

## Les 7 Engagements du nageur pré-compétition

1. Je m'entraîne 2 fois par semaine au minimum.
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. Je mets mon bonnet du club et toute la tenue aux couleurs du club lors des déplacements.
7. 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 » :

.....

.....