

Guide du parent et du nageur

Saison 2019-2020



*Seul dans son couloir
Ensemble pour s'entraîner
Encadré d'entraîneurs qualifiés
Entourés de parents bénévoles
Pour apprendre à se dépasser
Tout en s'amusant*

Table des matières

Le Club

1. Nos valeurs.....	4
2. Nos objectifs.....	5
3. Notre conseil d'administration	5
4. Devenir bénévole	6
5. Nos entraîneurs.....	6
6. Frais d'inscription.....	7
7. Cible de financement	8
8. FUNDSCRIP	9
9. Modes de paiement.....	9
10. Compte NES du nageur	9
11. Garder le contact	10
Notre programme	11
12. Choisis ta voie	11
13. Horaire des entraînements.....	12
14. Calendrier des activités 2017-2018.....	12
Les entraînements.....	13
15. Le sac de natation :	13
16. L'arrivée au Pavillon sportif	13
17. L'hydratation.....	14
18. L'alimentation	15
19. Établir des objectifs.....	16
20. Comportement pendant les entraînements.....	16
21. Informations et conseils pour le sommeil.....	18
Les compétitions	18
22. Les Standards	19
23. Nos records	20
24. Le choix des compétitions.....	20
25. L'alimentation et hydratation	20
26. Bien se préparer pour une compétition de Natation	20
27. Routine pour chaque nage.....	21
28. Attitudes durant les compétitions	21
Conseils pour les parents	23
29. Durant la compétition.....	23
30. Pour soutenir votre enfant lors des compétitions.....	24
31. Responsabilités des parents.....	24

Le Club

Ce guide est une présentation rapide de notre club ainsi qu'un outil de référence qui s'adresse à vous, chers parents et chers nageurs, afin que vous puissiez le consulter tout au long de la présente saison. Nous espérons grandement qu'il vous sera utile ; en ce sens, n'hésitez pas à nous faire part de tout commentaire qui pourrait nous aider à l'améliorer.

Mais qu'est-ce que le Club NES ? Le *Club de Natation Edmundston Swimming (NES)* est un organisme à but non lucratif qui fut fondé en 1982 afin d'encadrer et de promouvoir la natation sportive de type olympique dans la région du grand Madawaska.

NES, comme nous avons affectueusement surnommé notre club, c'est surtout une grande famille qui se compose principalement des nageurs et des nageuses, de leurs parents et d'entraîneurs compétents qui ont à cœur leur développement. Car la natation peut être une fin en soi, mais peut surtout être un moyen, une voie, pour acquérir des compétences essentielles pour ces adultes de demain.

Nos entraîneurs inculqueront aux enfants le désir de dépasser leurs propres limites tout en développant de saines habitudes de vie (alimentation, activité physique, mais aussi gestion de temps, du stress et des émotions) dans un environnement convivial où le plaisir est toujours de mise, tant dans qu'au dehors de la piscine. Ils prennent également soin de s'assurer que les aptitudes acquises se refléteront sur leur vie scolaire et sociale en établissant des liens entre les défis du sport et de la vie courante.

NES, c'est aussi un groupe de parents bénévoles qui administrent le club pour leurs enfants avec tout ce que cela comporte de plaisir et de travail ! En ce sens, vous serez appelés, si le cœur vous en dit, à vous impliquer de façon continue ou sporadique, soit au sein du conseil d'administration, soit en tant que bénévoles lors de compétitions ou d'activités diverses. Le tout est facultatif et sachez qu'il n'y a pas de trop petites contributions. Vous verrez, au fil du temps, vous forgerez des liens d'amitié tout autour de la piscine, tant avec les autres parents qu'avec les nageurs et vous intégrerez facilement la grande famille de NES.

Finalement, nous profitons de cette occasion pour vous souhaiter, à vous chers parents et chers enfants, une magnifique saison de nage au sein du *Club de Natation Edmundston Swimming*.

Mohamed Rachidi, coauteur
Danny Duquette, coauteur

1. Nos valeurs

Le but du club de natation NES est d'aider nos nageuses et nageurs à se développer et à se dépasser en natation et dans la vie, à relever des défis et à avoir du plaisir en nageant.

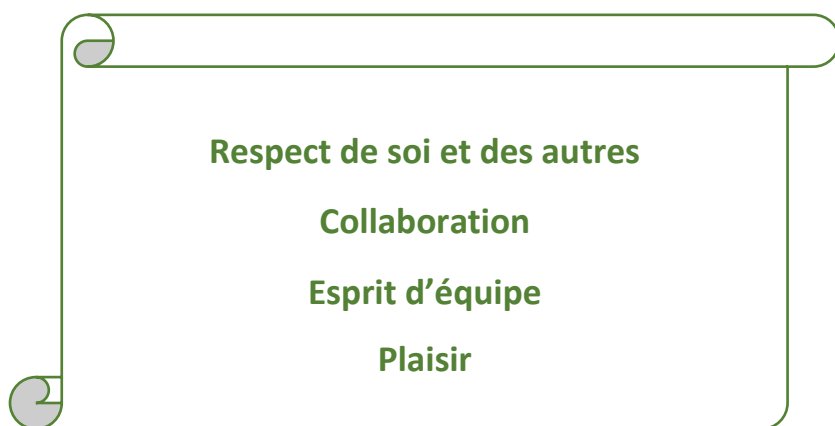
Les valeurs de respect, de coopération et d'esprit sportif sont au cœur des activités du club et sont essentielles afin que toutes les nageuses et tous les nageurs du club puissent progresser vers leurs objectifs.

Tout d'abord, chaque nageuse et nageur a le droit d'être traité avec respect, et doit traiter ses coéquipières et ses coéquipiers de la même manière. De plus, la coopération entre les nageuses et les nageurs est de mise. Encourager et épauler les autres membres de l'équipe lors des entraînements et des compétitions est également essentiel pour développer l'esprit d'équipe. Cette coopération favorisera une attitude saine, malgré le désir de performance. Il faut se rappeler que l'objectif principal de chaque nageuse et chaque nageur est d'améliorer ses temps et non de se comparer aux autres.

En rappelant ces valeurs essentielles, nous profitons de l'occasion pour discuter d'intimidation. Nous sommes toutes et tous conscients que l'intimidation peut se produire partout : à l'école, dans les sports, dans la communauté, etc. Les commentaires désobligeants, placer une personne dans une situation gênante dans le but de la ridiculiser, se moquer, frapper ou menacer celle-ci ainsi qu'utiliser de façon diffamatoire des médias sociaux sont des exemples d'intimidation. Nous tenons à préciser que le club de natation NES ne tolère aucunement l'intimidation lors de ses activités.

Afin d'assurer un environnement sain, nous demandons à chaque nageuse et à chaque nageur d'aviser un entraîneur, un parent ou un membre du Conseil d'administration si elle ou il est victime d'intimidation ou en est témoin.

Nous avons présentement une équipe formidable encadrée par des entraîneurs compétents et expérimentés. Notre rappel sur les valeurs essentielles de notre club et sur l'intimidation vise à poursuivre ce bel esprit d'équipe dans lequel la coopération et le plaisir sont au rendez-vous.



2. Nos objectifs

- ✓ Développer, promouvoir et soutenir la natation à Edmundston et dans les régions avoisinantes ;
- ✓ Favoriser et soutenir le développement des nageurs tout en respectant leur progression dans la poursuite de l'excellence ;
- ✓ Développer une équipe d'entraîneurs compétents, qualifiés, motivés et engagés et les soutenir dans l'atteinte de la vision du Club ;
- ✓ Viser une saine gestion des ressources humaines, matérielles et financières afin d'optimiser le fonctionnement du Club ;
- ✓ Créer une atmosphère d'esprit d'équipe et d'unité afin de contribuer au développement d'une attitude positive et gagnante tant chez les athlètes que chez leurs parents ;

3. Notre conseil d'administration

Le conseil est formé de parents élus lors de l'assemblée générale annuelle qui a lieu à la fin de chaque saison. Le conseil se réunit mensuellement pour voir aux affaires courantes du club. Il se compose de la présidente, du vice-président, de la trésorière, de la secrétaire et de 6 conseillers. D'autres parents acceptent de prendre en charge certaines responsabilités essentielles au bon fonctionnement du club. Ils peuvent assister aux réunions, y délibérer, mais n'ont pas le droit de vote.

Voici les membres du conseil pour la présente 2019-2020 :

Présidente :	Nathalie Joyal	president.nes@gmail.com
Vice-Présidente :	Estelle Plourde	estelleplourde@gmail.com
Trésorière :	Nancy Veilleux	tresorier.nes@gmail.com
Secrétaire :	Anick Beaulieu	anickb@live.ca
Registraire :	Estelle Plourde	estelleplourde@gmail.com
Conseillers :	Caroline Berger-Bossé	carobergerbosse@gmail.com
	Brigitte Page	brigitte.page22@gmail.com
	Annie Lagacé	annie_19@hotmail.com
	France Bélanger	france140@hotmail.com
	Marise Lévesque	marisedeco@gmail.com
	Michelle Cyr	dandou74@nb.sympatico.ca

Autres responsables de dossiers

Entraîneur en chef :	Mohamed Rachidi	headcoach.nes@gmail.com
Équipements :	Anik Beaulieu	anickb@live.ca
Commanditaires :	Brigitte Page	comanditaire.nes@gmail.com
Communication :	Danny Duquette	clubnes@outlook.com
Financement :	à déterminer	

4. Devenir bénévole

Pour réussir, NES a besoin de la participation des parents, des membres de leur famille, de leurs amis et des anciens nageurs. Nous lancerons donc plusieurs « appels à l'aide » au cours de la saison, soit pour les activités sociales du club, son financement ou une compétition.

Nous vous encourageons particulièrement à suivre la formation d'officiel de nage qui va vous aider à mieux comprendre le sport et à apprécier les efforts que votre enfant déploie dans la piscine. De plus, cela vous donnera un emplacement privilégié pour observer les nages – et votre enfant – lors des compétitions.

S'impliquer avec les autres parents et les enfants de NES est une façon de soutenir le club tout en ayant du plaisir. N'hésitez surtout pas à contacter un membre du CA ou un responsable de dossier si vous aimeriez contribuer en tant que bénévole ou responsable de dossier.

5. Nos entraîneurs

Notre équipe d'entraîneurs certifiés se compose de jeunes étudiants débordants de bonne humeur et de créativité ! Nous pouvons également compter sur deux entraîneurs détenant un baccalauréat en éducation sportive, ce qui est vraiment un grand atout ! De plus, notre entraîneur en chef a participé à deux jeux olympiques avec l'équipe nationale du Maroc !

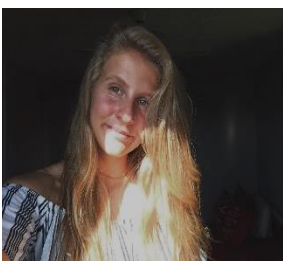
Le club NES est fier d'offrir un encadrement exceptionnel à ses nageurs et à ses athlètes. Nos entraîneurs sont là pour aider nos membres à acquérir de bonnes techniques de nage et à développer le goût du dépassement personnel



Mohamed Rachidi : Je compte 20 ans d'expérience à titre d'entraîneur, notamment avec le club de nage Raja de Casablanca. J'ai participé aux Championnats du monde (Shanghai 2011) et aux Olympiques (Londres 2012 et Pékin 2008) à titre d'entraîneur avec l'équipe du Maroc. Je possède des qualifications internationales, la certification PNCE 201, un baccalauréat et une maîtrise en éducation physique et en gestion sportive.



Ilham Wakdi : J'ai commencé à pratiquer la natation à l'âge de 9 ans. Je fus plusieurs fois championne du Maroc au 400 m quatre nages et 200 m Papillon et j'ai fait partie de l'équipe nationale du Maroc à plusieurs reprises. Je détiens un baccalauréat en éducation sportive et plusieurs qualifications internationales en Natation et en nage synchronisée. Je termine actuellement la certification du PNCE 201. Je possède 10 années d'expérience en entraînement de natation et de nage synchronisée.



Perrine Allaire: Je suis en 11^{ème} année à St Mary's Academy. Je nage avec NES depuis la saison 2006-2007 alors que débutait le premier groupe de mini-monstres. La nage est une de mes passions et j'apprécie qu'elle me permette de repousser mes limites physiquement et mentalement. J'ai mon cours de Moniteur de Sécurité Aquatique, mon Sauveteur Croix de Bronze et je termine présentement ma formation de Sauveteur National.



Christine Bois : Salut, je me nomme Christine. J'ai 20 ans et je suis présentement à ma troisième année universitaire en éducation secondaire. Depuis mon tout jeune âge, j'ai commencé la natation avec les cours de la croix rouge. Poursuivant cela, en 2008, j'ai décidé de me lancer dans la natation compétitive avec NES jusqu'en 2015. Aujourd'hui, je suis monitrice et également sauveteur pour le Pavillon Sportif d'Edmundston. Finalement, j'ai pris la décision de rejoindre l'équipe dynamique d'NES afin relever un nouveau défi.

6. Frais d'inscription

NES est fier d'offrir une tarification abordable pour ses membres si l'on tient compte de la durée exceptionnellement longue de la saison (octobre à juin), du nombre de séances d'entraînement offertes chaque semaine et de la qualité de notre équipe d'entraîneurs.

Les frais d'inscriptions sont établis en fonction du niveau du nageur, ce qui influence à la fois la certification requise de l'entraîneur qui supervise la séance, la durée et le nombre des entraînements hebdomadaires ainsi que la quantité de nageurs/nageuses dans le groupe.

Des frais annuels d'inscriptions aux fédérations sportives (natation NB et natation Canada) doivent également être perçus ce qui inclut une assurance pour nos nageurs et nageuses.

Rabais : nous pensons aux familles

Nous offrons un rabais familial **de 20 % sur les frais d'inscriptions** du deuxième nageur et de 30 % pour tous les autres membres de la famille subséquents. Ce rabais s'applique sur les frais d'inscription les plus bas.

Rabais : nous pensons aux passionnés

Nous offrons **un rabais de 50 \$** sur frais d'inscription aux nageurs et aux nageuses qui aiment tellement leur sport, qui en parlent avec tellement de passion qu'ils réussissent à convaincre un ou des nouveaux membres d'une même famille de venir nager et de s'inscrire à NES pour au moins un trimestre.

Rabais : nous pensons à notre trésorière !

Nous offrons **un rabais 15.00 \$** si vous payez vos inscriptions à l'aide de trois chèques postdatés (pour chaque trimestre) en début d'année.

7. Cible de financement

NES s'attend à ce que chaque famille participe aux activités de financement. En ce sens, nous avons fixé une cible de financement par nageur que vous devrez atteindre grâce aux activités ou payer de votre propre poche, selon ce que vous préférez.

Votre contribution :

- ✓ Chaque nageur de **niveau RÉCRÉATIF** doit s'engager à **payer ou à ramasser 100 \$**
- ✓ Chaque nageur de **niveau COMPÉTITIF** doit s'engager à **payer ou à ramasser 300 \$**
- ✓ La participation aux activités de financement n'est pas obligatoire. Dans ce cas, le parent **devra payer le montant total de la contribution exigée lors de l'inscription du nageur.**
- ✓ Les parents qui participent aux campagnes de **financement DOIVENT remettre en garantie un chèque postdaté** couvrant leurs cibles de financement en date de 15 mai 2020.

Les activités de financement contribuent à :

1. Réduire les coûts directs pour les parents participants aux activités de financement :
2. Établir un Fonds d'équipement pour acheter des équipements pour le club
3. Établir un Fonds de développement, pour promouvoir le développement de notre club
4. Contribuer aux coûts opérationnels du club et réduire les coûts pour tous.

Rabais :

- ✓ Si le parent d'un nageur de **niveau RÉCRÉATIF** agit à titre de bénévole pendant au moins deux compétitions de natation, cela réduira la cible de financement de réduite 25 \$
- ✓ Si le parent d'un nageur de **niveau COMPÉTITIF** agit à titre de bénévole pendant au moins deux compétitions de natation, cela réduira la cible de financement de réduite 100 \$
- ✓ Une famille avec plusieurs enfants **bénéficiera d'une réduction** de la cible de financement de 20 % pour le 2^e nageurs et 30 % pour les nageurs subséquents.

- ✓ Si une famille dépasse sa cible de financement, le surplus accumulé sera divisé **entre le nageur (67 % du surplus) et le club (33 % du surplus)**.
- ✓ Le surplus accumulé par la famille pourrait être utilisé pour payer les frais d'inscriptions trimestriels, de compétitions, d'achats de vêtements ou d'autres coûts associés au club.
- ✓ Le club organisera 3 campagnes majeures chaque année, et pourrait également organiser d'autres campagnes ciblées, selon les besoins et l'intérêt des parents.
- ✓ De plus, les familles sont encouragées à utiliser leurs liens personnels ou d'emploi afin d'encourager des entreprises à devenir commanditaires du Club NES. Pour les nouveaux commanditaires, le club versera un montant équivalent à 25 % de la commandite sur la cible de financement du nageur.
- ✓ Visitez notre site web <http://www.clubnes.org/jeminscris> pour plus de détails ou consultez notre [Politique de financement](#).

8. FUNDSCRIP

L'une de nos campagnes de financement est la vente de cartes-cadeaux via Fundscrip. En effet, il est possible de s'autofinancer en faisant la vente ou l'achat de cartes-cadeaux afin de payer vos dépenses courantes comme l'épicerie, l'essence, les restaurants, le matériel scolaire... Chaque détaillant (il y en a 365 !!!) offre une ristourne moyenne de 3 %.

Pour plus d'informations, visitez Fundscrip www.fundscrip.com ou notre site internet <https://www.clubnes.org/info-financement>

9. Modes de paiement

Vous pouvez payer vos frais d'entraînement, de compétitions et de camps par chèque au nom du **Club Natation Edmundston Swimming**. Vous n'aurez qu'à le placer dans une enveloppe et le glisser dans la case postale de NES située sous l'escalier au Pavillon sportif (à l'entrée, tournez à droite vers la piscine).

Toutefois, nous privilégions l'utilisation du paiement électronique. Si votre institution financière vous permet de faire les paiements électroniques, vous avez simplement à envoyer votre paiement à tresorier.nes@gmail.com en inscrivant « **natationnes** » comme mot de passe.

10. Compte NES du nageur

Nous avons créé un compte administratif pour chaque nageur et nageuse dans lequel nous transférons les surplus de votre cible de financement. Vous pouvez aussi déposer un montant « X » afin de couvrir le coût de plusieurs activités en un seul versement et économiser des frais de transaction. Si vous avez des questions, contactez Nancy Veilleux, notre trésorière à tresorier.nes@gmail.com

11. Garder le contact

La communication, c'est important ! C'est pourquoi NES a mis en place différents outils afin... de garder le contact !

Site Internet : www.clubnes.org vous y trouverez des informations de base sur notre club, sur nos activités et sur les compétitions à venir.

La page Facebook : www.facebook.com/clubnatationedmundstonswimming/ On y publie des nouvelles, on encourage nos nageurs, donne des résultats de compétitions, publicise nos activités et nos collectes de fonds. Visitez-nous et n'hésitez surtout pas à partager !

Le groupe privé Facebook : www.facebook.com/groups/2344259812561689/
Il s'agit d'un groupe fermé où nous diffusons nos informations, notamment celles de dernières minutes. Vous pouvez aussi y poser vos questions et échanger avec les autres parents/nageurs.

L'infolettre : Désormais, l'infolettre sera distribuée deux fois par mois, tous les deux jeudis. Celle-ci contiendra les informations essentielles pour les semaines à venir : activités, compétitions, changement dans les horaires, les exploits de nos nageurs...

Les communiqués de presse : les communiqués de presse seront écrits en se basant sur les informations disponibles sur le site de Natation Canada et selon l'inspiration du rédacteur. Les communiqués seront émis et publiés sur notre site internet et sur la page Facebook publique.

Nous publierons les communiqués suivants cette saison : deux compétitions « Premier », de deux « Invitational » et de toutes les « Coupes » et « Championnats ».

Les objectifs de chacun des articles diffèrent selon le type de compétition.

Premier : l'accent sera mis sur les nouveaux standards acquis, c'est le but de ces compétitions !

Invitational : l'accent sera mis sur les trois premières marches du podium.

Coupes et Championnats : l'accent sera mis sur le passage aux finales et le podium.

Performances dignes de mentions : si un parent nous fait part d'une performance digne de mention, nous ferons notre possible pour l'inclure dans l'article, si cela convient. Il peut s'agir d'un nouveau record d'équipe, d'un nouveau standard, d'un grand nombre de médailles, ... La date de tombée est le lundi soir suivant la fin de la compétition.

Le responsable des communications est Danny Duquette. Vous pouvez le contacter si vous avez des informations à partager au 733-0834 ou clubnes@outlook.com

Notre programme

NES offre des séances de nage sportive de type olympique pour tous les groupes d'âge et tous les niveaux. Notre principal objectif est de faire connaître et aimer la nage.

12. Choisis ta voie

NES offre trois voies pour les adeptes de la natation. La voie récréative, la voie compétitive et la voie active qui s'adresse plus spécifiquement aux parents. Les athlètes de haut niveau ont également la chance de s'entraîner avec ceux des autres clubs de la province et ce grâce à l'initiative de nos entraîneurs. L'objectif est d'offrir plus de ressources à nos meilleurs nageurs et nageuses. En particulier, l'Équipe Espoir regroupe ceux qui seront éligibles à participer aux Jeux du Canada en 2021. Les nageurs qui qualifient pour BEAST ou pour l'Équipe Espoir auront l'opportunité de participer à divers camps et compétitions en compagnie d'entraîneurs et d'athlètes provenant des autres clubs.

La voie récréative : s'amuser et apprendre

Se divise en quatre groupes distincts et adaptés aux capacités de vos enfants ! Les mini-montres, les novices et les juniors récréatifs. Votre enfant apprendra tout d'abord à s'amuser, à nager et sera ensuite initié aux nages officielles. La participation aux compétitions est possible, mais facultative.

La voie compétitive : s'entraîner et compétitionner

Se divise en trois groupes distincts et adaptés à l'évolution de votre enfant, les juniors compétitifs, niveau bronze, niveau argent & universitaire. Le but, c'est de se dépasser et de dépasser les autres. Votre enfant apprendra à se fixer des objectifs, à les atteindre et à battre ses propres records. À être fier de soi, que les médailles soient dans ou sur sa poitrine.

La voie active : maîtres-nageurs

Cette voie est conçue pour les anciens nageurs, les étudiants universitaires et les adultes désireux d'apprendre à nager, de vaincre leur peur de l'eau, de se mettre en forme ou de s'entraîner à son propre rythme.

La natation sportive travaille le cœur, les muscles et le souffle. Il s'agit également d'une bonne alternative pour les gens ayant subi diverses blessures et qui ne peuvent plus faire de jogging, par exemple. C'est aussi un excellent moyen de simplement demeurer actif sans être nécessairement compétitif.

La nage sportive peut également être un sérieux sport d'entraînement pour athlètes ! Que ce soit pour les triathlons, les cyclistes, ou les skieurs, il peut s'agir d'une alternative très efficace lors de la saison morte tout en bénéficiant du savoir de notre entraîneur en chef !

13. Horaire des entraînements

L'horaire des entraînements est établi pour toute la saison. Pour les tempêtes et les jours fériés, notre politique est simple : si le pavillon sportif est ouvert, les entraînements ont lieu comme prévu. Bien entendu, les parents peuvent également décider que leurs nageurs ne participeront pas à la pratique en raison des conditions climatiques et de l'état des routes.

Heures mixtes pour les voisins et les parents occupés !

Nous avons prévu des heures supplémentaires pour accommoder nos voisins de l'Acadie des terres et des forêts du Bas et du Haut-Madawaska, du Comté de Victoria et du nord du Maine ainsi que tous les parents du monde entier, dont l'horaire de travail, ne leur permettent pas d'inscrire leurs enfants aux heures régulières de leurs niveaux.

Les anciens nageurs et les étudiants universitaires peuvent construire leur horaire en sélectionnant deux entraînements parmi tous ceux disponibles.

14. Calendrier des activités 2019-2020

[Le calendrier des activités](#) regroupe en un seul document les événements du Club NES pour toute la saison. Date de début et de fin des trimestres, date des compétitions, des activités... Il est mis à jour régulièrement.

L'information est aussi disponible sur notre site web <https://www.clubnes.org/nosevenements>

Les entraînements

Les entraînements sont au centre des activités de NES et nous demandons aux athlètes de s’y présenter assidûment et ce, que votre enfant soit de niveau récréatif ou compétitif. Vous trouverez ici une foule d’informations sur la préparation requise, l’équipement, l’horaire, l’alimentation, le déroulement...

15. Le sac de natation :

Le nageur a besoin d’un minimum d’équipement pour s’entraîner. Son sac devrait contenir :

Tous les nageurs	Une grande serviette Un maillot de bain Un casque de natation NES 2 paires de lunettes de natations			Une bouteille d’eau/jus/gatorade Une collation facile à digérer, sans arachides (nourriture que le nageur est habitué de manger)			
	Lunette	Planche	Pull-boy	Palettes	Palme	Filet	Tuba
Mini-monstres		X					
Novices, Junior (rec)	X	X	X				
Junior (comp)	X	X	X		X	X	X
Bronzes, Argentés	X	X	X	X	X	X	X

Aussi :

- ✓ Inscrire les initiales du nageur dans ses vêtements
- ✓ Évitez les objets précieux ou de grande valeur

16. L’arrivée au Pavillon sportif

Le Pavillon sportif, qui appartient à la Ville d’Edmundston, est un partenaire majeur de notre club et il est important de maintenir de bonnes relations avec son personnel. C’est pourquoi les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à leur arrivée ou avant leur départ.

Vous aurez besoin d’une carte du Pavillon sportif afin de pouvoir accéder à la piscine. Si vous n’en possédez pas, vous devrez vous en procurer une avant le premier entraînement. Notez que vous serez responsable de conserver votre carte et que des coûts seront rattachés à son remplacement. Un truc : attachez là au sac de natation de votre enfant.

Sachez que vous avez le droit d’accompagner votre enfant dans le vestiaire afin de l’aider à se change. Toutefois, il serait sage de viser l’autonomie de ce dernier à moyen terme, en procédant par étape. Vous verrez, il sera fier de se préparer seul le moment venu !

La présence des parents lors des entraînements est toujours préférable, particulièrement en début de parcours afin d'aider votre enfant à s'adapter ainsi que pour le supporter !

Les parents de jeunes enfants peuvent s'installer dans les gradins à côté de la piscine en début de trimestre, mais nous visons là aussi l'autonomie. Nous préférons donc que les parents s'installent à la mezzanine. Votre enfant saura que vous êtes présent et vous aurez une meilleure vue d'ensemble de la piscine !

Avec le développement de l'autonomie de votre enfant, viendra un moment où vous devrez vous acquitter d'une autre obligation pendant une séance de natation. Allez-y! Vous n'avez donc pas à vous sentir coupable. Nombreux sont ceux qui ont tissé des ententes de covoiturage avec d'autres parents... L'important, c'est que votre enfant soit autonome se sente soutenu et que vous suiviez ses progrès tout en demeurant joignable et présent.

17. L'hydratation

Même s'ils baignent littéralement dans l'eau, l'hydratation, avant, durant et après l'effort est primordiale pour les nageurs ! Il fait chaud autour de la piscine et la sudation ne montre pas de signes évidents en raison de l'humidité ambiante.

Évaluer l'hydratation : un des principaux signes d'une bonne hydratation est la couleur de l'urine (autre que la première de la journée). Une urine foncée est un signe que la consommation d'eau de la journée précédente était insuffisante.

Avant l'effort : les nageurs doivent boire de liquide tous les jours, particulièrement avant une séance d'entraînement. Il est suggéré de boire 400 à 600 ml de liquide (1,5 à 2,5 tasses) deux à trois heures avant le début de l'exercice, en petite quantité chaque fois. Pour assurer une hydratation complète, une quantité additionnelle d'environ 150 à 350 ml (0,5 à 1,5 tasse) devrait être consommée environ 15 minutes avant l'exercice.

Durant l'effort : la consommation de liquides est importante pour les nageurs afin de remplacer l'eau perdue, d'éviter une diminution de performance résultant d'une déshydratation et d'assurer une température corporelle optimale à la réalisation d'un exercice physique.

La quantité de liquide que l'on peut absorber durant un effort varie d'une personne à une autre et est de l'ordre de 10 à 15 ml par kg de masse corporelle, par heure. Par exemple, avec une moyenne de poids du corps de 50 kg, la quantité approximative de liquide que le corps peut absorber en une heure (ml) varie entre 500 et 750 ml.

18. L'alimentation

En vue d'un entraînement, le nageur est sensé bien s'hydrater et s'alimenter afin de posséder l'énergie nécessaire aux efforts qu'il devra fournir.

Voici les délais optimaux d'ingestion des aliments afin ne pas diriger l'énergie corporelle inutilement vers la digestion :

- De 3 à 4 heures pour la digestion d'un gros repas (de 500 à 800 Kilocalories ou plus)
- De 2 à 3 heures pour la digestion d'un petit repas (de 300 à 500 Kilocalories)
- De 1 à 2 heures pour la digestion d'une collation ou d'un repas liquide (ou mélangé)

Voici des exemples de petits déjeuners avant un entraînement :

- ✓ Céréales avec **du lait écrémé**
- ✓ Yogourt faible en gras (nature ou aux fruits)
- ✓ Fruits
- ✓ Pain doré, crêpes (sans beurre/margarine)
- ✓ Œufs (non frits)
- ✓ Viandes maigres (bœuf, jambon...)
- ✓ Boire beaucoup de liquide

Voici des exemples de dîners/soupers avant un entraînement :

- ✓ Fruits et légumes cuits à la vapeur
- ✓ Soupes (à base de bouillon)
- ✓ Viande, poisson, volaille (grillés, rôtis, au four)
- ✓ Viandes froides (Dinde, poulet, jambon...)
- ✓ Pommes de terre (sans beurre)
- ✓ Riz à la vapeur (Nature)
- ✓ Pâtes alimentaires
- ✓ Salades (attention à la vinaigrette »)
- ✓ Pains (tous les types)
- ✓ Déserts (fruits, yogourt sans gras, flans, poudings)
- ✓ Fromages (avec modération)

Voici des exemples d'aliments à bannir avant un entraînement :

- ✓ Les aliments riches en gras (digestion lente)

- ✓ Les aliments riches en protéines (digestion lente et contribution limitée en énergie)
- ✓ Aliments épicés (difficiles à digérer)
- ✓ Aliments gazogènes (chou, brocoli...)
- ✓ Breuvages contenant de la caféine telle que le café, thé, cola (déshydratation)

Finalement, pour récupérer complètement après un exercice ou une compétition, il est souhaitable que les nageurs s'hydratent et mangent des aliments nutritifs. Prendre des glucides, des protéines et des liquides le plus rapidement possibles, par exemple :

- ✓ Lait frappé, sandwich sous-marin, eau
- ✓ Lasagne, salade, petit pain, lait ou eau
- ✓ Céréales, yogourt ou lait, salades de fruits, eau ou jus
- ✓ Steak maigre ou poulet ou poisson, pomme de terre au four, salade, jus de légumes ou lait.

19. Établir des objectifs

L'établissement d'objectifs est un élément important pour devenir un bon nageur. Cela peut devenir une source de motivation importante pour l'athlète. Par exemple, un nageur mini-monstre désirera nager seul avec confiance... dans la grande piscine tandis qu'un nageur novice voudra maîtriser les bases de la brasse. Le nageur junior voudra atteindre un standard, un bronze une finale... Ce travail doit se faire en collaboration avec l'entraîneur, le parent et le nageur. Voici quelques lignes directrices pour établir vos objectifs :

- ✓ Établir des objectifs réalistes en fonction de votre niveau et de votre capacité actuelle. Quand les objectifs seront atteints, vous serez en mesure de fixer de nouveaux objectifs.
- ✓ Fixer des objectifs mesurables basés sur vos performances, pas sur la performance de quelqu'un d'autre.

20. Comportement pendant les entraînements

- ✓ Apportez une bouteille d'eau à chaque entraînement pour demeurer hydraté.
- ✓ Soyez à l'heure à la piscine et ayez en main tout votre matériel
- ✓ Faites votre routine d'échauffement avant toutes les pratiques
- ✓ Respectez les règlements de la piscine
- ✓ Soyez toujours à l'écoute de votre entraîneur
- ✓ Établissez vos propres objectifs et entraînez-vous afin de les atteindre

- ✓ Évitez de vous comparer aux autres nageurs, car il se peut qu'ils aient plusieurs années d'expérience de plus que vous, et c'est normal qu'ils soient plus habiles
- ✓ Soyez un bon ami pour vos coéquipiers plus jeunes, encouragez-les
- ✓ N'utilisez pas de langage vulgaire
- ✓ Ayez toujours en tête que les résultats viennent des bonnes techniques, ainsi que de l'intensité que vous mettez durant les pratiques
- ✓ Pratiquez-vous à utiliser une bonne technique de mouvement de bras, de jambes, de position du corps et de virages
- ✓ Pratiquez-vous à adopter une position hydrodynamique au départ, durant votre nage et aussi au virage. Cette position est la plus efficace en offrant le moins de résistance
- ✓ Durant les pratiques, complétez tous vos virages, car c'est la meilleure façon de vous améliorer. N'oubliez pas que les virages comptent pour près de 50 % de votre nage. Donc, une bonne technique de virage vous aidera à améliorer vos temps et atteindre vos objectifs
- ✓ Respectez les temps de repos entre les nages
- ✓ S'il y a quelqu'un qui est plus lent devant vous, dépassez-le sans ralentir et sans le toucher.
- ✓ Complétez chaque série et finissez chaque répétition en touchant au bord de la piscine
- ✓ Rangez tout l'équipement au bon endroit

21. Informations et conseils pour le sommeil

Sommeil et cycle de vie d'un athlète				
Stade du D.L.P.A. recommandations précises concernant le sommeil	Recommandations concernant le sommeil			
	Durée (h/nuit)	Qualité	Phase	Points principaux
Enfant actif (Garçons et filles de 0 à 6 ans)	13 à 16	<ul style="list-style-type: none"> Établir et maintenir une routine de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable et sûr. Éviter les stimulations une à deux heures avant le coucher; réduire au minimum le temps « passé à l'écran ». 	<ul style="list-style-type: none"> Consolider la période de sommeil nocturne. Dépasser le nombre de cycles à 1 ou 2 par jour la première année. Assurer une exposition à la lumière naturelle dès le réveil. 	<ul style="list-style-type: none"> Établir une routine de sommeil diurne et nocturne stable. Utiliser un objet transitionnel pour faciliter l'endormissement. Véifier à l'adoption de comportements individuels propices au sommeil.
S'amuser grâce au sport (Filles de 6 à 8 ans et garçons de 6 à 9 ans)	10 à 11 + Sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable. Véifier à l'adoption de comportements individuels propices à l'endormissement. Observer le sommeil pour détecter tout trouble de sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Établir des habitudes de sommeil neutres, entre 21 h et 8 h. Encourager l'adoption d'un horaire prévoyant une sieste ou une période de repos l'après-midi. Établir des routines de repas stables (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'habitude de consacrer de 15 à 30 min à une routine prélabiale au coucher. Éviter les stimulations une ou deux heures avant le coucher; réduire au minimum le temps « passé à l'écran ». Assurer de bonnes habitudes pour la nutrition et les repas afin de renforcer les routines de sommeil.
Apprendre à s'entraîner (Filles de 8 à 11 ans et garçons de 9 à 12 ans)	9,5 à 10 + sieste de 30 min entre 14 et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable. Observer le sommeil pour détecter tout trouble de sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir des habitudes de sommeil neutres. Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine de 15 à 30 min préalable au coucher. Surveiller et contrôler le temps « passé à l'écran ». Surveiller la prise de caféine.
S'entraîner à s'entraîner (Filles de 11 à 15 ans et garçons de 12 à 16 ans)	9 + sieste de 30 min entre 14 et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un environnement de sommeil confortable. Adopter une stratégie de siestes régulières. Exercer un suivi pour détecter tout excès de sommeil et de fatigue. Observer le sommeil pour détecter tout trouble de sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Exercer une surveillance pour détecter tout retard de phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Souligner l'importance de la routine du sommeil. Exercer une surveillance pour détecter toute dette de sommeil cumulative (< 9 heures/nuit ou < 56 heures/semaine). Surveiller la prise de caféine. Ne pas s'entraîner si on n'est pas réveillé.
S'entraîner à la compétition (Filles de +/- 15 à 21 ans et garçons de +/- 16 à 23 ans)	8 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et en compétition. Exercer une surveillance pour voir si le stress et l'anxiété occasionnels par les compétitions compromettent de l'endormissement. Exercer un suivi pour détecter tout excès de sommeil et de fatigue. Observer le sommeil pour détecter tout trouble de sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Exercer une surveillance pour détecter tout retard de phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre l'accent sur la réduction de la dette de sommeil. Prévoir entre 56 et 70 heures de sommeil/semaine. Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou en déficit de sommeil. Restreindre aux technologies de l'information (temps à l'écran) avant d'aller au lit. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.
S'entraîner à gagner (Filles de 18 ans et + et garçons de 19 ans et +)	8 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et en compétition. Exercer une surveillance pour voir si le stress et l'anxiété occasionnels par les compétitions compromettent de l'endormissement. Observer le sommeil pour détecter tout trouble de sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Exercer une surveillance pour détecter tout retard de phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre l'accent sur la réduction de la dette de sommeil. Prévoir entre 56 et 70 heures de sommeil/semaine. Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou en déficit de sommeil. Restreindre aux technologies de l'information (temps à l'écran) avant d'aller au lit. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.
Actif pour la vie (Participants de tous âges)	7 à 9 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste et veiller à garder à un niveau minimum la dette de sommeil. Assurer un environnement de sommeil confortable. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Veiller à dormir suffisamment. Maintenir des routines de repas et toujours prendre un petit déjeuner. Apprendre à faire la sieste. Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou en déficit de sommeil.

Les compétitions

La fédération de natation du Nouveau-Brunswick a établi des temps de qualifications pour classer les nageurs selon leur niveau de performance afin d'organiser des compétitions plus équilibrées et équitables. Ces temps, également appelés les « standards », varient selon le groupe d'âge, l'épreuve et le niveau de compétition et servent comme un guide de progression du nageur, tout en vous aidant à choisir les bonnes compétitions auxquelles participer. Nos entraîneurs vont vous aider à choisir. Au Nouveau-Brunswick, il y a trois niveaux de compétition :

Les compétitions de développement ou « sans standards » sont le point de départ. Elles sont ouvertes à tous les nageurs, mais un nageur ne peut pas participer à une épreuve dont il a déjà obtenu un standard A. Si une nageuse a déjà atteint un standard A dans le 100 m libre, elle ne peut pas participer à cette nage, mais elle peut participer à d'autres épreuves, comme le 100 m dos par exemple.

Les compétitions de développement ne durent qu'une demi-journée et ont lieu dans des villes telles qu'Edmundston, Shippagan, Campbellton ou Bathurst. Nous organisons également une compétition maison à Edmundston chaque année.

Les compétitions d'invitation ou « avec standards » sont ouverts seulement aux nageurs qui ont déjà obtenu les standards exigés – par exemple 3 standards B ou un standard A. Tous les clubs de nage de la province sont alors réunis et le niveau de compétition est plus élevé. La durée de ces compétitions est habituellement de deux jours et elles peuvent avoir lieu n'importe où dans la province ou à l'extérieur de la province également.

Les championnats et les coupes sont les événements plus importants, qui durent de 3 à 4 jours. Ils sont souvent à St-Jean, où on retrouve la seule piscine de 50 m dans la province.

22. Les Standards

Il existe donc différents standards selon que le nageur évolue dans une piscine de 25 m ou de 50 m. Chaque fédération provinciale de natation possède aussi ses propres standards qui visent à encadrer le développement de leurs athlètes. Il existe également des standards juniors pour l'Est et l'Ouest du Canada ainsi que des standards nationaux. Toutes ses normes ne visent qu'à jalonner l'évolution des athlètes en leur fixant des objectifs.

[Standard NB 25m](#)

[Standard NB 50m](#)

[Standard Jeux du Canada \(NB\)](#)

[Standards canadiens](#)

23. Nos records

Un autre moyen de se fixer des objectifs est de battre son « meilleur temps » ... ou pourquoi pas, les records de l'équipe !

[Record NES Bassin 25m](#)

[Record NES Bassin 50m](#)

24. Le choix des compétitions

Si vous écoutez votre entraîneur, votre enfant participera à toutes les compétitions!!! Car ils sont passionnés et voient un potentiel olympique dans chacun de leurs protégés! Ils n'ont pas tort et savent que l'entraînement, la persévérance, l'effort peuvent faire de petits miracles.

Toutefois, votre portefeuille ou votre horaire auront probablement un avis différent sur la question ! Nous vous conseillons donc d'établir le nombre de compétitions auxquels vous pouvez participer et d'en discuter par la suite avec l'entraîneur pour choisir ensemble celles qui seront les plus bénéfiques pour le nageur.

25. L'alimentation et hydratation

Voir la section entraînement qui s'applique aussi très bien aux compétitions. Si la compétition (ou l'épreuve) débute deux heures après le repas, le nageur devrait apporter de collations avec des glucides pour consommer pendant l'attente. Les nageurs doivent éviter d'essayer des aliments nouveaux lors du repas qui précède immédiatement une compétition. Autrement dit, ne consommer que les aliments familiers.

Il faut boire beaucoup, et ce en tout temps. L'hydratation durant l'effort est importante pour les nageurs afin de remplacer l'eau perdue, d'éviter une diminution de performance résultant d'une déshydratation et d'assurer une température corporelle optimale à la réalisation d'un exercice physique

26. Bien se préparer pour une compétition de Natation

Avant toutes les compétitions, il faut s'informer de l'heure du début de l'échauffement (telle que mentionné sur la feuille de l'inscription à la compétition), qui est habituellement une heure avant le début de la compétition. Les sessions de compétition durent environ 4 heures.

Arrivez à temps... Au moins 10 minutes avant l'échauffement. Dans le cas où la présence du nageur n'est pas confirmée, il nous faut déclarer forfait. 15 minutes avant l'échauffement dans la piscine, le nageur doit faire sa routine d'étirement qu'il connaît bien, car c'est la même qu'il fait aux pratiques.

Lorsque le nageur arrive à la piscine, il doit venir rejoindre son entraîneur. Lors d'une compétition, chaque club a un espace désigné autour de la piscine. On demande aux nageurs de demeurer avec l'entraîneur pendant la compétition.

27. Routine pour chaque nage

- ✓ Avant la course, le nageur doit voir son entraîneur pour écouter les instructions.
- ✓ Ensuite, il se déplace dans la zone de rassemblement, dans son couloir et sera pris en charge par les contrôleurs. Ils s'occuperont de le placer dans le bon couloir avant le départ. À plusieurs de nos compétitions, il n'y aura pas de contrôleurs. Il sera donc de la responsabilité du nageur de connaître son couloir de départ et de s'y rendre.
- ✓ Une fois son épreuve terminée, le nageur peut demander son temps aux officiels derrière son couloir.
- ✓ Le nageur doit ensuite retrouver son entraîneur pour discuter avec lui de sa course.

28. Attitudes durant les compétitions

- ✓ Ayez l'esprit de compétition
- ✓ C'est le temps de montrer que vos efforts durant les pratiques portent fruit
- ✓ Soyez à l'écoute de votre entraîneur, et respectez toutes ces consignes, car c'est lui qui aura l'autorité aux compétitions
- ✓ Connaissez l'ordre de vos nages, les vagues dans lesquelles vous nagez et vos couloirs et soyez prêt à vous rapporter à la table de contrôle à temps
- ✓ N'oubliez pas de faire votre routine d'échauffement avant d'entrer à l'eau
- ✓ Évitez de trop manger juste avant votre nage, et manger plutôt lorsque vous avez plus de temps entre vos nages. Apportez des aliments faciles à digérer
- ✓ Soyez fier d'être un membre de NES et portez au minimum le casque du club dans la piscine

- ✓ Traitez les autres nageurs avec beaucoup respect
- ✓ Traitez aussi les officiels avec respect. Si vous avez un problème, parlez-en d'abord à votre entraîneur

Conseils pour les parents

En tout début d'année, lorsque vous aurez établi en collaboration avec l'entraîneur la liste des compétitions auxquels votre enfant participera, vous devrez procéder à diverses tâches administratives qui y sont reliées.

Réservation d'hôtel : Notez que le conseil d'administration du club NES **ne réserve plus** de blocs de chambres dans les hôtels. Nous vous conseillons d'effectuer vos réservations le plus tôt possible afin de bénéficier des meilleurs tarifs possibles.

« **Meet package** » : c'est un document que doit fournir le club hôte quelques semaines avant la tenue de la compétition. Il contient toutes les informations dont vous aurez besoin. La liste des épreuves y est incluse et elle illustre toutes les épreuves de nages qui auront lieu lors de la compétition. Nous rendons ces documents disponibles sur le groupe Facebook privé et par l'infolettre.

Formulaire de frais NES : Il s'agit d'un document propre à NES qui sert à inscrire votre enfant à une compétition. Nous le rendons disponible par l'infolettre et sur notre site web <https://www.clubnes.org/info-competition>

Frais d'inscription : le club hôte fixe les frais d'inscription afin de couvrir les coûts de la piscine et les autres aspects de l'organisation d'une compétition. NES y ajoute également un frais afin de payer les coûts de déplacement des entraîneurs.

Une fois inscrit, tenez-vous au courant des nages auxquelles votre enfant participera. Les nages sont choisies en collaboration avec les entraîneurs, et seront sélectionnées en fonction des objectifs de l'entraîneur et du nageur, en collaboration avec le parent.

29. Durant la compétition...

- ✓ Les parents ne peuvent aucunement être présents sur le bord de la piscine et doivent s'installer dans l'espace réservé pour les spectateurs (estrades)
- ✓ Il est préférable que les parents n'interviennent pas lors des compétitions
- ✓ Les nageurs ont le droit de venir voir leurs parents SEULEMENT si l'entraîneur leur en donne la permission, ceci pour éviter que les nageurs ne manquent leurs épreuves
- ✓ Pour vérifier les heures des épreuves auxquelles votre enfant participe, il y a habituellement des programmes en vente sur place pour environ 5 \$

- ✓ Si vous voulez de bonnes places pour bien voir la compétition, vous devez parfois arriver plus tôt
- ✓ Si votre nageur se qualifie pour une finale, mais qu'il ne veut pas y participer, il doit en aviser son entraîneur qui va en aviser les organisateurs pour qu'un autre enfant puisse prendre sa place. Si nous n'avisons pas les organisateurs, Natation NB va nous imposer une amende que nous devons vous refiler
- ✓ Nous vous encourageons aussi à vous impliquer en tant qu'officiels ou chronométreurs lors des compétitions. Le temps passe ainsi plus vite. Les parents bénévoles sont très importants pour le déroulement des compétitions

30. Pour soutenir votre enfant lors des compétitions

- ✓ Assurez-vous que votre enfant soit bien reposé et qu'il mange bien avant les compétitions. Éviter de faire des activités trop épuisantes la veille d'une compétition
- ✓ Laissez les entraîneurs donner les instructions à votre enfant. Cela évitera que votre enfant se sente angoissé ou confus, divisé parce que ses parents et ses entraîneurs demandent de lui des choses différentes
- ✓ Soyez l'admirateur numéro un de votre enfant ! Supportez-le inconditionnellement. Ne vous montrez pas déçus lorsque votre enfant n'a pas bien performé ; toutes ses courses ne peuvent être ses meilleures
- ✓ Si votre enfant sort de la piscine avec un meilleur temps, mais qu'il finit dernier, aidez-le à comprendre qu'il a tout de même réussi, et qu'il a bien performé !
- ✓ N'utilisez pas de récompenses ou de motivations matérielles pour stimuler la performance de votre enfant. Chaque course doit être pour lui une expérience unique et les récompenses pourraient faire dévier ses motivations

31. Responsabilités des parents

La natation compétitive offre un style de vie saine et active pour votre enfant et votre famille. Votre rôle en tant que parent de nageur(s) est de fournir un environnement stable et d'encourager votre enfant afin qu'il profite de son expérience. Vos encouragements lui permettront aussi d'apprécier ses progrès tout en respectant son stade de développement, ses habiletés personnelles et son ambition.

- ✓ Démontrez votre intérêt en vous assurant que votre enfant soit présent lors des sessions d'entraînement, des compétitions et en vous tenant au courant de ce qui se passe au club.

- ✓ Les parents ne sont pas membres de l'équipe, mais contribuent directement au succès des nageurs. En fournissant les transports, en participant comme officiel aux compétitions et en participant aux collectes de fonds, ils contribuent positivement au succès du club
- ✓ Soyez un modèle en démontrant un bon esprit sportif envers les entraîneurs, officiels et membres d'autres clubs
- ✓ L'entraîneur est la personne la plus qualifiée pour juger de la technique et des performances des nageurs. Laissez les entraîneurs entraîner ! Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant l'entraîneur, consultez l'entraîneur-chef ou un membre du Conseil d'administration. Nous pouvons organiser une rencontre avec l'entraîneur après la session d'entraînement, et cela, avec ou sans la présence du nageur
- ✓ N'imposez pas vos propres buts à vos enfants. Rappelez-vous que c'est votre enfant le nageur et qu'il doit fixer ses propres objectifs et fournir les efforts afin de les atteindre
- ✓ Soyez enthousiaste et offrez votre soutien. Soyez conscient que votre attitude influence grandement celle de votre enfant
- ✓ Encouragez tous les efforts. Votre enfant fera probablement des erreurs et gardez en tête qu'il apprend et que les erreurs sont des occasions d'apprendre
- ✓ Lors des compétitions, évitez les questions qui mettent l'accent sur les résultats (as-tu gagné ? Quelle place as-tu obtenue ? etc.). Posez plutôt des questions sur le processus (comment était la compétition ? As-tu eu du plaisir ? De quoi es-tu le plus fier ? etc.)
- ✓ Essayez de ne pas trop récompenser le jeune nageur pour ses prouesses. Profitez du moment, mais ne l'inscrivez pas trop tôt au temple de la renommée. Un des facteurs les plus contre-productifs dans le sport est de donner de l'argent comme récompense pour une bonne performance
- ✓ Joignez-vous à notre groupe de Maîtres-nageurs que vous soyez débutant ou expert. Vous verrez, vous en respecterez d'autant plus les efforts que votre enfant déploie et votre enfant pourrait être agréablement surpris de découvrir qu'il nage mieux que ses parents !