



# ***C.S.C.L. SAINT CHAMOND NATATION***

## **INFO COMPETITION POUR LES PARENTS**

Chaque compétition départementale se déroule au sein d'une piscine de la Ville de Saint Etienne.

Hormis celle concernant le Championnat de la Loire F.S.G.T le 12 juin 2010 (14h00 à 20h00), vous devrez, pour toutes les autres, amener vous-même votre enfant à la piscine pour 18h00 (ouverture des portes).

### Accueil de la compétition :

- 1) La piscine met à disposition des clubs F.S.G.T plusieurs vestiaires collectifs (garçons et filles). Compte tenu que tous les clubs sont mélangés à l'intérieur des vestiaires, vous pourrez prévoir un grand sac de sport dans lequel il vous sera possible de ranger tant les habits de la journée que les effets de piscine. Votre enfant pourra l'amener au bord du bassin. Pour info, la Ville de St Etienne décline toute responsabilité en cas de vol.
- 2) Pensez à apporter le tee-shirt et le bonnet du club, afin de pouvoir identifier les enfants du club au bord du bassin
- 3) Les nageurs de chaque club sont regroupés au bord du bassin. Les enfants de notre club se positionnent depuis plusieurs saisons en dessous des gradins, prêt du bureau du secrétariat de la compétition.

### Déroulement de la compétition :

- 1) Un échauffement est prévu de 18h00 à 18h45. Pendant ce laps de temps, les membres de la commission départementale mettent en place le collectif d'organisation.
- 2) A 18h45, il est procédé à l'évacuation des bassins et dès lors, la compétition peut commencer.

### Surveillance de la compétition :

Elle sera assurée par un nageur d'un club FSGT, détenteur du BNSSA (Brevet National de Sauvetage et de Sécurité Aquatique)

### Les courses :

- 1) Elles se déroulent suivant l'ordre indiqué sur la feuille d'inscription. Un programme complet des courses est remis au responsable de chaque club.
- 2) Chaque course peut comprendre plusieurs séries.
- 3) Les séries sont constituées, toutes catégories d'âge confondues, suivant les temps réalisés, soit lors de la saison précédente, soit lors d'une compétition précédente de la saison en cours. Pour les nouveaux nageurs, l'éducateur de l'enfant aura indiqué préalablement un temps « réalisable » par l'enfant.

- 4) Enchaînement des séries : la 1<sup>ère</sup> est la moins rapide, la dernière est la plus rapide.
- 5) Le classement des résultats se fait en respect des catégories d'âge.

### Le départ des courses :

Il sera donné de la façon suivante pour les courses de Nage Libre (crawl), de Brasse, de Papillon et de 4 Nages :

- 1<sup>er</sup> coup de sifflet long : le nageur monte sur le plot de départ et commence à se mettre en position de plongeon, avec au moins un pied à l'avant du plot de départ.
- au signal vocal « à vos marques », le nageur finit de se mettre en position de plongeon et doit, dès lors rester immobile.
- au 2<sup>ème</sup> coup de sifflet « BREF », le nageur pourra plonger pour nager sa course.

Départ des courses de dos crawlé : même principe

- 1<sup>er</sup> coup de sifflet, le nageur saute à l'eau et vient s'accrocher à la barre positionnée sous le plot de départ.
- au signal « à vos marques », le nageur place ses deux pieds contre le mur, sans qu'ils sortent de l'eau, prêts à pousser. Le nageur doit alors rester immobile.
- au 2<sup>ème</sup> coup de sifflet « BREF », le nageur peut commencer sa course.

Utilisation du petit bassin de la piscine : ce bassin dit « d'apprentissage », sera utilisé au cours de la compétition comme un bassin de récupération après les courses. (pas de jeux à l'intérieur)

### Alimentation :

La plupart des compétitions se déroulant à 18h00, il conviendra de prévoir :

- pour le repas de midi : une entrée, un plat garni (éviter les sauces) comprenant des sucres lents (pâtes – riz ou pomme de terre), un dessert (yaourt ou fruit)
- pour le goûter vers 16h30 : (tartines + boisson chaude ou froide au choix et goût de l'enfant) – (ne pas changer les habitudes alimentaires de l'enfant)
- pour la compétition : apporter essentiellement des boissons sucrées (pas de bonbons, de mars et confiserie similaire)

Fin de la compétition : pendant la compétition, les enfants sont rassemblés en un même endroit sur le bassin. En principe, les enfants du club assistent à l'ensemble des courses afin de pouvoir s'encourager mutuellement. Dans la mesure où un enfant souhaiterait partir après avoir fini de nager et avant même la fin de la compétition, il devra avertir la personne du club présente ce jour là. Dès lors que l'enfant quittera le bassin de compétition, il sera sous l'entière responsabilité de la personne qui viendra le chercher.

Pour le club,  
Colette HASPEL  
responsable sportif