



# Le petit livre rouge du M.O.N

Mémento Compétition 2024/25 | n°1

Programme des  
compétitions du  
1<sup>er</sup> trimestre  
Saison 2024/25



- 6 octobre Thann après-midi **Avenirs**
- 12-13 octobre Saint louis **Benjamins et +**
- 3 novembre prise de temps Jonquilles  
**Avenirs Benjamins et +**
- 9 novembre Interclub **toutes catégories**  
Charleville
- 16- 17 novembre Championnat d'Alsace  
Guebwiller **Benjamins et +**
- 5-8 décembre championnats de France  
**Juniors** Massy
- 8 décembre meeting Kaysersberg **2013 et +**
- 12-14 décembre championnats de France  
**Benjamins** Dunkerque
- 15-16 décembre finale de la Coupe de  
France **Benjamins**
- 20-22 décembre Championnats du Grand  
Est petit bassin Saint Louis **Benjamins et +**

Les différents intervenants que vos enfants pourront rencontrer :



▪ **Fanny**, entraîneur des Avenir et Benjamins, nageuse de haut niveau



▪ **Nicolas**, entraîneur des groupes de compétition

Informations groupes  
compétitions  
du M.O.N  
Saison 2024/25

- **Lionel**, directeur technique et entraîneur du haut niveau
- **Thibaut**, entraîneur mini natation
- **Marjorie**, entraîneur mini natation et bébés nageurs
- **Isabelle**, ancienne nageuse de haut niveau, bénévole et championne de France master du 400nl
- **Marie-Pierre**, ancienne nageuse de haut niveau, vice-présidente du comité départemental de natation. Médaillée internationale, bénévole et championne de France master du 800nl



Petit lexique des  
différentes  
divisions des  
groupes  
compétitions



- **Crevette** : nageurs ne maîtrisant pas encore les 4 nages, objectif qualification à la finale Alsace
- **Dauphin** et **Hippocampe** : nageurs maîtrisant les 4 nages, objectif performer à la finale Alsace
- **N3 régional** : groupe de compétition de niveau régional concernant principalement les benjamins-juniors-masters

Voici les codes de conduites qu'il nous semble important d'établir pour chacun au début de la saison

## Codes de conduite du M.O.N



### **CODE de L'ENTRAÎNEUR**

**Je m'engage à :**

Respecter les nageurs

Développer l'esprit sportif et encadrer les nageurs

Me former

Veiller au respect des règles

Etre à l'écoute de chacun

Tenir compte des capacités de chacun dans l'entraînement



### **CODE du NAGEUR**

**Je m'engage à :**

Me conformer aux règles

Respecter les éducateurs, mes co-équipiers, le personnel & le matériel

Refuser toute forme de tricherie et de violence

Prendre plaisir, m'amuser et chercher le positif dans le sport

Donner le meilleur de moi-même en toute situation



### **CODE du PARENT**

**Je m'engage à :**

Veiller à l'épanouissement du nageur et le soutenir

Respecter les prérogatives / décisions de l'entraîneur

Participer à la vie du club

Ne pas comparer les résultats, entraînements ou horaires d'entraînements de mon enfant à ceux des autres

# Infos pratiques



## COMPÉTITION

- Matériel du club obligatoire (bonnet/t-shirt).
- Arriver à l'heure, prévenir l'entraîneur lors du départ.
- Inscription à l'avance par mail ou papier disponible à l'accueil du club.
- Pas d'inscription prise en compte hors délai.

## MATÉRIEL

- Pull, Plaquettes, Planche, Tuba, Gobelet, Élastique, Palmes (de préférence un modèle de bodyboard), Filet, Gourde ou bouteille d'eau.

## ENTRAÎNEMENT

### *Règles d'or des nages*

- Papillon : rentrer la tête avant les bras et remonter les hanches.
- Dos : tête fixe et toujours une épaule hors de l'eau.
- Brasse : finir le mouvement allongé avec la tête rentrée.
- Crawl : interdiction de respirer avant et après le virage, les mains toujours en mouvement.

## CHANGEMENT DE GROUPE

- **Individualisé** en fonction des progrès et capacités des enfants, chaque changement sera discuté avec les parents sur proposition des entraîneurs.

## DISPONIBILITÉ DES ENTRAÎNEURS

- Nous souhaitons créer des temps d'échange ou nous pourrions discuter et partager la culture du sport et de la natation avec les parents. La première date sera le **samedi 28 septembre à 10h00**.