

Guide du nageur et de la nageuse

Les nageurs et nageuses de compétition au CAPN

Les nageur.euse.s au CAPN sont des personnes qui aiment nager et qui désirent améliorer leurs compétences techniques ainsi que travailler des objectifs de vitesse. Ce sont des jeunes qui sont amenés à acquérir différentes habiletés entourant un mode de vie sain et actif. Il s'engage dans ses entraînements et compétitions en étant ponctuel et assidu.

1. Philosophie du club

En t'inscrivant au club, tu comprends la philosophie du CAPN (voir annexe A) et tu t'engages à la respecter.

2. Code de conduite, section C

En t'inscrivant au club, tu t'engages à respecter la section C du code de conduite (voir annexe B).

3. Entente d'engagement

Tous les nageurs et nageuses qui s'inscrivent au CAPN doivent signer l'entente d'engagement (voir annexe C) en début de saison.

4. Entraînements

- **Matériel** : Tu dois toujours avoir ton matériel en entraînement. Le matériel de base comprend casque de bain, lunettes, maillot d'entraînement et bouteille d'eau. Pour le reste du matériel, tu dois te référer aux demandes de ton entraîneur. Les nageurs et nageuses ont accès à des bacs de rangement sur le bord de la piscine pour y laisser leur matériel d'entraînement. Assure-toi que ton matériel est identifié clairement et rangé dans un sac avant de le déposer dans un bac!
- **Quantité d'entraînements** : Le nombre d'entraînements varie en fonction de ton niveau et de ton âge. Il se peut que tu sois appelé à changer de groupe en cours d'année et que ton nombre d'entraînements augmente.
- **Assiduité** : Tous les entraînements sont obligatoires, qu'ils soient le soir ou le matin. Tes parents ou toi-même devez aviser ton entraîneur lors d'une absence et en donner la raison (ex : maladie, décès).
- **Ponctualité** : Il est important que tu arrives à l'heure à tous les entraînements. Un retard risquera d'entraîner des blessures puisque la période d'échauffement sera alors négligée.
- **L'assiduité et la ponctualité** permettent une meilleure cohésion de groupe ainsi qu'un meilleur esprit d'équipe. Cela facilite les routines et te permet de mettre

en œuvre les moyens pour arriver à atteindre tes objectifs. C'est bien important de respecter tes engagements pour t'améliorer, avoir du plaisir et être fier de toi.

- Hydratation : La bouteille d'eau est obligatoire autant en entraînement qu'en compétition. Il est important de prendre l'habitude de boire régulièrement autant en entraînement qu'à la maison et à l'école. Cela te permettra d'arriver bien hydraté et t'éviteras certaines crampes!

5. Compétitions

En t'inscrivant au club, tu es conscient que tu auras à participer à des compétitions, qui sont obligatoires (5 à 10 par année en fonction de ton groupe et de ton niveau).

Le but des compétitions est de voir le résultat de tes efforts tout en ayant du plaisir. Les compétitions te permettent de te fixer des objectifs réalistes et d'apprendre à persévérer pour les atteindre.

On vise généralement des améliorations de temps ou de technique plutôt que des premières places. C'est important que tu connaisses tes objectifs lorsque tu participes à une compétition.

- Mini-compétitions : Ces rencontres sont des compétitions non officielles qui ont lieu lors d'un entraînement, généralement le samedi matin. Ces compétitions te permettent de te pratiquer et de te situer par rapport à tes temps.
- Déroulement : Lors des compétitions, il est très important que tu arrives à l'heure pour ne pas manquer l'échauffement. Celui-ci est crucial pour te préparer à tes nages!
- Par la suite, tu dois rester concentré sur tes nages et sur le déroulement des épreuves afin de ne rien manquer. La compétition se déroule au bord du bassin et non dans les estrades ou les vestiaires alors demande toujours l'accord de ton entraîneur si tu dois partir du bord de la piscine!
- Avant et après une épreuve, tu dois toujours aller voir ton entraîneur. Tu pourras raconter tes courses à tes parents une fois rentré à la maison !
- Si la situation le permet, il est important après chaque épreuve de "dénager" (récupérer de ton épreuve en allant nager dans le bassin destiné à cet effet)
- Appareils électroniques : Il se peut qu'à certaines compétitions les appareils électroniques soient interdits, et ce, dans le but de favoriser l'esprit d'équipe.
- Absences : Lors d'une absence de dernière minute à une compétition, il est primordial d'avertir le plus rapidement possible ton entraîneur.
- Départ : Avant de partir d'une compétition, avertis toujours ton entraîneur.
- L'esprit d'équipe est important au CAPN. Nous t'invitons à rester jusqu'à la fin des compétitions pour encourager tes camarades!

6. Saines habitudes de vie

- Sommeil : Il est un élément essentiel pour être en forme et bien performer. C'est important pour ta santé de ne pas te coucher trop tard ou de ne pas passer trop de temps devant des écrans. Rappelle-toi que l'efficacité des entraînements diminue de beaucoup si la récupération n'est pas adéquate ou si tu es trop fatigué...
- Alimentation : Assure-toi d'avoir mangé pour avoir de l'énergie avant un entraînement ou une compétition, mais ne mange pas quelque chose de trop lourd avant d'aller nager. Pour des idées de recettes, voir la section 10 Recettes.
- Hydratation : On ne le répétera jamais assez, boire est très important! Prends l'habitude de toujours avoir une bouteille d'eau avec toi

7. Communication

Ton entraîneur est là pour toi. N'hésite pas à lui parler si tu remarques un problème dans le groupe, si tu as des inquiétudes, si tu as besoin de conseils, si tu es en conflit avec quelqu'un ou pour toute autre raison, même personnels. N'attends pas que les choses s'enveniment avant d'aller le voir!

8. Nos attentes

Au CAPN, l'apprentissage et le plaisir passent avant la victoire. Pour ce faire, on s'attend à ce que tu coopères et collabores avec tes coéquipier.ères, à ce que tu fasses preuve de respect et de maîtrise de soi, que tu fasses des efforts à l'entraînement et en compétition, mais aussi que tu te donnes le droit à l'erreur. Ces éléments sont essentiels pour que l'on puisse tous et toutes passer une belle année ensemble!

9. Coordonnées

- Club de compétition : Sophie Rochelet, entraîneur-chef, infonationcapn@gmail.com
- CAPN : 514 385-1525

10. Recettes

- Idées de recettes :
<https://coach.ca/fr/cuisine-du-coach>
<https://myvega.ca/blogs/recipes>
https://www.pranasnacks.com/fr_ca/recettes/recettes-collations (collations)
<https://nousrire.com/recettes/> (collations)



- Idée de déjeuner qui se digère bien avant un entraînement le matin (on peut omettre la poudre de protéine): https://myvega.ca/blogs/recipes/recovery-pudding?_pos=2&_sid=be083abc3&_ss=r

Le rôle de chacun :

**Le nageur nage et a du fun
L'entraîneur coach
Le parent encourage**

C'est la définition d'une bonne équipe !

Merci aux parents de respecter les entraîneurs et de ne pas s'immiscer dans leur travail