

ENTRAINEMENTS

SPECIALITE "EAU PLATE"

LES GROUPES DE NIVEAU ET D'AGE

Les entraînements et la répartition des groupes sont fixés par la commission sportive. Elle définit l'encadrement nécessaire, la fréquentation maximale pour chaque ligne, les dispositions de niveau et/ou d'âge. Les groupes établis sont définis comme suit :

- Ecole de Sauvetage niveau I
- Ecole de Sauvetage niveau II
- Ecole de Sauvetage niveau III
- Pré compétition I
- Pré compétition II
- Compétiteurs (Haut Niveau)
- Séniors/Masters

PERIODE

Tous les entraînements auront lieu uniquement en période scolaire (hors Haut niveau) pour la période de mi-septembre à mi-juin.

➔ Particularité pour le groupe « Compétiteur / Haut Niveau »

La planification est établie en début de saison. Chaque athlète connaîtra en amont les périodes creuses afin qu'il puisse prévoir d'éventuelles vacances. En dehors de cela, les vacances scolaires sont prévues pour l'augmentation des charges de travail ou stage, et la présence de l'athlète est indispensable.

CONDITIONS D'ACCEPTATION

Démarches d'accès :

A / PREINSCRIPTION

Les préinscriptions seront ouvertes 23 juillet au 13 septembre 2021.

Elles se font par mail à l'adresse suivante : secretariatacs@gmail.com, et doivent comporter :

Nom & Prénom

Date de naissance

Groupe souhaité

Contact email



Les inscriptions définitives se feront en deux temps et à l'issue des résultats des tests sportifs. L'attribution des places définitives se fera en fonction des tests d'évaluation d'entrée et du dépôt du dossier administratif dans les délais.



Ecole de Sauvetage – groupes enfants (ENS)

1. Tests de nage : Chaque adhérent devra savoir effectuer 25 m de nage ventrale et 25 m de nage dorsale
2. Administratifs : dépôt du dossier d'inscription et paiement avant le 1^{er} octobre



Pré-Compétition – groupes ados

1. Tests de nage : Chaque adhérent devra savoir effectuer 50 m de nage ventrale et 50m de nage dorsale
2. Administratifs : dépôt du dossier d'inscription et paiement avant le 1^{er} octobre



Master / Séniors – groupe adulte

1. Tests de nage : Chaque adhérent devra savoir effectuer 50 m de nage ventrale et 50 m de nage dorsale
2. Administratifs : dépôt du dossier d'inscription et paiement avant le 1^{er} octobre



Compétiteurs – groupe « Haut Niveau »

1. Tests de sélections : Idem au groupe régional
2. Administratifs :
Dépôt du dossier d'inscription et paiement avant le 1^{er} octobre.
Dépôt d'une demande spécifique au groupe précisant le projet sportif personnel ainsi que l'engagement minimal hebdomadaire. Les critères d'accès au groupe sont définis par le niveau sportif ou son potentiel à venir, la disponibilité, l'engagement, la motivation, les objectifs pour la saison en cours, la personnalité.

MATERIEL A FOURNIR

Chaque adhérent devra avoir à chaque séance ses effets personnels : un maillot de bain, une paire de lunette de natation, une paire de palmes. Le bonnet de piscine obligatoire pour les cheveux mi long et long.

De même qu'une paire de paddles , un pull boy, une paire de zoomer pour le groupe « Haut Niveau ».

Le fait d'oublier son matériel, l'athlète pourra se voir refuser l'accès à son entraînement par le cadre en charge du groupe.



PRESENCE

Avant l'entrée dans les vestiaires, chaque adhérent devra s'assurer de la présence d'un cadre de l'association. Il sera interdit d'entrer dans la structure le cas échéant.

Pour les mineurs, il est demandé d'accompagner l'adhérent jusqu'au vestiaire et de récupérer son enfant dans la structure à l'heure précise de fin de séance.

L'enfant ne doit pas rentrer dans l'eau sans la présence du cadre. En cas d'absence de cadre, la séance n'aura pas lieu.

Les horaires de séances cités ci-dessus, sont les horaires de début de séance. Chaque adhérent devra être présent et prêt à l'heure indiquée.

En cas de retard, chaque adhérent disposera d'un maximum de dix minutes entre l'entrée dans la structure et l'entrée dans l'eau. Tout retard de plus de 30 minutes (non justifié en début de saison), sera refusé pour la séance. L'adhérent pourra prévenir son entraîneur par téléphone d'un éventuel imprévu qui pourrait le mettre en retard. **A l'issue de dix retards au cours de la saison, l'athlète pourra se voir refuser le renouvellement de sa licence à la prochaine saison.**

➔ Particularité du groupe « Compétiteur / Haut Niveau »

L'athlète s'engage en début de saison à effectuer un volume minimum d'entraînement hebdomadaire sur l'ensemble de la saison. La présence minimale définie est obligatoire.

DEROULEMENT

Il est demandé à chaque adhérent, avant le début de la séance, de réaliser un échauffement à sec avant les consignes de l'entraîneur.

Chaque adhérent devra suivre l'intégralité des consignes et l'entraînement du cadre en charge du groupe. **L'adhérent ne pourra en aucun cas faire son programme personnel sous peine de sanction.**

A la fin de chaque séance, chaque adhérent devra ranger l'ensemble du matériel sorti pour la séance. Aucun effet ne devra rester sur les plages.

➔ Particularité du groupe « Compétiteur / Haut Niveau »

L'étirement en fin de séance est obligatoire.



SPECIALITE "COTIER"

Elle est proposée entre le 1^{er} mai et le 30 septembre suivant les groupes.

On distinguera 3 groupes :

- Enfants : catégorie Avenir à Benjamin
- Compétition : dès minime avec obligation de participer aux compétitions
- Haut Niveau : sur sélection

Des informations complémentaires sur le déroulement de la saison côtière seront envoyées par mail dès le printemps 2022 ; Des préinscriptions spécifiques auront lieu. Un règlement propre à la pratique sera édité aux inscrits à l'activité. Les places sont limitées

COMPETITIONS

Chaque adhérent peut prétendre à participer à toutes les compétitions FFSS sous son propre financement et sa responsabilité.

Chaque année la commission sportive définit les compétitions au programme de son calendrier et le soumet à l'instance dirigeante.

C'est l'instance dirigeante qui valide le budget prévisionnel et la possibilité de certains financements.

A la décision budgétaire, vient s'ajouter des règles et conditions de participation :

Chaque adhérent qui participe à une compétition devra se doter du tee-shirt et bonnet de natation de l'association. Le tee-shirt devra être porté durant toute la compétition ainsi que sur les podiums éventuels, et le bonnet durant toutes les courses. **La tenue du club doit être uniforme pour tous.**

Dans le cas du sauvetage côtier, l'équipement (bonnet et lycra) sera prêté et devra être rendu, lavé dans les plus brefs délais

Conditions générales de Financement de déplacements hors région :

La notion de bénévolat associatif reste une valeur prédominante dans la philosophie de l'association Colmarienne de Sauvetage et de Secourisme. Ce point rejoint sans contexte les valeurs fondamentales du sauvetage et du secourisme basé sur l'entraide et le civisme.

Tous compétiteurs, désignés comme membres actifs (hors cotisant sport) désireux de prendre part à des compétitions hors de la région, financés par l'association, devra s'acquitter de temps de bénévolats sur la saison de compétition souhaitée :

Pour les moins de 16 ans : 3 journées par an, pouvant être fractionnables, d'activité d'aide à des manifestations ou autres actions en faveur du développement, de la promotion, ou toutes autres actions de l'association.

Pour les plus de 16 ans : l'obligation de formation au diplôme du PSE1 sera nécessaire. Les compétiteurs devront réaliser 3 postes de secours annuellement. Si le nombre de postes n'est pas suffisant pour répondre à l'effectif de compétiteurs désireux de prendre part à des compétitions, l'association pourra se voir attribuer en remplacement des missions de bénévolats dans d'autres secteurs.

Refus : Dans le cas d'un refus de participation associative, l'association pourra définir une participation financière à l'athlète pour chaque déplacement hors région.

CHAMPIONNATS REGIONAUX

Chaque adhérent de l'ACSS, ayant rempli les conditions minimales de la pratique du sauvetage sportif, peut participer à ces rencontres **après acceptation du président de la Ligue**.

Tout adhérent du groupe compétition et haut niveau, devra participer au minimum à une étape du championnat d'Alsace de sauvetage sportif dans la saison. Un refus pourra entraîner un non-renouvellement de licence la saison prochaine.

COLMAR CUP / COLMAR TROPHY

La participation aux meetings internationaux de Colmar est définie sur un niveau minimal prévu par la commission sportive en rapport avec les performances des championnats d'Alsace ou du niveau de l'athlète.

➔ **Particularité pour le groupe « Compétiteur / Haut Niveau »**

La participation aux compétitions obligatoire



Outre les critères de sélections définis par la fédération, la prise en charge partielle ou totale du déplacement et l'intégration à la délégation officielle du club se fera sur les critères suivants par ordre d'importance :

- niveau de classement national
- assiduité lors des entraînements
- investissement lors des entraînements proposés par le cadre de l'ACSS
- comportement envers les adhérents et les cadres
- participation active à la vie associative.

Les athlètes sélectionnés, n'ayant pas été retenus dans la délégation, pourront demander à être engagés sur la compétition, mais se verront s'auto - financer leur déplacement et leurs frais de participation.

AUTRES COMPETITIONS

La participation à certains meetings sera définie pour un objectif de résultats ou de qualification **par le responsable de la commission sportive et validée par l'instance dirigeante de l'ACSS.**

Les critères définis sont les suivants (par ordre d'importance) :

- niveau
- assiduité lors des entraînements
- investissement lors des entraînements proposés par le cadre de l'ACSS
- comportement envers les adhérents et les cadres
- participation active à la vie associative.

Afin de rendre possible la réalisation d'un objectif de résultats, le président de la commission sportive peut être amené à réaliser un recrutement extérieur à l'association.

Si la priorité du résultat est mise en avant, la conception de la délégation sera combinée entre recrutement et adhérent remplissant les critères ci-dessus.

Aucun adhérent n'aura de sentiment que la participation aux compétitions est un dû.



Modalités de déplacement – compétitions hors région

Toutes les compétitions prévues au financement minimum sont au départ de Colmar.

Aucun financement ne sera pris en compte d'un autre lieu que sur le tracé du trajet, aller/retour, par le mode de déplacement défini et à la date prévue. Toute autre demande sera à la charge de l'athlète.

Chaque athlète qui aurait une demande spécifique concernant un déplacement (rejoindre le groupe en cours ou par un autre mode de déplacement, prolongation ...) devra en avertir la commission sportive, par écrit (copie au président de l'ACSS), au minimum un mois avant l'événement. Le déplacement sera à la charge de l'athlète.

Chaque athlète se déplaçant pour le club doit avoir une attitude irréprochable sous peine de sanction. **Ne pas oublier que l'athlète représente l'image du Club.**

Tout athlète désireux de participer à une compétition, en dehors du calendrier du club pourra y participer sur financement de sa part, mais devra en avertir le président de la commission sportive au minimum un mois avant.

Chaque adhérent pourra, tout au long de son appartenance à l'ACSS, se faire filmer, photographier lors d'entraînements, manifestations, compétitions Les images pourront être utilisées pour la promotion, la communication de l'association. Elles seront conservées durant un temps illimité. En adhérant à l'association, l'intéressé autorise l'association à diffuser les photos, films pouvant servir uniquement à des fins de promotions, de communication servant dans le cadre de la FFSS pour une durée illimitée. L'opposition à la diffusion d'images est possible si l'adhérent le souhaite. Il devra adresser un courrier en AR à l'association pour demander qu'aucune photo ne soit diffusée.

DROIT A L'IMAGE

Tout manquement au respect du règlement ci-dessus ainsi que celui du règlement intérieur de l'association pourra entraîner une exclusion partielle à définitive de la structure.

MAJ 1/12/2020

Le président de l'ACSS

Le président de la Commission «sport»