chaque athlète de confirmer ou non sa présence afin de faciliter la préparation des entraîneurs sur la réalisation des objectifs du stage.

Pour certains stages (extérieur) il sera demandé aux familles une participation financière forfaitaire définie en fonction du coût réel du stage et étudiée au plus juste. Le règlement de cette participation financière sera exigé avant le stage pour servir de confirmation d'inscription.

Article 7 : RESPONSABILITE

a. Responsabilités avant et après les séances d'entraînement

Il est nécessaire de clarifier les responsabilités des cadres par rapport aux familles dans les périodes de début et fin d'entraînement.

Lors des séances d'entraînement, un entraîneur du club est responsable des membres des groupes dès leur arrivée dans le hall d'entrée de la piscine (maximum 10 minutes avant l'heure de début des séances). Le club n'est pas responsable des enfants déposés dans les établissements avant les 10 minutes de l'accueil de chaque séance. Si pour des raisons d'organisation familiale ce devait être le cas, les familles seraient seules responsables des enfants qui attendent l'entraîneur avant son arrivée.

Dans le cas de séances débutant à l'ouverture de l'établissement, la responsabilité des entraîneurs est effective à compter de celle-ci. En aucun cas les entraîneurs seront responsables des enfants déposés sur les parkings.

L'accès aux vestiaires est strictement réservé aux athlètes et entraîneurs, les parents ne peuvent pas y entrer. Il ne sera pas possible d'accéder au vestiaire en cours de séance. Chaque athlète devra prévoir d'emporter avec lui le matériel et les accessoires dont il aura besoin pendant l'entraînement.

Il est interdit de quitter la séance avant la fin, sauf demande exceptionnelle par le(s) parent(s). Dans ce cas, le vestiaire collectif ne sera pas accessible, les affaires personnelles devront être regroupées dans un sac en respectant les règles d'hygiène et apportées au bord du bassin.

Les entraîneurs restent responsables des athlètes de leur groupe pendant 15 minutes après l'heure de fin de la séance, temps qui est destiné à un passage aux douches et vestiaires.

Les parents sont invités à demander à leurs enfants de respecter ce temps de passage et à ne pas le dépasser. Ils devront reprendre leurs enfants dans le hall des piscines.

Afin de respecter la vie des personnes qui encadrent, et en cas de retard répétés de parents pour venir rechercher leurs enfants, ceux-ci pourraient se voir sanctionnés par une exclusion.

Il est à noter que les établissements fréquentés en soirée ferment leurs portes ½ heure après la fin des séances d'entraînement et qu'en cas de retard des parents au-delà de cette limite, il ne serait plus possible aux enfants d'attendre dans le bâtiment.

b. Responsabilité pour les effets personnels

Les vestiaires ne sont pas surveillés. L'utilisation des cabines individuelles et vestiaires collectifs des établissements que nous fréquentons se fait aux risques des utilisateurs.

L'utilisation des casiers est interdite car en cas de blocage de celui-ci l'entraîneur ne possède aucune clef pour l'ouvrir.

La responsabilité du club ne saurait être recherchée en cas de dégradation ou de vol d'objets personnels. Les athlètes veilleront à ne pas avoir sur eux lors des entraînements des objets de valeur tels que bijoux, argent, clés.

Article 8 : COMPORTEMENT

Le club, par la pratique de son sport, souhaite transmettre des valeurs et attitudes telles que la cohésion de groupe, l'esprit d'équipe, le respect, l'entraide et le dépassement de soi.

Il est demandé à chaque membre de respecter les entraîneurs et leurs coéquipiers, ainsi que le personnel des établissements fréquentés, dans le plus pur esprit sportif.

Les comportements inadaptés (vol, violence, bousculade, moquerie, réflexion blessante, ...) seront rapidement et vivement sanctionnés.

Un comportement respectueux des installations (consignes d'hygiène et plan de circulation dans les piscines) sera exigé.

En cas d'acte d'indiscipline grave ou d'acte de nature à nuire à la renommée du club, le (ou les) membre(s) concerné(s) sera présenté devant la commission de discipline qui statuera. Les membres du club peuvent à tout moment être exclus temporairement ou définitivement (sans remboursement de la cotisation). Les intéressés et leur représentant légal pour les mineurs seront informés des motifs de la décision envisagée et disposeront d'un délai de 8 jours pour présenter des observations écrites.

Article 9 : TENUE SPORTIVE

a. Tenue d'entraînement

Le matériel de base pour les entraînements doit être conforme aux règles de décence et être adapté à la pratique sportive.

Matériel de base pour les entraînements :

✓ Séances en piscine :

- Maillot de bain type sportif.
- Bonnet de bain en latex ou silicone (port obligatoire aux entraînements).
- Lunettes de taille adaptée.
- Pince-nez (en réserve suffisante).

✓ Séances à sec :

Pour les séances « à sec » qui ont lieu dans l'enceinte des piscines ou du complexe sportif, prévoir une tenue adaptée aux conditions. Par exemple : maillot sec ou justaucorps et tee-shirt et caleçon court.

Chaque entraîneur pourra préciser cette tenue.

b. Tenue pour les compétitions

✓ Tenue obligatoire pour les épreuves de figures imposées de toutes compétitions :

Maillot TOTALEMENT noir uni et bonnet blanc. Les maillots doivent être conformes aux règles de la décence précisées dans le règlement fédéral.

✓ Tenue pour les épreuves de danse, gym, tests de souplesse

Une tenue gymnique noire adaptée est demandée .

c. Tenue du Club

Une tenue sera à acquérir en début de saison sportive. Son port est obligatoire pour toutes les athlètes qui participent aux compétitions. Son contenu est défini par les cadres techniques et le Comité Directeur.

Article 10 : COMPETITIONS

L'objectif du club est de préparer les nageuses aux compétitions et de les y présenter.

a. Engagements

Chaque athlète pourra être engagée par son entraîneur dans différentes épreuves en fonction de son âge, de son niveau et de ses possibilités.

Seul l'entraîneur pourra proposer les engagements en compétition, qu'il soit individuel ou en équipe.

Les engagements des athlètes du club sont faits en concertation entre les entraîneurs, et validés par le Comité Directeur du club.

b. Information des familles sur les compétitions

Le calendrier prévisionnel est diffusé à toutes les familles en début de saison. Les entraîneurs pourront organiser en cours de saison et en fonction des besoins, des réunions d'information pour les familles, afin de leur expliquer les détails de ces organisations sur l'ensemble de la saison. Les parents sont invités à les questionner à ce moment là pour obtenir toutes les informations.

Lorsqu'une athlète est engagée en compétition, la famille est informée sur les particularités de cette compétition : modalités de déplacement, programme...

Ces informations sont fournies au moment où les entraîneurs disposent de toutes les précisions nécessaires.

c. Déplacements en compétitions

Quand le lieu de compétition est proche de Lille et/ou que la durée de la compétition est courte, le déplacement est à la charge des familles. Dans ce cas, un lieu de rendez-vous sur place est fixé.

Quand le lieu et le programme d'une compétition l'exigent, le déplacement peut être organisé par les entraîneurs, sous couvert du Comité Directeur, pour l'ensemble du groupe. Un déplacement commun en bus, minibus, voiture ou train est possible, pour l'ensemble du groupe. Dans ce cas il est organisé par le club. Une participation financière sera demandée aux parents. Le groupe sera placé sous la responsabilité d'un entraîneur du club, professionnel salarié ou à défaut bénévole, membre licencié de l'association. Dans des cas exceptionnels (entraîneur habituel indisponible), le groupe pourra être sous la responsabilité d'un autre membre licencié du club (membre dirigeant, membre de soutien) dûment missionné par le Comité Directeur pour cette organisation.

Dans tous les déplacements de groupe, un lieu de rendez-vous et un horaire précis de départ seront indiqués aux familles. Pour le retour, les parents seront avertis par téléphone de l'heure et du lieu d'arrivée. Il est impératif que les nageuses puissent être en contact à tout moment lors du retour avec les personnes devant venir les chercher et que ces personnes puissent être à l'heure au rendez-vous de l'arrivée. Les entraîneurs ne seront pas tenus d'attendre ces personnes ou de véhiculer les filles.

d. Hébergement et repas

Dans le cas d'un déplacement en groupe et si nécessaire, un hébergement à proximité du lieu de compétition est organisé par le club. Le premier repas du séjour est un repas tiré du sac à la charge des familles. Les établissements choisis correspondent aux critères économiques définis par le Comité Directeur. Des tarifs raisonnables d'hébergement et de composition des repas pourront être données aux athlètes par les entraîneurs, afin de contrôler les dépenses. Une participation sera demandée aux parents.

Compte tenu de l'exigence physique que demande le sport en compétition, une attention toute particulière sera observée sur la qualité des repas proposés, en cohérence avec les conseils diététiques.

e. Matériel pour les compétitions

En plus de la liste prévue à l'article 9., prévoir impérativement :

- Tenue N.S.H. pour la présentation.
- Maillot et coiffe de ballet.
- Matériel de coiffure (beaucoup de pinces, peigne, faux chignon ...).
- Démaquillant.
- Bouteille d'eau.

Les entraîneurs n'étant pas habilités à délivrer des médicaments, chaque nageuse est chargée de prévoir une trousse à pharmacie personnelle. Dans le cas d'un suivi médical l'ordonnance et les médicaments sont à remettre à l'entraîneur dès l'arrivée sur le lieu de compétition

Article 11 : DIRECTION DU CLUB

L'association fonctionne conformément à ses statuts et au droit local. L'Assemblée générale annuelle permet à toutes les familles de se rendre compte de la gestion de l'association, toutes les familles sont invitées à y participer.

Tout membre répondant aux conditions statutaires peut se présenter aux élections du Comité Directeur du club et participer ainsi activement à la vie de l'association.

Article 12 : DETTES

Tout membre du club ayant des dettes quelles qu'elles soient ne pourra pas renouveler son inscription avant d'avoir apuré le solde de son dû.

Article 13 : LITIGES

Tout litige sera porté à la connaissance du Comité Directeur qui statuera .



Je soussignée

..... déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à y adhérer dans l'esprit et le texte.

Signature de la nageuse et des parents pour les mineurs

MON EQUIPEMENT SI JE SUIS EN COMPETITION

- Peignoir et plusieurs serviettes
- Vêtements chauds (pull à capuche et chaussette type chaussettes de ski ou chaussette chauffantes de danse)
- nécessaire à chignon
- bonnet blanc/ maillot noir
- équipement de club complet
- Boisson en quantité suffisante-mélanges "spécial entraînement"
Solution 1 : 400ml d'eau (Volvic, mont roucous ...), 50ml de jus de pomme+50ml de jus de grenade
Solution 2 : 400ml d'eau (Volvic, mont roucous ...), 50ml de jus de pamplemousse rose+50ml de jus de raisin rouge.

MON REPAS SI JE SUIS EN COMPETITION

- Boisson-Mélange spécial entraînement.
- Salade de riz ou salade de pomme de terre ou salade de quinoa complète assaisonnée avec vinaigrette.
Apports de fibres, protéines et produits laitiers (sauf intolérance).
exemple : riz-tomates confites-haricots verts-thon-maïs-parmesan.
- Dessert : fruits frais ou sec (abricots, raisins, dattes fraîches) des noix (amandes, noisettes...etc.)
- Gouter identique au dessert.

Eviter les bonbons, confiseries chocolatés, chips, soda, mayonnaise.



www.nat-synchro.fr/

<https://www.facebook.com/NatSynchroHellemmes/>

Ce livret de la nageuse vous a été offert par



ISTYA CONSEIL

Accélérer vos projets

Contact : Corinne CORBEAU

Tel : 06-60-52-58-45

Email : istyaconseil2010@gmail.com

Ce carnet est destiné à la nageuse. Il doit être présent dans son sac pour les entraînements, stages ou compétitions. Il ne doit pas être jeté sur la voie publique.