

# **Club de Natation MADD**

## **Code d'Éthique du Nageur**

### **1. Les règlements d'entraînement**

- 1.1 La présence est requise à tous les entraînements; chaque absence doit être motivée par l'athlète auprès de son entraîneur. L'athlète doit voir son entraîneur avant de recommencer à nager.
- 1.2 L'athlète doit respecter le programme préparé par son entraîneur : flexibilité, échauffement, entraînement et retour au calme.
- 1.3 Le nageur doit se présenter sur le bord de la piscine dix minutes avant l'heure prévue d'entraînement. En cas de retard, celui-ci doit être motivé par l'athlète auprès de son entraîneur.
- 1.4 Les nageurs doivent participer collectivement à l'installation et la remise de l'équipement de piscine (câbles anti-vagues, fanions).
- 1.5 Le nageur doit prévoir l'équipement nécessaire à son entraînement (planche, pullbuoy, palmes). Il doit également voir à ce que tout soit rangé à son départ.
- 1.6 Lorsqu'il nage, le nageur doit respecter les règles de bases suivantes :
  - Nager les distances demandées, à l'intensité demandée et de la façon demandée.
  - Terminer toutes les longueurs dans les mêmes conditions qu'il les a commencées.
  - Ne pas déranger les autres nageurs.
  - Faire tous les virages tels que demandés.
  - Ne pas mettre les pieds au fond durant la nage.
- 1.7 L'athlète doit en tout temps avoir un comportement qui respecte ses coéquipiers et ses entraîneurs.

### **2. Les règlements de participation aux compétitions**

- 2.1 Chaque athlète doit voir à remplir et à remettre à son entraîneur, dans les délais prévus, la fiche d'attestation de participation ainsi que les frais nécessaires à son inscription.
- 2.2 En cas d'absence à une compétition, le nageur doit aviser son entraîneur le plus tôt possible.

### **3. Le transport et l'hébergement lors des compétitions**

- 3.1 Tout acte de vandalisme dans les véhicules et dans les hôtels seront sévèrement sanctionnés.
- 3.2 Les nageurs doivent arriver dix minutes avant l'heure de départ et respecter le conducteur.
- 3.3 Tout changement de votre mode de transport doit être communiqué à l'avance à votre entraîneur ainsi qu'à toutes les personnes concernées.

#### **4. Avant et pendant la compétition**

- 4.1 L'athlète doit arriver sur le bord de la piscine 15 minutes avant le début de l'échauffement.
- 4.2 Les nageurs doivent porter les casques de bain, maillots et vêtements identifiés de l'équipe de natation de MADD.
- 4.3 Tous les nageurs doivent faire l'échauffement à sec.
- 4.4 Tous les nageurs doivent faire l'échauffement collectif en piscine.
- 4.5 Les comportements de chaque nageur doivent être exemplaires : respect des gens, des lieux et des équipements.
- 4.6 Une alimentation saine sera exigée sur les lieux de compétition.
- 4.7 Chaque athlète doit veiller à se préparer adéquatement pour les épreuves qu'il nage.
- 4.8 Chaque nageur est responsable d'aller chercher ses cartes d'épreuves (s'il y a lieu).
- 4.9 Le nageur est responsable de se présenter à temps à ses épreuves et de suivre le déroulement de la compétition.
- 4.10 L'athlète doit voir son entraîneur avant et après chaque course.
- 4.11 N'oubliez pas d'encourager vos coéquipiers tout au long de la compétition.

***J'atteste avoir lu et compris le code d'éthique du nageur.***

Signature du nageur : \_\_\_\_\_

Signature d'un parent : \_\_\_\_\_

# **MADD Club de natation**

## **Swimmer's Code of Ethics**

### **1. The rules for training**

- 1.1 Attendance is requested at all practices; each absence must be motivated by the athlete and brought to the attention of the coach. The athlete must see his coach before restarting to swim.
- 1.2 The athlete must respect the program prepared by his coach: flexibility, warm-up, training and warm down.
- 1.3 The swimmer must arrive on pool deck ten minutes before the scheduled pool training. In case of lateness, it must be motivated by the athlete and brought to the attention of the coach.
- 1.4 The swimmers must collectively participate in the installation and removal of pool equipment (lane ropes, back flags).
- 1.5 The swimmer must foresee the equipment necessary for training (board, pullbuoy, fins). One must make sure that everything be put away on departure.
- 1.6 When swimming, the swimmer must respect the following rules:
  - Swim the requested distances, at the intensity demanded and in the manner requested.
  - Finish the lengths in the same manner that they were started.
  - Not bother the other swimmers.
  - Do all the turns as requested.
  - Not put the feet on the bottom of the pool while swimming.
- 1.7 The athlete must at all times have a comportment that respects his teammates and his coaches.

### **2. The rules for participating at competitions**

- 2.1 Each athlete must fill and return to the coach in the foreseen delay, all participation slips accompanied with payment for competition registrations.
- 2.2 In case of motivated absence at a competition, the swimmer must warn his coach as soon as possible.

**3. Transportation and lodging during competitions**

- 3.1 All acts of vandalism in the vehicles and lodging will be severely reprimanded.
- 3.2 Swimmers must arrive ten minutes before departure time and respect the driver.
- 3.3 All change to your mode of transport must be communicated in advance to your coach as well as all persons concerned.

**4. Before and during competition**

- 4.1 The athlete must be on pool deck 15 minutes before the beginning of warm-up.
- 4.2 Swimmers must wear a bathing cap, bathing suit and T-shirt or tracksuit identified with the MADD Swim Club logo.
- 4.3 All swimmers must do land warm-up (stretching).
- 4.4 All swimmers must do pool warm-up.
- 4.5 The behaviour of each swimmer must be exemplary: respect of the people, the environment and equipment.
- 4.6 Healthy nutrition habits are required during competition.
- 4.7 Each athlete must prepare himself adequately for the events to be swum.
- 4.8 Each swimmer is responsible to go get his event cards (if the need arises).
- 4.9 The swimmer is responsible to show up on time for his event and to follow the competition closely.
- 4.10 The athlete must see his coach before and after each race.
- 4.11 Remember to encourage your teammates during the whole competition.

***I attest having read and understood the swimmer`s code of ethics.***

Swimmer`s Signature: \_\_\_\_\_

Parent`s Signature: \_\_\_\_\_