

**Réunion de rentrée
2022-2023**

**SECTION
COMPETITION**



SOMMAIRE



- Le centre aquatique ATOO-O
- Les règles d'usage
- Fonctionnement des vestiaires
- Les Educateurs
- La Communication avec le Club
- Administratif
- Objectifs de la saison
- La PPG
- Les compétitions
- Les stages
- Questions - Réponses

Centre aquatique ATOO-O



Association
NATATION
HOCHFELDEN hlpp

- bébés-nageurs
- Ecole de natation
- Section compétition
- Natation Adultes
- Triathlon



COMMUNAUTE DE
COMMUNES DU
PAYS DE LA ZORN

- Cours privés de Natation
- Cours collectifs de Natation
- Aquabike
- Aquagym
- Aquagym rééducative



Association
LES DELPHIDES

- Natation Synchronisée



Rappel du règlement



Dire BONJOUR et AU REVOIR

- Aux entraîneurs
- Aux camarades
- Aux personnels de la piscine



RESPECTER la parole de chacun

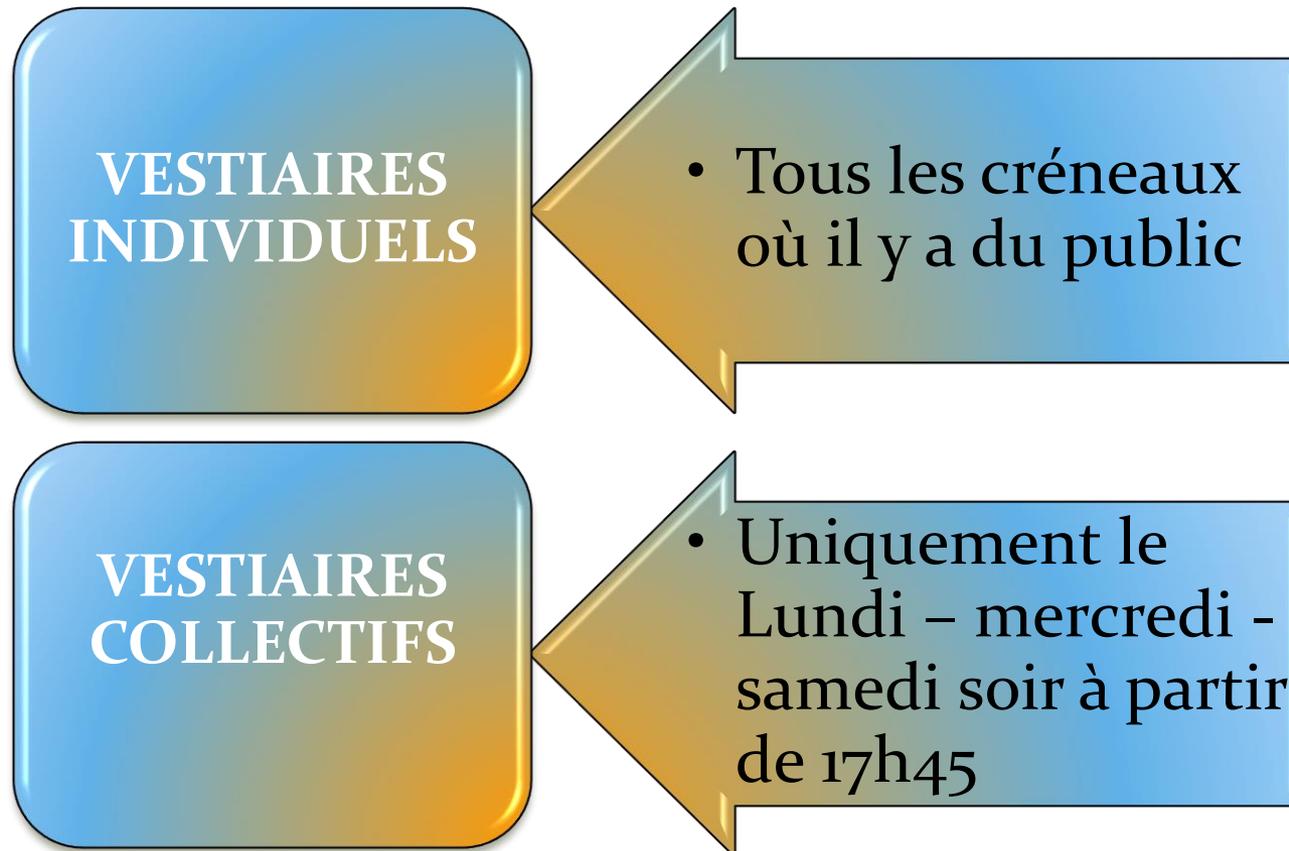
- De mes entraîneurs
- De mes camarades



Respecter les règles d'hygiène

- Prendre sa douche avant d'aller dans l'eau
- Pas de maquillage

Le fonctionnement des vestiaires





Dans tous les cas, les sacs et affaires ne devront plus être laissés dans les vestiaires.



Le sac pourra être emmené au bord du bassin. Déposé dans le coffre prévu

Les casiers de la piscine pourront être utilisés afin de les ranger (**se munir d'une pièce de 2€**).



- Article 8 du règlement intérieur de NH hlpp :

NH hlpp n'est pas responsable en cas de vol dans les vestiaires, au bord du bassin ou pendant les compétitions.

Les Educateurs

Salariés : Cathy – William -
Yves(1/2 tps)

Responsable EDN : Dany

Stagiaire MSN : Arnaud -
Léon

Temporaire : Margaux

La communication

SITE

- <http://www.natation-hochfelden.fr/>
- Instagram : Abonnez vous : Natation Hochfelden
- Facebook : Abonnez vous : Natation Hochfelden

MAILS

- Secrétariat : secretariat@natation-hochfelden.fr
- Secrétariat Bébé Nageur : Secretariat.bbn@natation-hochfelden.fr
- Comptabilité : comptabilite@natation-hochfelden.fr

Direct

- RDV avec l'entraîneur avant ou après la séance.

Les Courriels



Coach

- yves.zanin@natation-hochfelden.fr
- william.verdel@natation-hochfelden.fr
- cathy.dentinger@natation-hochfelden.fr
- entraîneurs@natation-hochfelden.fr



Section

- Secrétariat: secretariat@natation-hochfelden.fr
- Triathlon : tri@natation-hochfelden.fr
- Adultes : nageons@natation-hochfelden.fr
- École de Natation + PC : edn@natation-hochfelden.fr



Direct

- **En cas d'urgence :**

Votre inscription

- À finaliser :
 - avant le 24 septembre 2022
- Gestion via la plate forme :
 - Documents administratifs
 - choix des créneaux
 - Téléchargement des reçus fiscaux
 - Paiement en ligne
- Distribution du T-shirt et bonnet inclus dans la cotisation

Commander vos équipements sportifs via nos partenaires

- TYR (Réduction)
- Vestiaire Officiel

BOUTIQUE

Portez les couleurs du Club



Année
2022—2023

 VESTIAIRE
OFFICIEL

www.vestiaire-officiel.com

Vente d'articles de sport et accessoires au couleur de NH

➤ directement sur le site :

<https://natation-hochfelden.vestiaire-officiel.com/>

➤ Livraison à votre domicile

➤ Possibilité de personnaliser vos habits

Profitez de l'offre Pack de rentrée !



PACK Femme



Pack Femme Natation Hochfelden

PACK_F-NATHOCHFELDEN

59,40€ (prix unitaire)

Article n°1 - Veste Zippée à capuche Femme Natation Hochfelden

Couleur :



[Voir le descriptif](#)

XS

S

M

L

XL

[Choisir ma taille](#)

Options disponibles :

Profitez de l'offre Pack de rentrée !



Pack Mixte Natation Hochfelden

PACK_M-NATHOCHFELDEN

53,10€ (prix unitaire)

Article n°1 - Sweat à capuche Unisexe Natation Hochfelden

Couleur :



[Voir le descriptif](#)

- XS
- S
- M
- L
- XL
- XXL
- XXXL
- XXXXL

[Choisir ma taille](#)

Options disponibles :

Dos (+5,50€) :





Des idées cadeaux pour Noël !

Commande avant le 10 décembre 2022
pour une livraison avant le 24 décembre
à votre domicile



NOËL

2022

 VESTIAIRE
OFFICIEL



RENDEZ-VOUS SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

www.vestiaire-officiel.com



Appel à sponsor

✓ Vous travaillez dans une entreprise qui pourrait subventionner notre association pour :

- Remplacement du matériel (palmes, tapis sol, planches, ...)
- Achat d'un vidéoprojecteur (un bon plan à proposer ?)
- Achat de tenues sportives
- Continuer à fournir l'équipement sportif
- Etc...

N'hésitez pas à dire que vous êtes membres de NH



✓ Venez nous en parler, nous avons des supports pour présenter l'association, contactez nous !



Répartition des groupes

- Contrainte des créneaux alloués par les Piscines.
- Contrainte du planning scolaire des nageurs.
- Contrainte du niveau du nageur (ne pas le décourager).
- Contrainte du nombre de nageurs par groupe.
- **Un bilan sera fait à la Toussaint !**
- S'il y a un problème, nous en discutons calmement et nous ferons le maximum pour trouver une solution.

Horaires d'un entraînement

Natation Hochfelden

Echauffement :
15'

Bassin + étirements

Présence des parents

Douche/vestiaire

Heures supplémentaires
pour NH si l'entraîneur doit
attendre l'arrivée des
parents

Les Horaires

Groupes	Préparation Physique Générale (PPG) - Collège d'Hochfelden (Gymnase)		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
JUNIOR COMPÉTITEUR 1 (JU1)	18h15 - 19h30 Lundi		Hochfelden 20h - 21h30	Bouxwiller 18h30 - 20h30	Hochfelden 18h - 20h	Bouxwiller 18h30 - 19h30	Bouxwiller 18h - 20h45	Hochfelden 7h - 8h45 17h45 - 19h
	16h - 17h45 Mercredi							
JUNIOR COMPÉTITEUR 2 (JU2)	18h15 - 19h30 Lundi		Hochfelden 20h - 21h30		Hochfelden 18h - 20h			Hochfelden 7h - 8h45
JUNIOR MEETING					Bouxwiller 20h - 22h			Hochfelden 17h45 - 19h
JUNIOR LOISIRS						Bouxwiller 18h30 - 19h30		Hochfelden 17h - 18h
JEUNE COMPÉTITEUR 1 (J1)	18h15 - 19h30 Lundi			Hochfelden 17h30 - 19h	Hochfelden 18h - 20h		Hochfelden 19h - 20h45	Hochfelden 14h - 15h30
	16h - 17h45 Mercredi							
JEUNE COMPÉTITEUR 2 (J2)	18h30 - 19h30 Lundi			Bouxwiller 17h - 18h30	Hochfelden 14h30 - 16h		Hochfelden 17h30 - 19h	Hochfelden 15h30 - 17h
AQUAFUN					Bouxwiller 13h - 14h			
JEUNE MEETING	18h15 - 19h30 Lundi				Hochfelden 16h - 17h			Hochfelden 17h45 - 19h
JEUNE LOISIRS						Bouxwiller 18h30 - 19h30		Hochfelden 11h - 12h
Pré - Compétiteur (PC)	9h30 - 10h45 Samedi				Hochfelden 17h - 18h	Hochfelden 17h30 - 18h40		Hochfelden 11h - 12h15
AVENIRS	9h30 - 10h45 Samedi		Hochfelden 18h15 - 19h45		Hochfelden 13h - 14h30			Hochfelden 11h - 12h15
Ecole De Natation (EDN)					Hochfelden 18h - 18h45		Hochfelden 16h45 - 17h30	Hochfelden 11h - 14h
Bébé Nageur (BBN)								Hochfelden 8h30 - 10h45
J'apprends à Nager (JAN)				Hochfelden 16h30 - 17h30			Bouxwiller 17h - 18h	
NAGEONS			Bouxwiller 20h15 - 21h30 Hochfelden 19h45 - 20h30		Bouxwiler 12h - 13h Hochfelden 20h - 21h30		Bouxwiller 12h - 14h	
NFS					Hochfelden 18h45 - 19h30			
TRIATHLON			Bouxwiller 20h15 - 21h30		Bouxwiller 12h - 13h Bouxwiller 20h - 22h		Bouxwiller 12h - 14h	

Objectifs de la saison

Compétiteur

- Prendre du plaisir à pratiquer la compétition.
- Améliorer ses performances et atteindre le plus haut niveau possible en fonction de ses capacités.

Loisir - Meeting

- Améliorer ma technique dans les 4 Nages.
- Prendre du plaisir à fournir un effort physique.
- Meeting Club

Formation

- BNSSA à 18 ans : surveillance des piscines ou plan d'eau.
- BF & MSN : encadrement des écoles de natation et des jeunes compétiteurs

La PPG obligatoire, pourquoi ?

La PPG, ou Préparation Physique Généralisée, est un panel d'exercices qui permettent de renforcer l'ensemble des systèmes



musculaire



tendineux



articulaire

Appel à candidature *officiel En natation*

Obligation pour chaque club :

- Présenter 2 officiels B ou C minimum par compétition.
- **Attention : possibilité d'être exclu de la compétition !**
 - Pour les prochaines années risque d'amende.

**Votre enfant entre dans la section compétition,
encourager les nageurs lors des compétitions
c'est bien, très bien mais être au  de l'action
en les chronométrant c'est encore mieux !**

*Le temps passe plus vite & vous rencontrez d'autres
parents dans une ambiance conviviale !*

Comment devenir officiel en natation ?

- 1 réunion de préparation : **une soirée**
- 1 examen écrit : **une soirée**
- Lieu : **Maison des Sports à Strasbourg Koenigshoffen**
- Si examen validé, vous pratiquez lors des compétitions (juge de virage, chronométrage, ...)
- NH fournit le T-shirt d'officiel et le chronomètre
- Avantage : vos frais kilométriques sont déductibles sous forme de dons (reçu fiscal délivré)

Catégorie :

- **ÉVOLUTION DE LA CATEGORIE JEUNES – Janvier 2023**
- La catégorie Jeune passe de trois à deux années :
 - Filles 12 et 13 ans : 2011 - 2010
 - Garçons 13 et 14 ans : 2010 - 2009
- Elle change de nom : Jeune  BENJAMIN
- Les filles 11 ans (2012) et garçons 12 ans (2011) resteront dans la catégorie Avenirs UN AN de plus.

Le programme FFN « les catégories »

Les catégories d'âges

Ancienne catégorie garçon	avenir		jeunes			juniors			séniors	
Ancienne catégorie fille	avenirs	jeunes			juniors			séniors		
	10 et -	11	12	13	14	15	16	17	18	19 et +
Nouvelle catégorie fille	avenirs		benjamines		juniors			séniors		
Nouvelle catégorie garçon	avenirs			benjamins		juniors			séniors	

Objectif Pré – Compétiteur (PC)

Fille : 2012 & après / Garçon : 2011 & après

- *Perfectionnement des 4N :*
 - Papillon
 - Dos
 - Brasse
 - Crawl
- *Découverte de la Natation Course :*
 - compétition – initiation
 - 3 séances / semaine
 - Préparation Physique Général
- *Programme des Compétitions :*
 - ½ Journée – 1 journée max
 - 4x 25m 1 / nage
 - Réalisation d'un 100 4N pour intégrer le programme départemental

Objectif Pré – Compétiteur (PC)

Fille : 2012 & après / Garçon : 2011 & après

- Initiation Compétition 1 : 1^{er} Octobre 2022 à la Robertsau
- Initiation Compétition 2 : 13 Novembre 2022 à Hochfelden / Bouxwiller
- Initiation Compétition 3 : 29 Janvier 2023 à Bouxwiller / Hochfelden
- Initiation Compétition 4 : 12 Février 2023 à la Robertsau
- Initiation Compétition 5 : 9 Avril 2023 à Erstein
- Meeting Dahilia : 13 et 14 Mai 2023 à Sélestat
- **Finale DSL : 20 Mai 2023 à la Kibitzenau**
- Meeting VDB : 4 Juin 2023 à Drachenbronn ?
- Meeting CNO : 10 et 11 Juin 2023 à Ostwald ?
- **Finale Av Alsace : 11 Juin 2023 à Colmar**
- Meeting SNH : 25 Juin 2023 à Haguenau ?

Le programme des AVENIRS

Fille : 2012 & après / Garçon : 2011 & après

- Natathlon 1 : 1^{er} Octobre 2022 à Robertsau
- Natathlon 2 : 13 Novembre 2022 à Hochfelden
- **Interclub Avenir : 4 Décembre 2022 à Dachstein**
- **Meeting NH hlpp : 18 décembre 2022 à Hochfelden**
- Natathlon 3 : 29 Janvier 2023 à Bouxwiller
- Natathlon 4 : 12 Mars 2023 à Sélestat
- Meeting LLSB : 18 et 19 Mars 2023 à Shiltigheim
- Natathlon 5 : 7 Mai 2023 à Obernai
- Meeting Dahilia : 13 et 14 Mai 2023 à Sélestat
- **Finale DSL : 20 Mai 2023 à la Kibitzenau**
- Meeting VDB : 4 Juin 2023 à Drachenbronn
- Meeting CNO : 10 et 11 Juin 2023 à Ostwald
- **Finale Av Alsace : 11 Juin 2023 à Colmar**
- Meeting SNH : 25 Juin 2023 à Haguenau

Le programme des Benjamins

Fille : 2011 – 2010 / Garçon : 2010 – 2009

- Interclub : 16 Octobre 2022 (lieu à définir)
- Meeting EAC : 22 et 23 Octobre 2022 (lieu à définir)
- Interclub tt catégorie : 20 Novembre 2022 à Kibitzenau
- Championnat Alsace: 26 et 27 Novembre 2022 à Saint-Louis
- Championnat Régional : 10 et 11 Décembre 2022 à Obernai
- Meeting NH: 18 Décembre 2022 à Hochfelden
- Meeting Zewele : 14 et 15 Janvier 2023 à Sélestat
- Natathlon 1 : 4 et 5 Février 2023 à Erstein
- Meeting : 3,4 et 5 mars 2023 à Kibitzenau
- Natathlon 2 : 12 Mars 2023 à Sélestat
- Meeting LLSB : 18 et 19 Mars 2023 à Schiltigheim
- Natathlon 3 : 2 avril 2023 à Kibitzenau
- Natathlon 4 : 7 Mai 2023 à Obernai
- Meeting : 13 et 14 Mai 2023 à Dahilia
- **Finale DSL : 20 Mai 2023 à Kibitzenau**
- Meeting VDB : 4 Juin 2023 à Drachenbronn
- Meeting CNO : 10 et 11 Juin 2023 à Ostwald
- **Championnat d'Alsace : 17 et 18 Juin 2023 à Colmar**
- Meeting SNH : 25 Juin 2023 à Haguenau

- **Régionaux Grand Est 50m : 7,8 et 9 Juillet 2023**(Qualification sur Tps)
- **Coupe de France**: 15 et 16 Juillet 2023 (lieu à définir)(Qualification sur Tps)

Le programme des JUNIORS et +

Fille : 2009 & + / Garçon : 2008 & +

- Meeting EAC: 22 et 23 Octobre 2022 (lieu à définir)
- N1 25m : 2 au 5 novembre 2022 à Chartres
- Interclub tt catégorie : 20 Novembre 2022 à Kibitzenau
- Championnat Alsace: 26 et 27 Novembre 2022 à Saint-Louis
- Championnat Régional : 10 et 11 Décembre 2022 à Obernai
- Meeting NH: 18 Décembre 2022 à Hochfelden
- **Championnat de France Juniors 25m** : du 17 au 20 Décembre 2022
- Meeting Zewele : 14 et 15 Janvier 2023 à Sélestat
- Natathlon 1 : 4 et 5 Février 2023 à Erstein
- Meeting : 3,4 et 5 mars 2023 à Kibitzenau
- Meeting LLSB : 18 et 19 Mars 2023 à Schiltigheim
- Natathlon 3 : 2 avril 2023 à Kibitzenau
- **France juniors 50m** : du 5 au 10 avril 2023 à Reims
- **N2** : du 11 au 14 Mai 2023 (qualification aux Tps)
- Meeting : 13 et 14 Mai 2023 à Dahilia
- **Finale DSL : 20 Mai 2023 à Kibitzenau**
- Meeting VDB : 4 Juin 2023 à Drachenbronn
- Meeting CNO : 10 et 11 Juin 2023 à Ostwald
- **N1 Elite** : du 12 au 16 Juin 2023
- **Championnat d'Alsace : 17 et 18 Juin 2023 à Colmar**
- Meeting SNH : 25 Juin 2023 à Haguenau

- **Régionaux Grand Est 50m** : 7,8 et 9 Juillet 2023(Qualification sur Tps)
- **France Open**: du 18 au 23 Juillet 2023 (Qualification aux Tps)

Le Calendrier des Compétitions
vous sera envoyé
Fin Septembre

Attention, il est susceptible
d'évoluer !

Les stages

Vacances de la Toussaint :
entraînement à Hochfelden / Bouxwiller

Vacances de Noël :
Repos

Vacances de Février :
Stage délocalisé à définir + entraînement
Hochfelden

Le stage Délocalisé

Vacances d'Avril :

Egypte : 7 jours – All Inclusive – 900€

Transport :

Navette à partir de Kehl - Avion Dp de Frankfort

Groupe Junior 1 & 2 – Jeune 1 & 2 – Parents –
Nageons - Triathlètes

Les Questions-Réponses

