

# Charte des Nageurs et Nageuses

## groupe MASTERS

Intégrer l'ASPTT Nancy section natation c'est rejoindre un club dédié à la progression des performances individuelles de chacun et chacune et au plaisir de pratiquer ensemble la natation.

Il existe deux groupes adultes à l'ASPTT NANCY NATATION :

- ◆ **Les masters** : l'objectif de ce groupe est l'amélioration de la technique des 4 nages, la progression des performances, la participation à des compétitions (non obligatoire) et la recherche de qualification (Championnats de France, Europe ou Monde) en fonction du niveau de chacun et chacune. Ainsi, chaque année le club participe notamment aux interclubs départementaux et/ou régionaux (soit toutes catégories, soit maîtres) : celles ou ceux qui souhaitent participer aux compétitions seront invités/incités à s'y inscrire..
- ◆ **Les adultes Loisirs et Perfectionnement** : ce groupe est ouvert à des adultes qui souhaitent s'entraîner une à plusieurs fois par semaine et ayant pour objectif une amélioration technique et/ou physique et éventuellement le souhait d'intégrer le groupe *masters*.

Le groupe masters garde son objectif premier qui est celui de perfectionner la technique de ses membres dans une atmosphère conviviale et sportive. Mais le groupe masters est également orienté (depuis le début) vers la pratique de la compétition et ses membres incités à y participer...

\*\*\*\*\*

### **I. Objectifs**

*Le but de la présente charte est de définir, évoquer l'aspect compétition, soit au niveau du club, soit au niveau des membres (Masters).*

Le choix de chacun et chacune d'intégrer le groupe masters est essentiellement lié à la motivation de nager, progresser et éventuellement participer à des compétitions, au sein d'un collectif.

Tout au long de la saison, il est impossible de considérer toutes les compétitions avec la même importance.

De façon générale, les principaux objectifs sont situés au niveau des épreuves nationales individuelles (championnats de France hiver - bassin 25m – et été – bassin 50m -), collectives (interclubs régionaux et nationaux des Maîtres, Circuit Fédéral des Maîtres) et des épreuves internationales (championnats d'Europe ou du Monde, jeux Mondiaux ou Européens).

Les autres compétitions de la saison ne sont pas délaissées ; elles sont très importantes :

- elles constituent des phases essentielles pour mieux appréhender physiquement,

- techniquement et psychologiquement les principaux objectifs,
- elles sont des rendez-vous où les nageurs peuvent se familiariser avec l'atmosphère, l'ambiance des compétitions (limiter le stress, par exemple, d'un championnat national ou d'une course jamais faite..)
  - elles sont un moyen d'évaluation des acquis et de détermination des axes de progression pour chacune et chacun,
  - elles sont une occasion de se rencontrer avec les autres membres du groupe

## **II. Compétitions et engagements**

### *II.1. Devoirs du nageur Master*

Rappelons au préalable que la participation aux compétitions est souhaitable mais non imposée..

- La Commission Masters du club sélectionne dans le programme régional et national un certain nombre de compétitions dont les engagements seront pris en charge par le club.
- Chacun, chacune est libre de participer à d'autres compétitions : il/elle devra avertir le club en avance (idéalement un mois avant la compétition) qui effectuera les engagements. Le club décidera de prendre à sa charge ou pas les dits engagements
- Pour chaque compétition, chacun/chacune est libre de ses engagements. Les engagements se feront auprès de l'entraîneur (par email) après discussion éventuelle avec celui-ci si besoin
- Pour les compétitions, le programme des épreuves sera envoyé par mail suffisamment à l'avance. Chacun/ne, en concertation avec l'entraîneur, déterminera les courses auxquelles il souhaite prendre part, y compris les relais. Toutefois, en fonction de l'intérêt du club, l'entraîneur est responsable de la composition des relais
- En vue de proposer un déplacement et un hébergement (dans un but d'optimiser au mieux l'organisation autour de la compétition), il pourra être demandé à chacun/ne de préciser (si possible) plusieurs mois à l'avance sa participation ou non à une compétition (Interclubs, France et Internationales notamment)
- Déclarer forfait pour une épreuve, une compétition ou un relais coûte de l'argent au club. Un forfait dans un relais risque de pénaliser le club car la catégorie du relais, officiellement validée, est très difficilement modifiable. Les frais engendrés par un forfait pourront être mis à la charge du nageur, sauf cas de force majeure. En pareil cas, il serait souhaitable que le nageur rembourse son ou ses forfait(s) avant la compétition suivante
- Pour les Championnats de France ou de niveau supérieur, et en fonction du nombre de participants, le club participera aux frais de déplacement et/ou d'hébergement. Dans cette éventualité, une information sera donnée aux nageurs suffisamment à l'avance pour qu'ils puissent s'organiser. Les nageurs préférant une organisation personnelle pourront prétendre à une indemnisation.
- Peu de temps avant la compétition, un récapitulatif des engagements est adressé par mail et publié sur le site du club (section Masters) : il est recommandé et souhaitable que chacun/ne vérifie que les engagements ont été correctement pris.
- En compétition, il est souhaitable que le nageur porte les couleurs du club

### *II.2. Devoirs de l'ASPTT*

- L'entraîneur ne peut viser que 2 objectifs pendant la saison : les championnats de France Hiver et Été. Pour autant, les autres compétitions ne seront pas délaissées : elles serviront de

compétitions intermédiaires (recherche d'un temps de temps de « référence », prise de repères...)

- L'ASPTT NANCY NATATION recommandera que les nageurs participent aux compétitions, tant par équipes qu'individuelles. Les interclubs toutes catégories (TC) sont également importants pour les masters et le club (classement national des clubs)
- Les championnats de France Interclubs des Maîtres sont importants pour le groupe. Suivant le lieu de la compétition, la commission décide d'envoyer une ou deux équipes. Le club prend en charge, pour cette compétition, le déplacement et l'hébergement
- L'ASPTT NANCY NATATION prend à sa charge les frais liés aux engagements des nageurs participant aux compétitions sélectionnées par le club. L'ASPTT NANCY NATATION demande à l'entraîneur sa présence lors de ces compétitions afin de coacher les nageurs.
- L'ASPTT NANCY NATATION pourra en outre, hors des compétitions sélectionnées, participer aux frais de déplacements engendrés par les compétitions intermédiaires.
- Le circuit national devient un des objectifs du club. Il consiste en un circuit de compétition de référence national dans lequel sont établis un classement individuel et un classement club (deux meilleures performances de chaque nageur) à chaque étape du circuit.
- L'ASPTT NANCY NATATION fournit à ses membres le bonnet et le tee-shirt ou short aux couleurs du club et peut proposer à des tarifs compétitifs d'autres équipements aux couleurs du club, ainsi que le matériel d'entraînement.

### **III. Entraînements**

- Les jours et horaires d'entraînement sont indiqués en début de saison sur la fiche d'inscription et sur le site internet du club. Dans la mesure du possible, il est souhaitable d'arriver 10 à 15 minutes avant le début de la séance pour commencer un échauffement (à sec), permettre éventuellement à l'entraîneur d'expliquer les objectifs de la séance.
- Le club propose les créneaux d'entraînement suivants :

Masters	Perfectionnement
Lundi de 20h à 21h30	Lundi de 20h30 à 21h30
Mardi de 20h à 21h30	Mardi de 20h30 à 21h30
Mercredi de 19h30 à 21h	Mercredi de 20h à 21h
Jeudi de 20h à 21h30	Jeudi de 20h30 à 21h30
Vendredi de 20h à 21h30	Vendredi de 20h30 à 21h30

Chaque jeudi, pour les nageurs intéressés existe la possibilité de participer à des exercices de préparation physique générale ; en général de 20h à 20h30.

Dans le cadre du partenariat avec le club Métropole Grand Nancy Triathlon (MGNT) les masters ont accès aux horaires d'entraînement des triathlètes à la Piscine A.Nakache Nancy Gentilly:

Lundi, mercredi et vendredi : 12h à 13h  
Mardi et jeudi : 6h30 à 8h

- Les nageurs doivent suivre le programme d'entraînement proposé par l'entraîneur en l'adaptant éventuellement en concertation avec celui-ci

- Lors des vacances scolaires, des entraînements pourront avoir lieu, si le Service des Sports du Grand Nancy l'autorise
- Sur demande, l'entraîneur peut également proposer des séances personnalisées pour ceux qui s'entraînent sur d'autres lieux.

#### ***IV. Vie du groupe***

L'ASPTT Nancy section natation est un club dédié à la progression des performances individuelles de chacun et chacune et au plaisir de pratiquer ensemble la natation.

Mais le club propose également des réjouissances, notamment à chaque veille de vacances scolaires : match de water-polo (pour les volontaires), repas..