

COMPTE RENDU
REUNION DE RENTREE 14/09/2026
NATATION ARTISTIQUE

L'année commence en septembre 2026 et se termine en **JUIN** 2027.

Sommaire :

- présentation équipe encadrante sportive
- charte des nageuses, des parents, des coachs
- rappel des horaires et consignes
- projets de la saison / calendrier
- maillots de bain
- autres

Présentation de l'équipe encadrante :

- Sandrine (présidente) bénévole (absents mais inclus dans l'équipe dirigeante : secrétaire/vice-présidente + trésorerie – en lien étroit avec les coachs)
- Alexia (nageuse depuis 15 ans) bénévole
- Léa (nageuse depuis 15 ans) bénévole
- Gwen (nageuse depuis 20 ans) bénévole
- Marjorie (nageuse depuis 20 ans) bénévole

Sous la surveillance de Thibaud, Jules et Florian (pas encore inscrits à la synchro...mais on ne désespère pas!) qui assurent la sécurité du bassin.

Charte de la nageuse :

- Être à l'heure au bord du bassin
- Être le + possible présente aux cours
- Prévoir pleiiiiiiiiin de pince nez
- Être motivée, être bienveillante
- Avoir le sourire, surtout à la compétition et au GALA
- Limiter le bavardage quand la coach parle
- Entretenir sa souplesse chez soi
- Participer à la mise en place du bassin et au rangement (ligne d'eau, planche, matériel,...)
- Apprendre à fabriquer son maillot de bain avec les copines et les coachs

.....Et se rappeler que la synchro c'est avant tout : paillettes, maquillage et gélatine !!!!

Charte des parents :

- communiquer avec l'équipe encadrante quant aux absences de la nageuse
- participer à l'assiduité/présentéisme annuel de la nageuse
- prévenir toute absence au préalable : une nageuse peut venir assister au cours et y participer même si elle ne peut pas se baigner pour raisons personnelles.
- se mettre à disposition de l'unique compétition annuelle dans la régionen mai (bien souvent sur un grand week end)
- encourager sa fille

Charte des coachs :

- arriver avant l'heure
- prévoir des séances à l'avance
- une communication transparente : entre les coachs, avec la présidente, avec les responsables de bassin et aussi en interne avec l'équipe dirigeante (Céline, Michel et le futur vice président). Se faire connaître auprès des membres de la Ligue Aquitaine. Entretenir des liens avec les parents des nageuses, et les nageuses.
- connaître le règlement, se tenir informé des actualités (annexes, modifications dans l'année)
- pas de favoritisme, pas de défavoritisme
- imposer des échéances (achat du maillot de bain, apprentissage des chorégraphies)
- faire des fiches objectifs individuelles
- encourager les nageuses du groupe Sirène à obtenir leur **dernière** épreuve de synchronat
- proposer des interventions extérieures (apnée, portés) avec d'autres clubs de la région
- participer à la compétition de mai 2027

Les coachs sont bénévoles : elles partagent leur passion avec plaisir. Merci de respecter notre engagement tout au long de l'année par l'engagement réciproque de toutes les nageuses toute l'année.

Horaires :

Mardi : 19h dans la salle en haut
20h dans l'eau jusqu'à 21h15
pour les adultes et sirènes

Mercredi : 18h30 à 20h dans l'eau
(à voir avec Alexia pour des cours à secs parfois dès 17h45)
pour les jeunes et crevettes

Vendredi : 19h dans les gradins
20h dans l'eau jusqu'à 21h15
pour tout le monde !!!

Rappels :

- on vient avec le sourire
- on partage et on accepte les conseils de chacune avec bienveillance !
- on arrive avec son maillot de bain, son bonnet et surtout son pince nez

Projets de la saison :

- pour certaines sirènes : évaluation nationale (synchronat) pour celles dont il reste **1** épreuve à valider.
- participations aux plouf party trimestrielles : ce rassemblement aussi ludique que sportif permet de partager un moment de convivialité avec le reste du club. C'est l'occasion de montrer l'activité synchro aux autres adhérents et leurs parents. Et c'est un entraînement local à exercer une performance devant un public en cours d'année. C'est un temps récréatif suivi d'un goûter tous ensemble.

- compétition annuelle en mai en général (attention aux grands WE de mai. Merci de respecter les engagements convenus en début d'année)
- gala de fin d'année : nouveauté cette année, il y aura 2 représentations sur une même journée (pour la sécurité du public qui est de plus en plus nombreux chaque année)
- fête du club courant en juin en général

Calendrier (hors réunion) :

Un mail propre à chaque « sortie » sera envoyé aux concernées pour transmettre les détails organisations / logistique.

Le choix des participantes sera effectué par Alexia et Marjorie en fonction du niveau, des compétences acquises ou à acquérir des nageuses, merci de respecter leur décision de coachs !

dimanche 22 novembre 2026	Formation Action porté	Saint Médard	Encadrée par Marjorie
dimanche 29 novembre 2026	Formation officiel C	Angoulême	
dimanche 6 décembre 2026	Synchronat zone sud	Bordeaux	Encadré par Marjorie
dimanche 31 janvier 2027	Synchronat zone sud	Bordeaux	Encadré par Alexia
samedi 22 mai (à confirmer)	Gala de fin d'année	À domicile	
dimanche 23 mai	Swim Artistic Day	Teste de buch	Loisirs sirènes & crevettes Encadré par Alexia
samedi 29 et/ou dimanche 30 mai	Compétition challenge	Pujols	Encadré par Alexia et Marjorie
samedi 12 et/ou dimanche 13 juin	Si qualif à Pujols	Périgueux ou Saint Yrieix sur Charente	

+ les ploufs party (1 en fin d'année / 1 courant mars avril)

+ fête du club, date à déterminer selon calendrier de compétition de natation course et sauvetage (non connu à ce jour)



Pour chaque sortie « synchronat » ou compétition, le club participant doit fournir un officiel sous peine de pénalité.

Politique du club (à l'identique en natation course et sauvetage) : PAS D'OFFICIEL, PAS DE COMPETITION.

De même qu'il est attendu des parents d'encourager leur enfant dans leur discipline, il est attendu un investissement de leur part pour permettre à ces nageuses de participer à ces événements.

De plus, les plus « anciennes » sont encouragées à s'investir en tant que jeunes officielles afin de mieux comprendre « l'envers du décor » et le règlement imposé. Cet engagement peut se prévoir à partir de 15 ans dans le cadre d'un contrat citoyen avec le club (50 heures annuel) et peut se révéler être un atout considérable :

-dans le domaine scolaire pour Parcoursup

-pour bénéficier d'une participation départementale au paiement du permis de conduire

Nous invitons donc tous parents et/ou nageuses intéressés à se faire connaître auprès de Marjorie et Alexia (déplacement à Angoulême le 29 novembre avec Marjorie).

Maillots de bain :

Il comprend :

- le tarif à l'achat
- les frais de port
- les frais de douane (TEMU, ali express, shein..)
- travail à faire dessus (prix des paillettes, colle) + le temps passé dessus et l'énergie et la patience mais énormément de fierté !!
 - On souhaite ne pas dépasser 50 euros tout budget confondus par maillots.
- gélatine alimentaire/coiffe, ou bonnet
- maquillage

IMPORTANT : + une nageuse nage de chorégraphies, + il y a de maillots (l'équipe en priorité !, puis solo/duo....) à acheter.....

Les nageuses feront chacune leurs maillots de bain du mieux qu'elles peuvent : collage de paillettes (pendant les vacances de février et/ou avril). Ce serait sous forme d'atelier encadrés par Marjorie et Alexia et Léa et Gwen. Les mamans et papas qui souhaitent s'investir sont les bienvenu(e)s !

Autres :

- Merci de nous tenir informées en privé de problème de santé (douleurs au dos, règles pathologiquement douloureuses, asthme)
- Toutes les infos et communications seront transmises via le groupe WHATSAPP SECTION ARTISTIQUE. Il est important d'y prêter une grande attention régulièrement.
- Nous sommes à votre disposition facilement. N'hésitez pas à venir nous voir au bassin avant ou après un entraînement.
- Et... il n'y a pas d'association sans bénévoles motivés (Tous les papas et mamans sont concernés). Si vous voulez/pouvez vous investir dans le sport de votre fille ...rapprochez vous de Manuella et Emilie.

Mot de fin de la présidente :

Le format de cette saison « encadrement par des nageuses adultes » est nouveau. L'équipe dirigeante a une totale confiance dans les capacités de coachings et les aptitudes humaines de Marjorie et Alexia.

Ces 2 nageuses sont soutenues à 200% par le bureau des Dauphins avec lequel elles restent en étroite communication.

Toutes décisions prises pour la synchro le sont de manière collaborative. Nous attirons votre attention sur leur investissement personnel, bénévole et attendons de votre part, nageuse et parents de les soutenir et leur apporter toute bienveillance au quotidien.

Merci de votre compréhension.

