



Club

Nautique

Du

Liancourtois

Les commandements du nageur

- 1) Avant de partir à l'entraînement : je vérifie le contenu de mon sac de piscine qui doit contenir au minimum : un maillot de bain, une paire de lunettes, un bonnet, une gourde d'eau, un gel douche et éventuellement une paire de claquettes. Je ne pars pas le ventre vide à l'entraînement.
- 2) J'arrive 10 à 15 minutes avant le début de la séance dans le hall d'entrée de la piscine. Je patiente dans le calme en attendant d'avoir l'autorisation d'accéder aux vestiaires. Je respecte les règles de politesse et de savoir vivre en collectivité. (Bonjour, merci, j'essuie mes pieds sur le tapis....)
- 3) Je me déchausse avant d'entrer aux vestiaires et je range correctement mes chaussures pour ne pas gêner le passage dans le couloir.
- 4) Je me change dans les vestiaires et range mes vêtements sur les portes manteaux. Je ne fais pas le « fou-fou » dans les vestiaires car je ne suis pas tout seul.
- 5) Je fais attention aux plus petits que moi (s'il y en a), je les aide si nécessaire (je n'oublie pas qu'un jour j'ai été à leur place et que la première année c'est toujours impressionnant)
- 6) Si je vois un problème ou une situation anormale je vais immédiatement chercher l'entraîneur ou un adulte pour lui faire part du problème.
- 7) Je ne traîne pas dans les vestiaires, 5 minutes me suffisent pour me changer. Je passe par les toilettes et la douche avant d'accéder aux bassins.
- 8) J'arrive à l'heure et en tenue au bassin : maillot de bain, chaussures de piscine (modèle autorisé). Je dépose mon matériel, que j'ai préparé dans le local du club, avec celui de mes camarades au niveau de ma ligne d'entraînement, et j'attends que tous mes camarades soient arrivés.
- 9) Je n'ai pas le droit d'aller à l'eau sans en avoir eu l'autorisation.
- 10) J'aide à installer le matériel collectif avec l'entraîneur (lignes d'eau, drapeaux virages....)
- 11) J'écoute alors l'entraîneur qui nous donne le programme et ses instructions pour l'échauffement à sec.
- 12) Je choisis un espace libre, calme, assez grand pour pouvoir faire un bon échauffement à sec. J'effectue mon échauffement dans le calme au bord du bassin sous la direction du « capitaine d'échauffement » désigné par l'entraîneur. A l'issue je me mets à l'eau et je réalise l'échauffement donné par l'entraîneur.
- 13) Dans l'eau je respecte le code de la ligne d'eau annoncé par l'entraîneur (je nage à droite, je respecte les départs)
- 14) J'écoute les consignes données par l'entraîneur, je suis attentif, je ne discute pas avec mes camarades pendant le passage des consignes.

- 15) Je respecte les règles, sinon je risque d'être sanctionné.
- 16) Si je n'ai pas compris les consignes, je demande à l'entraîneur de les répéter ça m'évitera de recommencer.
- 17) A la fin de la séance je sors de l'eau et j'effectue mes étirements, je range correctement mon matériel dans le local du club. Si nécessaire j'aide au rangement des lignes d'eau.
- 18) Je prends une douche et je vais me changer dans les vestiaires en respectant les mêmes règles et consignes qu'à mon arrivée.
- 19) Avant de partir je vérifie que je n'ai pas oublié d'affaires dans les vestiaires (maillot de bain, lunettes, serviette, bonnet, gourde, gel douche, claquettes...)
- 20) Arrivé à la maison, je rince mes affaires à l'eau claire (maillot, lunettes, bonnet) et je mets au sale ce qui a besoin d'être lavé (maillot, serviette...)
- 21) Je prépare mon sac pour le prochain entraînement (maillot, serviette, lunettes, bonnet, claquettes de piscine, gourde, gel douche).
- 22) J'adopte au quotidien une hygiène de vie adaptée à ma pratique sportive (sommeil, alimentation...)

Signature du nageur :