

## Les 10 Engagements du nageur compétition

1. Je m'entraîne 3 fois par semaine.
2. Je suis à l'heure aux bords du bassin.
3. Je suis la fiche « mon sac est prêt ».
4. Je commence à m'échauffer à sec avant le début de l'échauffement avec mon entraîneur (fiche échauf' à sec).
5. Je préviens (ou mes parents) et justifie toute absence et chaque retard (*appel ou SMS au 0671188559*).
6. Si j'ai un téléphone portable et ou une adresse mail personnelle, je donne mon numéro personnel et mon email à mon entraîneur.
7. Je participe au développement de mon club (*intra ou extra-sportif, port de la tenue, du maillot, du bonnet du club (si je les possède) lors des sorties, aide à l'encadrement des plus jeunes*).
8. Je m'impose une hygiène de vie saine et « modèle » en rapport à ma pratique sportive.
9. Si je manque une séance, je la rattrape dans la semaine ou celle d'après.
10. Je suis les demandes et participe aux projets et évènements proposés par mon entraîneur (*consignes, entraînements, stages, compétitions, fiche perso*).

Signatures du nageur (et des parents pour les mineurs) précédées de la mention « lu et approuvé » :

.....

.....