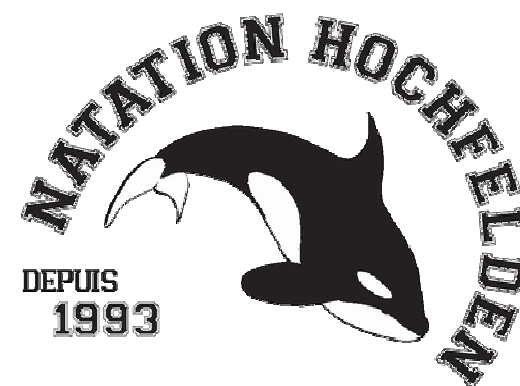


# Réunion de rentrée 2018-2019

SECTION COMPETITION



# SOMMAIRE

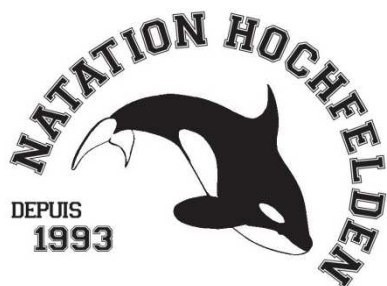
- Le centre aquatique ATOO-O
- Les règles d'usage
- Fonctionnement des vestiaires
- Les Educateurs
- La Communication avec le Club
- Administratif
- Objectifs de la saison
- La PPG
- Les compétitions
- Les stages
- Questions - Réponses

# Centre aquatique ATOO-O



**Association  
NATATION  
HOCHFELDEN**

- 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
- Au personnel 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

**VESTIAIRES  
INDIVIDUELS**

- Tous les créneaux où il y a du public

**VESTIAIRES  
COLLECTIFS**

- Uniquement le Lundi et mercredi soir à partir de 17h45



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.

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 :

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

# Les Educateurs



Salarié : Yves



Référent EDN : Dany



Educateur : Cathy, Eloy, Louis



Stagiaire BF3 : Eloy



Temporaire : Estelle, Elodie,  
Mickaël,



# La communication

## SITE

- <http://www.natation-hochfelden.fr/>

## MAILS

- Secrétariat: [asso.natation.hochfelden@gmail.com](mailto:asso.natation.hochfelden@gmail.com)
- Dany : [buschedanyoooo@yahoo.fr](mailto:buschedanyoooo@yahoo.fr) (pré-compétition)
- Yves : [entraîneurs@natation-hochfelden.fr](mailto:entraîneurs@natation-hochfelden.fr) (Autres sections)

## Direct

- RDV avec l'entraîneur avant ou après l'entraînement.
- **En cas d'urgence** : 06 87 88 27 89 (*de 8h à 22h sauf le Dimanche*)

# Votre inscription

- À compléter par le **certificat médical** :  
**avant le 1 Octobre 2018**
- Distribution du T-shirt et bonnet inclus dans la cotisation
- Envoi par mail du reçu fiscal

# Equipements sportifs proposés

- Commande groupée pour le matériel de Natation.
  - *envoi du bon de commande par mail.*
- Grâce à nos sponsors, le Bonnet et T-shirt sont offerts au moment de l'inscription.

# Appel à sponsor et actions

- Afin de continuer à fournir l'équipement sportif dans la cotisation. (Bonnet & T-shirt)
- Remplacement du matériels pédagogique et sportif.
- Action « fromage » pour Noël
- Action « Chocolats » pour Pâques

# Répartition des groupes

- Contrainte des créneaux alloués par la Piscine.
- 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 entrainement

**Natation Hochfelden**

**Présence des parents**

Echauffement

+ Bassin/étirements

Douche/vestiaire

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

# Le Planning d'entraînement

	PB	L1	Le Planning d'entraînement												L3	L4			
7H00																			7H00
8H00																		Yves Tri Nageon	8H00
9H00																	BBN		9H00
10H00																	BBN	Yves + Emmanuel Lux PC PPG 27 Av	10H00
11H00																	BBN famille		11H00
12H00																	JA PB Murielle - Céline Aide Zoé	JA GB Dany PC Yves Yves	12H00
13H00																	JA PB Murielle - Céline Aide Maïva	JA GB Dany PE AV 1 9 AV 2 10	13H00
14H00																	JA PB Murielle - Céline Aide Maïva	Nemo Marie Yves Yves	14H00
15H00																	JA PB Murielle - Céline Aide Maïva	Emmy Étoile de mer Aline Marie Yves Yves	15H00
16H00																	Yves PPG Avenir 19	Emmy Cathy Dauphin Fiona Cathy Étoile de mer Fiona Nemo Fiona Cathy Dauphin	16H00
17H00																	Yves PPG J1 J3 23	Emmy Cathy Dauphin Fiona Cathy Senior JU 3	17H00
18H00																	Eloy J3 13	Emmy Cathy Dauphin Fiona Cathy Senior JU 3	18H00
18H30	Cathy																Yves J2 10	Cathy JU 4 12 Eloy J3 13 Eloy J4 10	18H30
19H00	AV 2 10	Yves PPG JU 1 - J1 - J2															Louis J3 - J4 10	Yves JU 1 7 Dany PC J2 10	19H00
20H00																	Louis JU 3 11	Yves JU 1 7	20H00
21H00																	Yves JU 1 7	Eloy Nageons Eloy Nageons Yves Nageons Yves Nageons	21H00
21H30																			21H30

# 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

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

## Formation

- BNSSA à 18 ans : surveillance des piscines ou plan d'eau.
- BF 1 – 2 à 14 ans : encadrement et animation des écoles de natation et des jeunes compétiteurs

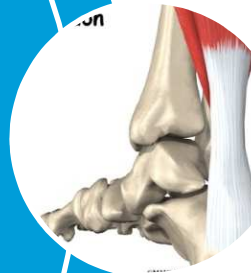


# La PPG obligatoire, pourquoi ?

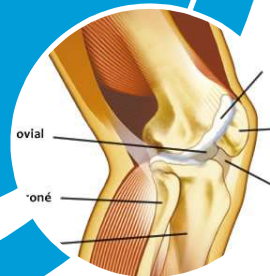
La PPG, ou Préparation Physique Généralisée, est un panel d'exercices qui permettent de renforcer l'ensemble du système



musculaire



tendineux



articulaire

Exercices  
généraux qui  
participent au  
renforcement et  
au  
développement  
moteur de  
l'individu



Exercices  
spécifiques à  
la pratique de  
la natation




- Prévention des blessures
- Améliorer la coordination
- Optimiser le travail réaliser dans l'eau

# Appel à candidature *officiel En natation*

## Obligation pour chaque club :

- Présenter 2 officiels B ou C minimum par compétition.
- **Attention : possibilité d'être exclus 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 : Mercredi 17 octobre à 19h
- 1 examen écrit : Mercredi 31 octobre à 19h
- 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)

# Le programme FFN « les catégories »

## Les catégories d'âges

anciennes	POU1	POU2	BEN1	BEN2	MIN1	MIN2	CAD1	CAD2	JUN1	JUN2
	10 et -	11	12	13	14	15	16	17	18	19 et +
Filles	Avenirs	Jeunes			Juniors				Seniors	
Garçons	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors

# Le programme des AvenirS

Fille : 2009 & - / Garçon : 2008 & -

- Natathlon 1 : 25 Novembre 2018 à Hochfelden
- **Interclub Avenir** : 9 Décembre 2018 à Définir
- Natathlon 2 : 2 – 3 Février 2019 à Erstein
- Natathlon 3 : 16 – 17 Mars 2019 à Sélestat
- Natathlon 4 : 5 Mai 2019 à Betschdorf – Drachenbronn
- **Finale** : 16 Juin 2019 à Obernai

# Le programme des JEUNES

Fille : 2008 – 2007 – 2006 / Garçon : 2007 – 2006 – 2005

## **2 Trophées du 1 septembre 2018 au 30 Juin 2019 :**

- **Trophée du 4 nageur** (au cumul des Temps)
  - **Trophée du nageur complet** (au cumul des points marqués)
- 
- Meeting pré – interclub : 20 – 21 Octobre à Erstein
  - Interclub tt catégorie : 10 – 11 Novembre 2018 à Obernai
  - Championnat Dép : 15 - 16 Décembre 2018 à Obernai
  - Natathlon 1 : 2 – 3 Février 2019 à Erstein
  - **Meeting de Ligue** : 2 – 3 mars 2019 à Définir (Qualification sur Tps)
    - Date limite le 17 Février 2019
  - Natathlon 2 : 16 – 17 Mars 2019 à Sélestat
  - Interclub Jeune : 31 Mars 2019 dans le 68
  - **Régionaux Grand Est** : 28 - 29 -30 Juin 2019 (Qualification sur Tps)
    - Date limite le 16 Juin 2019
  - **France Jeune** : du 11 au 14 Juillet à Tarbes (Qualification sur Tps)
    - Date limite le 30 Juin 2019

# Le programme des JUNIORS et +

Fille : 2005 & + / Garçon : 2004 & +

- Meeting pré – interclub : 20 – 21 Octobre à Erstein
- **Interclub tt catégorie** : 10 – 11 Novembre 2018 à Obernai
- **Championnat Dép** : 15 - 16 Décembre 2018 à Obernai
- **Meeting National** : 22 au 24 Février 2019 à Kibitzenau
- *Meeting National : 29 au 31 Mars 2019 à Metz*
- **N2** : du 2 au 5 Mai 2019 à Montceau les Mines (qualification aux Tps)
  - Date Limite le 15 Avril 2019
- *Meeting National : du 8 au 10 Juin 2019 à Nancy*
- **Régionaux Grand Est** : 28 - 29 -30 Juin 2019 (Qualification aux Tps)
  - Date limite le 16 Juin 2019
- **France Espoir / France Relève** : du 20 au 24 Juillet 2019 à Caen / Béthune (Qualification aux Tps)
  - Date limite le 7 Juillet 2019



Le Calendrier des Compétitions  
vous sera envoyé  
la semaine Prochaine

Attention, il est susceptible  
d'évoluer !

# Les stages

Vacances de la Toussaint :  
entraînement à Hochfelden

Vacances de Noël :  
Repos

Vacances de Février & Avril :  
Stage délocalisé à définir + entraînement  
Hochfelden

# Les Questions-Réponses

