

ORGANISATION DE LA SECTION NATATION

La section natation est l'une des cinq sections qui constituent la Société de Natation de Strasbourg, les autres sont : l'école de l'eau, le water-polo, le loisir et l'animation sociale.

Vous pouvez changer de section à tout moment au cours de la saison.

La section natation est constituée de dix groupes d'entraînements. Ces groupes sont fonction de l'âge et du niveau des nageurs, ainsi que de la fréquence d'entraînement hebdomadaire. Chaque groupe est géré par un entraîneur diplômé ou en formation. L'ensemble des groupes est coordonné par l'entraîneur principale qui établit le programme sportif.

Compétitions :

- Les nageurs participent à des compétitions toutes catégories et par catégorie d'âge. Les compétitions sont obligatoires pour tous les membres inscrits en section natation.
- En début de saison, un calendrier des compétitions prévues est distribué à chaque nageur. Environ trois semaines avant la compétition, vous recevez par mail une convocation avec la date et le lieu de la manifestation, ainsi que les épreuves sur lesquelles vous êtes engagé. Les modifications de dates et de lieux restent possibles au cours de la saison.
- Les participants doivent se munir du bonnet et du tee-shirt au couleur du club (vente les mardis soir de 18h30 à 20h00, et vente exceptionnelle - cf. affichage). Prévoir également, une paire de claquettes, bouteille d'eau et barres de céréales pour l'attente.

Stages d'entraînement :

Ils sont organisés durant les vacances scolaires. Les nageurs concernés reçoivent un bulletin d'inscription mentionnant le lieu, les horaires et le coût. Tout nageur n'ayant pas rendu ce bulletin d'inscription et n'ayant acquitté le montant du stage, ne peut y participer.

Commission natation :

L'ensemble de la section est coordonnée et gérée par la commission natation, constituée de parents de nageurs élus ou volontaires, de nageurs, d'officiels et d'entraîneurs. Son objectif est de développer et de contribuer au renforcement de l'activité natation de compétition au sein du club. Si vous aussi, vous voulez être un membre actif de la section, venez nous rejoindre. Contact : Joël ROTH

Nageur compétiteur asthmatique :

Tout nageur asthmatique est dans l'obligation de déclarer son traitement, veuillez impérativement contacter le secrétariat du club.

Informations et renseignements :

- Panneaux d'informations de la section natation dans le hall des pas perdus (1^{er} étage) et au bassin.
- Pour tous renseignements, contacter le secrétariat ou l'entraîneur Joëlle JOLLY.



SOCIÉTÉ de NATATION de STRASBOURG

10, quai du Canal de la Marne au Rhin
67000 STRASBOURG

Tél. : 03 88 41 81 58

Télécopie : 03 88 31 12 74

Courriel : ste.nat.strasb@wanadoo.fr

Site internet : www.snstrasbourg.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00

Entraîneur Joëlle JOLLY : 06 60 77 54 97

Permanence du secrétariat les mardis de 18h30 à 20h00 à la KIBITZENAU
À partir du 6 octobre 2009 - hors vacances scolaires

Natation

Saison 2009 / 2010

Bulletin d'informations À lire attentivement et à conserver

GROUPES et HORAIRES d'ENTRAÎNEMENT

Rappel : les compétitions sont **OBLIGATOIRES** (calendrier disponible fin septembre 2009)

<p>SAUV'NAGE - nageurs nés en 2000 et après <u>Objectif principal</u> : un parcours en Crawl et en Dos 2 séances hebdomadaires obligatoires Mardi et vendredi 17h30-18h45 ou Mercredi 8h30-9h45 et samedi 10h15-11h30</p>	
<p>PASS'SPORTS de L'EAU - nageurs nés en 1998 - 1999 - 2000 - 2001 et 2002 titulaires du Sauv'nage <u>Objectif principal</u> : acquérir des compétences dans chaque discipline fédérale et 100m 4N 3 séances hebdomadaires obligatoires pour les 98 - 99 - 2000 2 séances hebdomadaires obligatoires pour les 2001 - 2002 Lundi 17h30-19h30 + mercredi 15h30-17h00 + vendredi 17h30-19h15</p>	
<p>PASS'COMPETITION - nageurs nés en 1998 - 1999 - 2000 et 2001 titulaires du Pass'sports de l'eau <u>Objectif principal</u> : 200m 4N + 10 min Crawl + 25m dans chaque nage 4 séances hebdomadaires obligatoires pour les 98 - 99 3 séances hebdomadaires obligatoires pour les 2000 - 2001 Lundi 17h30-19h30 + mercredi 17h00-18h30 + jeudi 17h30-19h00 + vendredi 18h00-20h00</p>	
<p>REGIONAL 1 - nageurs nés en 1996 -97 -98 -99 Savoir nager : 200m en Crawl, en Dos et en Brasse <u>Objectif principal</u> : 200m 4N + 800m NL + 50m dans chaque nage 2 séances hebdomadaires obligatoires Lundi 17h30-19h30 Mercredi + samedi 11h30-13h30</p>	<p>NATIONAL JEUNES - nageurs nés en 1997-98-99 <u>Objectif principal</u> : 100m NL + 800m NL + 400m 4N + 50m Papillon / Dos / Brasse 4 séances hebdomadaires obligatoires Lundi + jeudi 17h30-19h30 Mardi 17h30-19h00 Vendredi 18h30-20h30 Mercredi + samedi 8h00-10h00</p>
<p>REGIONAL 2 - nageurs nés en 1992 -93 -94 -95 Savoir nager 400m 4N <u>Objectif principal</u> : 400m Crawl et épreuves en spécialité 2 séances hebdomadaires obligatoires Mardi + jeudi 17h30-19h00 Mercredi + samedi 11h30-13h30</p>	<p>NATIONAL - nageurs nés en 1996 et avant <u>Objectif principal</u> : Championnats de France toutes catégories et par catégories d'âge 5 séances hebdomadaires obligatoires Lundi + jeudi 17h30-19h30 Mardi 19h00-20h30 (OSTWALD) Mercredi 17h00-20h00 Vendredi 18h30-20h30 Lundi 11h30-13h30 Mardi + jeudi + vendredi 6h30-8h30 Mercredi + samedi 8h00-10h00</p>
<p>ADOS - nageurs nés en 1993 - 1992 sachant nager 400m 4N <u>Objectif principal</u> : épreuves en spécialité Séance obligatoire - Jeudi 17h30-19h00</p>	
<p>ETUDIANTS et MAÎTRES - nageurs nés en 1991 et avant Nombre de séances selon disponibilités Lundi 11h30-13h30 + mardi - jeudi et vendredi 6h30-8h30 + mercredi 8h00-10h00</p>	
<p>STAGIAIRES BEESAN / BNSSA - nageurs en formation BEESAN (sur entretien) ou BNSSA <u>Objectif principal</u> : 400m NL + épreuve en spécialité 3 séances hebdomadaires obligatoires Lundi 11h30-13h30 + mardi - jeudi et vendredi 6h30-8h30 + mercredi 8h00-10h00</p>	

Vous avez possibilité de changer de groupe d'entraînement en cours de saison, après accord de l'entraîneur principale.

INFORMATIONS ENTRAÎNEMENTS

- **Reprise** des entraînements :
lundi 14 septembre 2009 piscine de le Kibitzenau.
 Prévoir un short, un tee-shirt et des chaussures de sport durant le mois de septembre 2009 (préparation physique généralisée sur la pelouse) pour tous les groupes.
- **Réunion de rentrée** : **vendredi 2 octobre 2009**
 à la piscine de la Kibitzenau à **18h30** en salle de réunion
 Lors de cette réunion, nous aborderons des sujets tels que l'organisation de la section, le calendrier des compétitions, l'organisation des déplacements - des stages... La présence des parents de tous les groupes est indispensable.
- **Absence** : afin de contrôler la présence effective des nageurs aux différents entraînements, les entraîneurs établissent des listes de présence. Les parents sont invités à signaler à l'avance toute absence prévisible. Le club ne pourra pas être tenu pour responsable en cas de problème si un nageur n'a pas signalé son absence et ne vient pas à l'entraînement (que les parents aient été informés par leur enfant ou non). Il est interdit de quitter la séance avant la fin, sauf demande exceptionnelle écrite des parents.
- **Responsabilités** : lors des séances d'entraînement, les entraîneurs sont responsables des enfants à l'heure de début des séances d'entraînement. Afin d'éviter que les enfants déposés devant la piscine ne viennent pas à la séance d'entraînement à l'insu des parents et entraîneurs, il est conseillé aux parents en cas de doute de les accompagner jusque dans l'établissement. Les entraîneurs ne sont pas responsables des enfants déposés devant la piscine. Dans les cas tout à fait exceptionnels de fermeture non annoncée de l'établissement (par exemple : problème d'hygiène, grève du personnel CUS), les entraîneurs ne sont pas responsables des enfants déposés par les parents ou venant par leurs propres moyens. Les familles sont priées de respecter les horaires indiqués dans ce document. À la fin de l'entraînement, l'entraîneur envoie les enfants aux vestiaires. Les entraîneurs pourront quitter le bâtiment dans un délai de quelques minutes après la fin de la séance, sans attendre que tous les enfants soient partis. Le club n'est pas responsable des enfants qui traînent ou que leurs parents ne chercheraient pas à l'heure.
- **Matériel** : chaque nageur doit se munir d'un maillot de bain sportif (cycliste, short et combi sont interdits), d'un bonnet, d'une paire de lunette adaptée et d'une bouteille d'eau lors de chaque séance. Pour les groupes national et national jeunes, le matériel perso est fortement conseillé (tuba, petites palmes, plaquettes et pull).
- **Hygiène de vie** : les nageurs inscrits en section natation ont pour objectif la performance, il est donc important d'avoir une excellente hygiène de vie (alimentation, sommeil ...).
- **Accès au hall des pas perdus** : afin de contribuer aux meilleures conditions de travail pour les nageurs, l'ensemble des entraîneurs vous remercie de ne pas assister à la totalité des séances d'entraînement.
- **Accès bassin** : il n'est pas autorisé aux parents, seuls les nageurs y ont accès.