



Contrat du nageur



AVANT L'ENTRAINEMENT

- Se présenter au moins 10 minutes à l'avance.
- Faire son échauffement à sec OBLIGATOIRE en SILENCE (10 minutes).
- Ne pas déranger les disciplines qui sont à l'entraînement avant vous.
- TOUT le monde doit participer à l'installation des câbles et autres équipements nécessaires à l'entraînement.
- Ne pas circuler en chaussures sur le bord de la piscine.
- Aviser l'entraîneur si on doit quitter l'entraînement plus tôt.
- Aviser l'entraîneur si vous NE POUVEZ vous présenter à l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAINEMENT



- Respecter son entraîneur.
- **Gardez le silence** durant les explications.
- Se concentrer sur SON propre entraînement.
- Avoir son équipement dès le début de l'entraînement. Ex. : planche, pull-buoy, palettes, le coach n'est pas à votre service.
- Respecter ses coéquipiers.
- Être courtois et respectueux dans vos couloirs.
- Respecter les règlements de la piscine.
- Aviser l'entraîneur si vous avez un malaise ou tout autre problème.
- Fournir un effort soutenu et accomplir la tâche demandée en tout temps (ex. : prendre ses repos, faire les distances complètes, etc.).
- S'hydrater durant l'entraînement (Bouteilles d'eau) OBLIGATOIRE.



APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

- Faire ses étirements et/ou exercice à sec (10 minutes).
- Ramasser les câbles et son matériel (planche, palettes etc).
- Libérer sa case après chaque entraînement.
- S'assurer d'avoir tout son équipement personnel en main avant de quitter la piscine.
- Agir de façon calme et civilisée dans les vestiaires.
- Remettre à ses parents la documentation remise par l'entraîneur.
- Les nageurs doivent être sortis du vestiaire 20 minutes après l'entraînement.
- Dès la fin de l'entraînement, les parents deviennent responsables de leur enfant.



PROCÉDURES DISCIPLINAIRES

- L'entraîneur avise verbalement le nageur du problème.
- L'entraîneur communique avec les parents pour les informer du problème.
- Le nageur est suspendu pour une période déterminée par les entraîneurs.
- Le nageur est suspendu du Club.

Entraîneur-Chef, Sonya Potvin : 678-2772 ou 678-1939

Signature du nageur : _____ Groupe d'Age

Signature de l'entraîneur : _____