

Ce document liste un ensemble de règles, consignes, idées dont nous aimerions que vous preniez connaissance. Le but, cette année, ne sera pas de vous obliger à respecter ces règles mais plutôt de vous montrer que si vous les suivez, vos entraînements de natation seront beaucoup plus efficaces. Nous avons élaboré cette « charte du bon nageur » en nous servant de nos années d'expérience et nous pouvons vous assurer que si vous adoptez ces consignes, les séances deviendront plus agréables pour tous.

1) Je me prépare

Avant de partir tête baissée à la piscine, je vérifie mon sac :

- **2 maillots de bain** : on prévoit le rechange au cas où la ficelle casse, un trou disgracieux apparaît, j'oublie de le dépendre du séchoir...
- **2 paires de lunettes** : la classique casse des lunettes ou le prêt au copain qui n'a pas suivi la charte ;
- **2 bonnets** : un déchirement est si vite arrivé.

Il est en effet dommage de repartir chez soi après avoir fait le trajet pour un maillot de bain oublié (non ce n'est pas du vécu). Néanmoins, il est toujours gênant de demander aux autres et de les déranger en pleine séance car sa paire de lunette vient de casser et que l'on en a pas d'autre (non ce n'est pas arrivé récemment à Hyères Triathlon).

- 1 pull boy + 1 planche ;
- 1 élastique : il peut être réalisé en utilisant une veille chambre à air ;
- 1 paire de palme ;
- 1 gourde d'eau (avec sucre ou produit en fonction des séances).

NOTER AU FEUTRE VOTRE NOM OU INITIALES SUR LE MATERIEL

Ainsi que sur votre gourde. L'idéal est d'avoir un filet. Ainsi, moins de risque que l'on vous emprunte vos affaires.

- 1 paire de tong, serviette (ou peignoir pour les plus frileux), gel douche, brosse à cheveux, crème hydratante (pour les plus précieux), etc.

2) Je vais à la piscine

La séance de natation du mardi soir commence à 19h15. Je prends donc mes dispositions pour arriver à 19h10/19h15 et non à 19h30. Après un moment de convivialité, je vais aux vestiaires me changer. En effet, tous les nageuses et nageurs sont fermement attendus à

19h25 au plus tard par leur coach près du bassin ludique pour quelques échauffements ou autres exercices selon son humeur.

Nota : Ce moment permet aussi à votre coach de vous donner des informations sur le contenu de la séance. Ceci lui évitera d'entendre une bonne dizaine de fois « on fait quoi ce soir ? », merci pour lui.

Nota 2 : Pour des raisons de sécurité, j'enlève ma montre et autres objets risquant de défigurer mon partenaire d'entraînement.

3) La séance

Cette année, le mardi, trois lignes d'eau sont à notre disposition. Les nageurs se répartissent donc en fonction de leur niveau (slow, normal, fast). **Rien n'est immuable**. Si un soir, vous vous sentez fatigués, vous pouvez très bien passer dans une autre ligne d'eau. Respecter le bon sens commun. Si la ligne d'eau des « slow » est occupée par dix nageurs et la ligne d'eau « normal » par 5, allez dans la ligne d'eau la moins peuplée ou demander au coach d'intervir. Au sein des lignes, je laisse partir en premier le meilleur d'entre nous. Je pars cinq secondes après afin d'éviter de venir lui toucher les pieds et donc de le déranger dans son exercice. Si cette situation perdure, je lui demande de passer mais j'évite les dépassements sauvages qui ne me font pas faire l'exercice demandé et génèrent des risques de collisions frontales. Si je dépasse tout de même, j'avertis le nageur de devant en lui touchant franchement la voute plantaire et je dépasse ; le dépassé, à bien entendu l'intelligence de ne pas accélérer (enfin on peut toujours espérer).

Autres points :

- J'effectue une culbute aux 50 m ! Si je ne sais pas, je demande au coach de m'apprendre. Il faut en effet apprendre à culbutter afin de rester dans la fluidité de sa nage. –
- **Je nage en trois temps** tout le temps excepté quand le coach me demande de respirer différemment.
- Quand le coach dit échauffement, je ne nage pas à ma VMA mais en allure I. – Je finis l'exercice en touchant le mur et non 15m avant.
- Lorsque j'arrive au mur, je me décale à gauche afin de laisser mes camarades nager jusqu'au bout du mur. J'en profite pour boire.
- A moins d'avoir des dons d'extralucides, j'évite de discuter lorsque le coach donne les exercices. Cela lui évitera de répéter et vous permettra de nager plus dans le peu de temps dont vous disposez.

En fin de séance, je suis attentif au coach afin de l'aider à décrocher les lignes d'eau. Cela lui évitera d'hurler alors qu'il n'a déjà plus de voix.

4) J'ai fini ma séance

Je profite d'être sous la douche pour m'étirer les bras, épaules et dos. Je rince mon matériel chloré afin qu'il dure quelques années. Je me sèche correctement avant de sortir pour ne pas

tomber malade. Je rentre chez moi et n'oublie pas d'étendre mes affaires et de sortir mon matériel du sac. Je m'alimente dans la demi-heure qui suit et vais me coucher...ou pas.

Je peux noter ma séance dans mon carnet d'entraînement et mes sensations. Cela pourra me servir plus tard.

Pour toutes questions, interrogations, je peux en parler au coach en lui téléphonant (le lendemain, car lui dort déjà), en lui envoyant un mail ou en l'abordant à la piscine si je suis à l'heure ;o) !

Bonne lecture et bonne année natatoire.