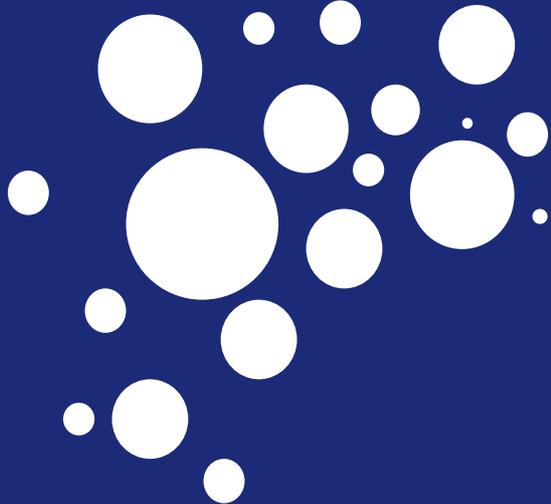




LIGUE DE BRETAGNE



DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE DE BRETAGNE



PETIT *guide*

DU PARENT *de nageurs*





**NOUS EXPÉDITIONS
AUSSI EN FRANCE**

#FFG #ISI



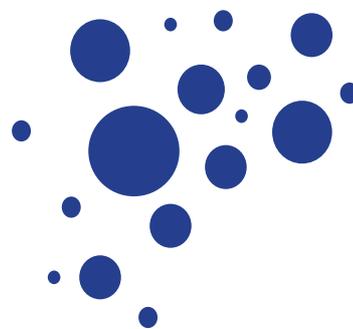
[/areyouironnation](#)



[/areyouironnation](#)

IRONSTORE.HU/iron-streetwear

POURQUOI



ce guide ?

Ce guide est destiné principalement **aux parents des nageurs**, pour qu'ils puissent les **aider** au mieux à atteindre leurs objectifs. Il a été conçu pour nous aider à mettre en place efficacement notre programme, mais également pour protéger les intérêts des nageurs et faciliter la pratique des entraîneurs.

Vous avez un **rôle primordial** dans la construction du projet sportif de **votre enfant** et votre implication est nécessaire. Nous apprécions la contribution des parents et nous portons une attention particulière à la **communication**. Nous avons un rôle important à jouer dans l'apprentissage de la natation de votre enfant et nous voulons le faire de façon professionnelle.

Le club s'organisera pour vous fournir, de façon continue, des **informations** pour que vous puissiez épauler votre enfant lors de ses entraînements. Ces informations porteront sur plusieurs aspects, comme l'**hygiène de vie**, la **nutrition**, l'**équipement**, etc.

Une **relation « équilibrée »** (dans le respect des droits et devoirs de chacun) entre parents/entraîneurs/dirigeants/officiels, autour du nageur est le gage de la réussite du processus d'entraînement.

À la fin de ce guide, vous trouverez un **Code de conduite des parents** vous présentant, en quelques points, ce que nous attendons de vous pour que vous puissiez soutenir les nageurs et les entraîneurs **de façon positive**.

Comprendre
l'abandon d'un enfant



Encourager
la persévérance



Montrer
les progrès



Le président de la ligue, Serge BRUNET

« Ce guide est un premier pas dans notre volonté de mieux communiquer avec l'ensemble de nos pratiquants de 0 à plus de 100 ans. C'est un premier outil d'une longue série à destination des clubs. Nous souhaitons inciter plus de parents à s'investir car nous avons besoin de vous pour animer ce beau sport qu'est la natation dans toutes ces composantes. »



La vice-présidente déléguée aux affaires sportives, Bénédicte COMPOIS

« La progression des sportives et des sportifs dans toutes nos disciplines ne doit pas s'arrêter à ce que les nageurs vivent dans l'eau. Le bien-être, les bienfaits d'une activité physique régulière de loisir ou intensive est fortement lié à la qualité de notre environnement au sens large. Gagner de l'autonomie pour vivre mieux et plus longtemps, progresser pour être plus performant, c'est l'esprit de ce guide. »

Le président du club, Olivier JULIENNE

« Nous vous offrons ce guide pour vous accompagner tout au long de l'année sportive de votre enfant. »



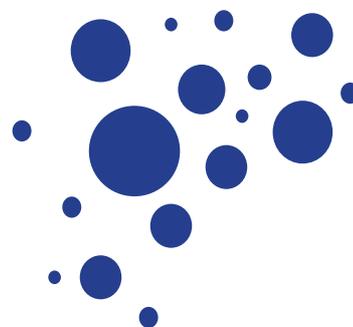
Le directeur technique régional, Laurent GUIVARC'H

« Ce guide a été pensé comme un outil pratique, facile d'accès, avec plusieurs entrées en fonction des besoins. Nous l'avons créé comme le guide que nous aurions aimé avoir. Nous vous souhaitons de prendre autant de plaisir à le lire, à l'utiliser, que nous en avons eu à le concevoir. »



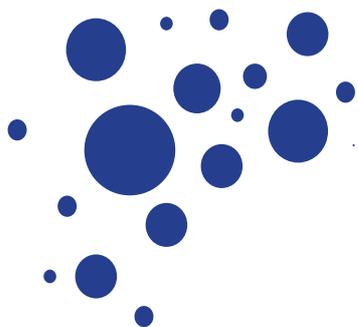
Bonne lecture !

SOMMAIRE



du guide

V otre club	8
L es institutions	9
V otre club vous présente ses partenaires	10
L a natation : un sport, une formation, un avenir	11
L es partenaires de votre ligue	13
C omment s'équiper pour l'entraînement ?	14
H ygiène de vie	16
C ommunication autour du nageur	24
Ê tes-vous un parent qui met trop de pression à votre enfant ?	26
L e code de conduite des parents	28
I nformations pratiques	30
D evenez bénévole	31



VOTRE club

	Contacts	Sections	Emails	Emails CNSB
Bureau	4, rue Curie - 22 000 Saint-Brieuc			bureau@cnsb.fr
	Olivier Julienne - président	Loisirs	olivierjulienne62@gmail.com	
	Katy Gaudaire - secrétaire	Courses	katygaudaire.cnsb@outlook.fr	
	Amaury Radenac - trésorier	Loisirs	amaury.radenac@live.fr	
	Béatrice Le Gall - vice-présidente	Synchro	beatricelegall22@gmail.com	synchro@cnsb.fr
	Stéphane Le Corre - vice-président	Courses	lecorres27@gmail.com	
	Céline Thoraval - vice-présidente	Loisirs	celine_thoraval@yahoo.fr	
	Fabien Jouan - trésorier adjoint et DEC	Loisirs	fjouan@audacc.fr	loisirs@cnsb.fr
	Linda David - secrétaire adjointe	Courses	lindamer@orange.fr	
	Katell Rivoal	Courses	katell.olivier@cegetel.net	
	Nathalie Redon	Loisirs	redon.nath@sfr.fr	loisirs@cnsb.fr

Entraîneur	Cyril Gautier	Courses	cyrilgautier2229@gmail.com
Entraîneur	Romain Louedec	Courses	romain.louedec@hotmail.fr
Entraîneur	Sandy Vignette	Synchro	svign.synchro@free.fr
Entraîneur	Morgane Lefevre	Synchro	lefevre.morgane98@gmail.com
Entraîneur	Emmanuel Vignette	Longe-côte	emmanuel.vignette@free.fr
Encadrant	Guillaume Berthelot	Loisirs	lomic22@orange.fr

Fédération

Elle dispose d'une délégation de l'État pour organiser la pratique des activités de la natation sur le territoire et pour tous les niveaux.

LES



institutions

Ligue régionale

Elle décline et accompagne le projet de la fédération sur le territoire.

Comité départemental

Il rassemble les clubs du département autour d'un programme de formation et de compétition. C'est un niveau où la mutualisation des actions peut permettre d'organiser des économies pour les clubs tout en favorisant les échanges et la convivialité.

Club

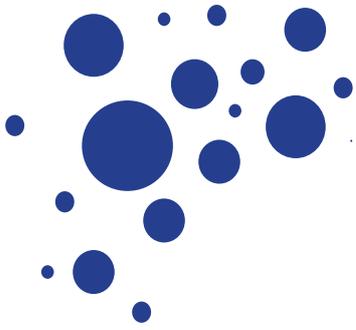
Il regroupe les passionnés de la pratique des activités de la natation autour de valeurs communes.

Pour fonctionner, nous avons besoin de bénévoles car plus nous sommes nombreux et plus nous pourrions proposer des pistes de développement pour notre club. Il ne faut pas craindre de s'engager car il y a une place pour tout le monde et pour toutes les disponibilités. Du dirigeant au chronométreur occasionnel, en passant par le covoiturage, l'organisation d'une fête du club ou la recherche de partenaires.

Encore une fois, il y a une place pour tout le monde.

Licencié



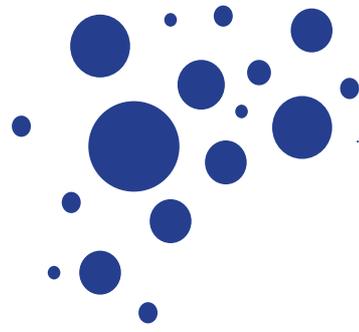


VOTRE CLUB

vous présente ses partenaires



LA NATATION :



*un sport, une formation,
un avenir*

La ligue de Bretagne dispose de son propre organisme de formation : l'**École régionale de formation aux activités de la natation** (aussi appelée ERFAN).

Actuellement, l'ERFAN propose l'**accès à différents diplômes professionnalisants** en alternance et en formation continue.

Ainsi, un/une jeune nageur(se) de 15-16 ans peut démarrer une formation et être diplômé(e) à 18 ans avec à la clef un emploi en CDI à temps plein.

Cette ERFAN s'adresse **à tous les licenciés**, aux plus jeunes comme aux adultes souhaitant, pourquoi pas, entamer une nouvelle aventure professionnelle ou bénévole.



D'autres diplômes sont également proposés. Ceux-ci peuvent permettre d'être rémunéré sur des jobs d'été ou des actions à temps partiel au sein du club.

Pour les personnes qui s'engagent dans cette démarche au sein de la ligue, ces formations **sont presque intégralement prises en charge**. Il reste au stagiaire à s'impliquer dans ses cours et dans son club.

Par ailleurs, il est important de noter que les **apports de ces formations sont complémentaires des apports scolaires** en collège et lycée. Ils permettent parfois de donner une vision plus pratique, et plus concrète, des enseignements abordés à l'école. Aujourd'hui, les formations proposées sont centrées sur les **métiers de la natation**.

Toutefois, la ligue régionale travaille à un projet d'accompagnement plus vaste des jeunes nageurs associant des **accords avec l'université** et des **accompagnements financiers** et/ou **humains** en fonction du niveau sportif.

*Pour plus d'informations, vous pourrez vous rapprocher de votre **président(e) de club** afin qu'il (elle) vous mette en lien avec l'ERFAN au sein de la ligue de Bretagne de natation.*

LES PARTENAIRES

de votre ligue



DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE, DES SPORTS
ET DE LA COHÉSION SOCIALE
DE BRETAGNE

Campañile
HOTEL

VERLINGUE

COURTIER EN ASSURANCES


Le Cours
Lumière
Restaurant-Brasserie-pizza



Les4Nages
Le site N°1 de la natation

AssoConnect



COMMENT

s'équiper pour l'entraînement ?

La natation **ne se pratique pas que dans l'eau**. Une partie « à sec » est encouragée à tous les âges pour améliorer les situations d'entraînement proposées dans l'eau.

Voici **quelques articles** que devrait avoir votre enfant pour s'assurer qu'il reste au chaud pendant l'échauffement, l'entraînement à sec et les étirements :



À sec... (sur le bord du bassin)



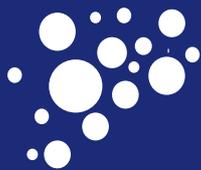
∞ Un **short** et un **t-shirt**

∞ Une **paire de chaussures** de sport offrant un bon support pour la cheville
(pas de Converse ou de claquettes)



∞ Une **bande élastique**





Dans l'eau...



∞ Un **bonnet de bain**

∞ Un **maillot de bain**



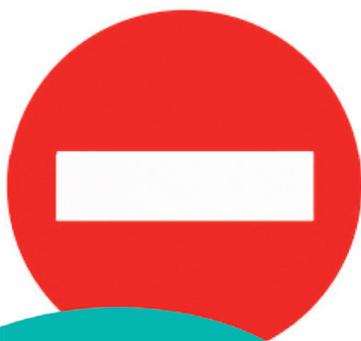
∞ Une **paire de lunettes**

*(avec une 2^e paire en secours
ou un kit pour réparer en cas de casse)*

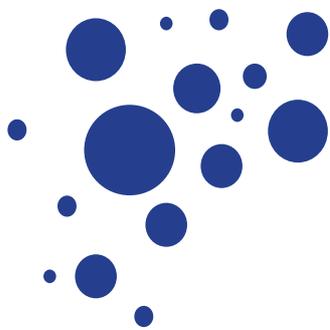


En complément :

Une gourde avec de l'eau ou
une boisson légèrement sucrée.



Attention : aucun langage grossier ou inapproprié inscrit sur les vêtements ne sera accepté (quelles que soient les langues utilisées).



HYGIÈNE

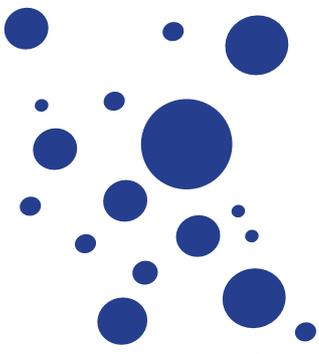
de vie

Il existe des idées préconçues et parfois erronées dans ce domaine. Toutefois, il est important de conserver à l'esprit qu'une pratique physique, indépendamment de sa qualité, peut voir ses effets s'annuler si la **nutrition** et le **sommeil** ne sont pas **adaptés**.

Il est regrettable de voir autant de sportifs s'investir dans l'entraînement avec beaucoup d'engagement tout en négligeant ces éléments clefs.

La **nutrition**, l'**hydratation** et la **récupération** sont le préalable à un entraînement de qualité.





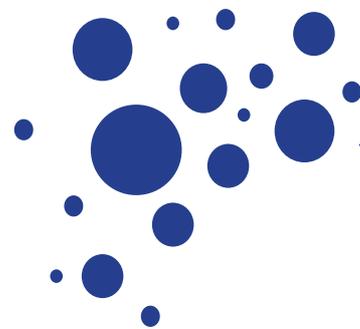
Observer pour comprendre son enfant

Il est parfois difficile d'évaluer l'état de fatigue d'un enfant. En observant ces **cinq points clefs**, vous pourrez obtenir des indications sur la forme et le bien-être de votre enfant :

- la modification de l'appétit 
- la modification de l'humeur, du comportement 
- la dégradation du sommeil 
- les vertiges au lever du matin 
- des douleurs tendineuses ou musculaires persistant anormalement 

L'observation de ces événements doit être signalée à l'entraîneur voire au médecin s'ils perdurent.

Les bases d'une bonne nutrition



Ce qu'ingèrent nos enfants a une **importance capitale** lors des entraînements.

Les attentes envers nos enfants sont grandes, que ce soit à l'école (devoirs, examens...), ou à la natation. Leur capacité à concilier le « **double projet** » (scolaire et sportif) ainsi que leur vie sociale, peut parfois être difficile.

Attention, toutes les études insistent sur le **rôle exemplaire du comportement des parents** dans le domaine de la nutrition.

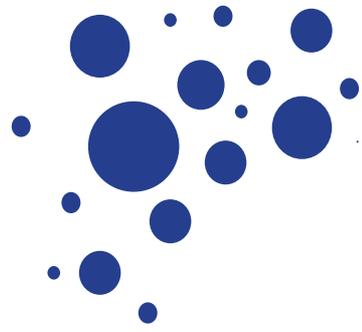
Les bonnes pratiques s'apprennent en famille.

Les jeunes sportifs dépensent plus d'énergie que les non sportifs, ils auront d'avantage **besoin de manger**. Leurs sensations alimentaires (faim, satiété et rassasiement) les guideront sur les quantités. (*Attention la faim ne doit pas être confondue avec l'envie.*)

Pour rappel :

- Les besoins énergétiques d'un(e) adolescent(e) (11 à 18 ans) **non sportif** :
1 500 à 3 000 kcal/jour
- Les besoins énergétiques d'un(e) adolescent(e) (11 à 18 ans) **sportif** :
5 000 kcal/jour

Quelques rappels généraux



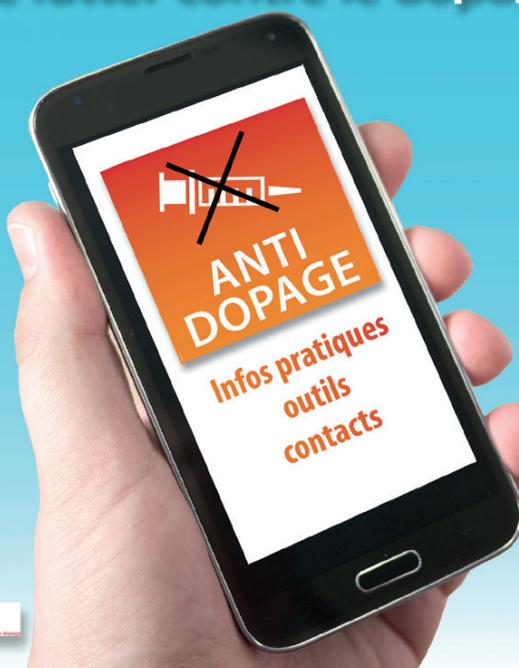
- Les nageurs devraient avoir avec eux un **goûter** pour la fin de l'entraînement et pour les sustenter jusqu'à ce qu'ils arrivent à la maison et mangent un repas complet (ex. lait au chocolat, bananes, barres de céréales...).
- Les nageurs devraient prendre un **bon petit-déjeuner** avant l'entraînement du matin (quand il y en a un). Il n'a pas besoin d'être très copieux, mais il est important de manger, que ce soit à la maison ou sur la route pour l'entraînement.
- Les nageurs devraient aussi avoir **quelque chose à se mettre sous la dent**, si jamais un manque d'énergie se fait sentir pendant l'entraînement (pâte de fruit, barre de céréales...).
- Nous encourageons nos nageurs à **manger régulièrement** pendant la journée où ils ont entraînement. Il est préférable de manger 5 repas moyens que 3 repas copieux.
- Il faut privilégier un **goûter « santé »** (fruit, eau, un œuf ou une tranche de jambon, pain ou céréales) entre 1 h à 2 h avant la séance du soir.



Il est impératif
d'*éviter une prise non concertée*
de compléments alimentaires
sans en parler
à *un professionnel de santé.*

APPLI ANTIDOPAGE BRETAGNE

Découvrez la nouvelle appli
qui permet à chacun
de lutter contre le dopage



PARTENAIRE



A télécharger sur le playstore Appli antidopage Bretagne - Pays de la Loire
Disponible sous Android Playstore + d'infos : <http://bretagne.drjcs.gov.fr/>

UNE INITIATIVE



Exemple d'une journée type pour un entraînement mono quotidien le soir (5 entraînements/semaine)



MATIN

- > Au réveil, un grand verre d'eau (de préférence riche en bicarbonate)
- > Au petit-déjeuner :
 - Un fruit (pressé ou non)
 - Des céréales complètes (attention aux céréales industrielles riches en sucres rapides) ou du pain complet ou aux céréales.
 - Yaourt ou lait
 - Margarine ou Beurre

MIDI

- > Crudités/légumes
- > Grandes portions de féculents complets (dans le cas de pâtes/riz du commerce, veillez à respecter les temps de cuisson. Des pâtes, du riz, trop cuits se transforment en sucres rapides)
- > 100 à 150 g de viande/poisson/Œuf
- > 2 cuillères à soupe d'huile (colza, noix, olive à faire varier)
- > 1 fruit et 1 produit laitier.

GOÛTER

- > Eau
- > 1 fruit
- > 1 grand yaourt à boire
- > 1 tranche de jambon ou 1 œuf
- > Pain ou céréales.

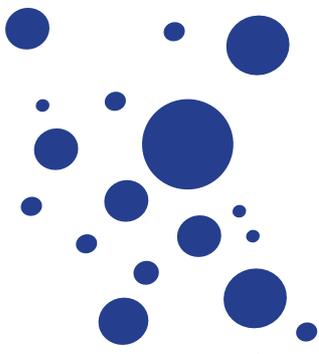
SOIR

- > Portion de légumes
- > Portion (en fonction de la faim) de féculents dans le respect des temps de cuisson.
- > 100 à 150 g de viande/poisson
- > 2 cuillères à soupe d'huile (colza, noix, olive non cuite)

AVANT LE COUCHER

- > 1 grand verre d'eau riche en bicarbonate

DANS LA JOURNÉE : 1,5 à 2 L en fonction de la chaleur. Il faut privilégier les eaux riches en bicarbonate après l'effort et veiller à diversifier les eaux.



La fenêtre métabolique ?

C est le nom donné à la **période suivant un exercice physique** (de plus de 40').

Cette période d'une durée de **30 à 45'** est un moment favorable pour **optimiser la récupération** (recharger le corps en sucre et construire/reconstruire du muscle).

Pour cela, il est vivement conseillé d'utiliser cette fenêtre de manière optimale en s'alimentant avec des protéines et des glucides.

Par exemple, un lait au chocolat et une tranche de jambon. Il est possible de prendre d'autres apports de même nature.



Le sommeil

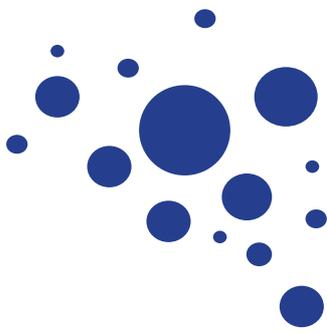
Les comportements actuels avec l'utilisation de téléphone portable ou autres supports pour communiquer tard le soir ont de **graves impacts** sur la fatigue de votre enfant.

Cette fatigue limite les performances du cerveau et réduit la récupération musculaire.

Pour optimiser ces points, il est préconisé de **se coucher dans la continuité du repas**. L'endormissement lors de la digestion favorise la **reconstruction des muscles**, la reconstitution des réserves en sucre, la consommation des graisses et la **mémorisation des apprentissages**.

Pour votre information, lors des stages régionaux, des sélections régionales, les téléphones portables (et autres supports) sont interdits après 21 h.





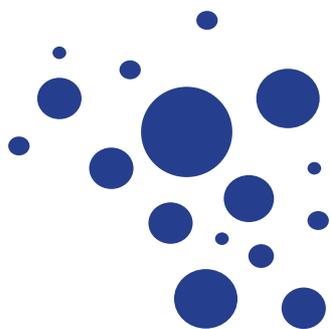
COMMUNICATION

autour du nageur

Nous avons beaucoup de parents impliqués et passionnés au sein du Club et nous vous encourageons grandement à soutenir vos enfants. Notre sport est **exigeant** et **les encouragements sont vitaux** pour **motiver** et amener nos nageurs à atteindre les buts qu'ils se sont fixés.

- **Trop d'implication** peut être une source de distraction pour les nageurs, **laissez la communication en termes de technique ou de stratégie de course aux entraîneurs.**
- **Si votre enfant n'a pas remporté la course**, ce n'est pas la fin du monde. Essayez de mettre les choses en perspective. Nous voulons évidemment que vos enfants nagent le plus vite possible et puissent gagner des courses, mais **il est important de les encourager, peu importe le résultat.**

- Pensez à la **façon dont vous formulez des questions** à vos enfants après l'entraînement. « Pourquoi ta course s'est-elle mal déroulée ? » pourrait se transformer en « comment te sens-tu après cette course ? ». La première annonce de la négativité et de la déception, alors que la deuxième démontre un intérêt et permet au nageur de se confier sur une possible déception lors d'une course ou d'un entraînement.
- **La colère** consomme trop d'énergie, l'appui en donne en abondance !
- **Ayez des objectifs** qui soient **réalistes**. Nous devons prendre en compte des facteurs comme l'âge, le développement physique, la périodisation/planification de l'entraînement...
- **Atteindre ses objectifs** est la récompense d'un travail intime, personnel, alors n'essayez pas de motiver vos enfants en leur promettant des récompenses s'ils nagent rapidement.
- **Ne laissez pas** votre enfant se critiquer et ne le critiquez pas vous-même. Cela peut avoir un impact négatif sur ses performances et son estime personnelle pour sa vie actuelle et future.



ÊTES-VOUS

*un parent qui met trop
de pression à son enfant ?*

Le questionnaire suivant provient de l'Association des nageurs amateurs de Grande-Bretagne. **Si vous avez répondu oui à l'une ou plusieurs de ces questions, vous pourriez être un parent qui met trop de pression.**

Il est important de rappeler que **votre rôle est primordial** et qu'il se doit d'être positif pour que votre enfant puisse s'épanouir à travers la natation.



- Est-ce que gagner est plus important pour vous que pour votre enfant ?
- Lorsque votre enfant performe moins bien, est-ce que votre déception est évidente (langage du corps, ton de la voix) ?
- Avez-vous le sentiment de devoir motiver votre enfant avant chaque entraînement ?
- Croyez-vous que gagner est le seul moyen pour votre enfant d'aimer la natation ?
- Analysez-vous chaque compétition ou chaque entraînement immédiatement après qu'il soit terminé ?
- Avez-vous le sentiment de devoir forcer votre enfant pour qu'il se rende à chaque entraînement ?
- Désirez-vous vous immiscer dans les directives données par l'entraîneur, pendant une compétition ou un entraînement, croyant que vous pourriez faire mieux ?
- Avez-vous de l'aversion pour les autres nageurs en compétition avec votre enfant ?
- Les objectifs de vos enfants sont-ils plus importants pour vous que pour eux ?
- Offrez-vous des récompenses matérielles pour les bonnes performances de vos enfants ?

LE CODE

de conduite des parents



RAPPELEZ-VOUS que votre enfant nage pour son propre plaisir et non pour vos ambitions.

N'ESSAYEZ PAS DE COMMUNIQUER avec votre enfant pendant un entraînement.

N'INTERROMPEZ PAS un entraîneur pendant son coaching. Si vous voulez parler à l'entraîneur, faites-le avant ou après l'entraînement ou par l'envoi d'un mail, par exemple. Un rendez-vous peut être proposé si vous voulez discuter de tout sujet concernant votre enfant.

N'OUBLIEZ PAS d'aviser l'entraîneur si votre enfant est malade, blessé ou s'il est sous médication.

SACHEZ que lorsque nous enseignons des techniques de nage, certains mouvements demandés peuvent vous paraître incorrects. N'essayez pas de prendre la place de l'entraîneur dans ces situations.

ASSUREZ-VOUS que l'entraîneur et le manager de l'équipe soient au courant si votre enfant ne peut plus assister à une compétition à laquelle il a été inscrit.

AGISSEZ de façon digne et assurez-vous que la réputation du Club soit préservée en tout temps.

SOYEZ courtois envers les membres et le personnel du Club.

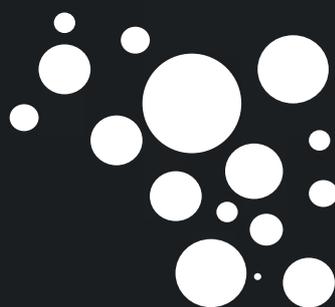
LES NAGEURS DEVRAIENT APPRENDRE qu'un excellent effort est une importante victoire et que la défaite n'est pas une fatalité.

ABSTENEZ-VOUS d'utiliser ou d'encourager les commentaires offensifs ou discriminatoires.

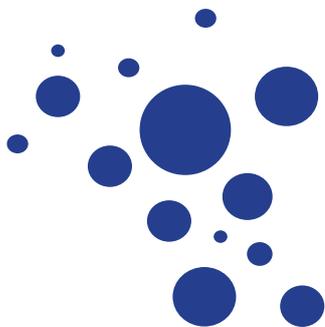
ABSTENEZ-VOUS d'interférer avec les décisions du coach ou du manager de l'équipe lorsque votre enfant est en compétition ou en séjour avec le Club.

ASSUREZ-VOUS de vous tenir informé de l'actualité du Club en regardant le tableau d'affichage, le site web...

ASSUREZ-VOUS que le Club possède vos informations et vos coordonnées à jour.



Les parents ne respectant pas ce code de conduite pourront se voir interdire le bord du bassin et ultimement, affecter l'adhésion de leur enfant au Club.

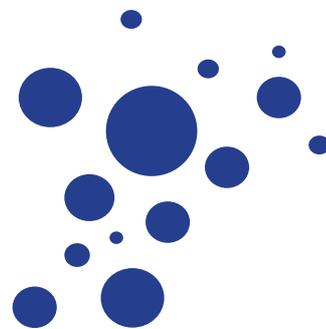


INFORMATIONS

pratiques

- **Nom du club :** **Cercle des nageurs de Saint-Brieuc**,
association loi 1901 depuis 1969
(550 adhérents, répartis sur 12 sections)
- **Horaires du club :** Horaires hebdomadaires aménagés
sur les **3 piscines de l'agglomération**
(Aquabaie, Aquaval et Hélène Boucher)
- **Contact utile :** Pas de permanence au bureau.
Nous joindre par **email** : bureau@cnsb.fr
ou par **téléphone** : 06 09 60 17 25
- **Responsable des officiels :** Chantal GUÉGAN
gueganchantal@orange.fr

AGENDA



du club

Les informations ne seront disponibles
qu'au mois de septembre 2018.



COMMANDEZ VOTRE IRON KIDS T-SHIRT PERSONNALISÉ!

[IRONSTORE.HU/iron-kids-creator](https://ironstore.hu/iron-kids-creator)

