



L'ÉTIQUETTE EN NATATION

Source : Ce document est une adaptation des règles de l'étiquette du club des maîtres de Pointe Claire, que nous remercions.

Étant donné le nombre de plus en plus élevé de nageurs qui assistent régulièrement à nos séances d'entraînement, il est devenu d'autant plus important d'insister sur certaines règles d'étiquette élémentaires afin que tous nos membres puissent retirer le plus d'avantages et le plus de plaisir possible de leurs entraînements en piscine.

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES À SUIVRE PAR TOUS

Communiquer

Soyez aimables et courtois. Apprenez les noms des nageurs dans votre couloir. Assurez-vous de connaître (ou de demander) la vitesse des nageurs dans votre couloir et positionnez-vous en conséquence (du plus rapide au plus lent).

Suivre le réchauffement/l'entraînement

Commencez le réchauffement/l'entraînement ensemble. Si vous arrivez un peu en retard, **ne commencez pas au début du réchauffement**/de l'entraînement. Demandez où sont vos compagnons de couloir et joignez-vous au réchauffement/à l'entraînement en cours. Si, pour quelque motif que ce soit, vous ne pouvez pas nager une série conformément aux directives indiquées au tableau (par exemple, en raison d'une blessure), assurez-vous de ne pas gêner vos compagnons de couloir.

Nager en cercle

Lorsque vous nagez en cercle, suivez le chef de groupe en vous assurant de demeurer près du câble. Lorsque vous nagez le papillon, gardez un œil sur les déplacements des autres nageurs dans votre couloir. Il est recommandé de changer au papillon à un bras dès que vous voyez un nageur se diriger vers vous.

Partir à 5 secondes d'intervalle

L'étiquette dans les couloirs est la même à travers le monde entier et exige que les nageurs se suivent à cinq (5) secondes d'intervalle. Assurez-vous d'attendre cinq (5) secondes complètes avant de partir. Personne n'aime les gens qui leur touchent les orteils ou qui nagent par-dessus eux parce qu'ils sont partis immédiatement derrière eux sans attendre au moins cinq secondes. Il s'agit là de la plus grande faute d'étiquette qui peut sérieusement embêter vos compagnons de couloir.

Ne jamais doubler au milieu du couloir

Si vous souhaitez doubler le nageur devant vous, faites preuve de patience. **Tapez-lui sur le pied** pour lui indiquer votre intention. **Lorsqu'il arrive au mur**, il se déplacera vers la droite. Ne vous arrêtez pas au milieu du couloir ou au milieu du mur. Vous ne ferez alors qu'obstruer le débit de nageurs et embêter vos compagnons de couloir.

Choisir le bon couloir

Choisissez un couloir correspondant à votre propre niveau. La piscine dispose de six (6) couloirs qui fonctionnent chacun à un rythme différent. Si vous n'êtes pas certain de savoir quel couloir choisir, demandez l'aide de l'un des entraîneurs. Nager dans le bon couloir implique de pouvoir suivre les intervalles du couloir et de s'assurer suffisamment de repos sans ralentir ses compagnons de couloir. De temps à autre, les entraîneurs peuvent demander aux nageurs d'opter pour un couloir plus rapide ou moins rapide afin d'équilibrer les couloirs et de permettre un débit en douceur dans chacun d'eux.

Emporter le bon équipement

Les bouteilles d'eau, les flotteurs, les palmes (pour les mains et les pieds) sont des outils d'entraînement essentiels. Veuillez les emporter avec vous lors de chaque séance d'entraînement.

Les palmes ne devraient être utilisées que lorsque l'entraîneur le demande pour une série donnée. Autrement, elles peuvent s'avérer extrêmement gênantes pour vos compagnons de couloir.

Demeurer attentif aux autres en tout temps

Soyez sensibles à la position des nageurs à l'intérieur de votre couloir.

Anticipez quand vos compagnons de couloir risqueront de vous rattraper, **puis déplacez-vous pour les laisser passer**.

Ne partez pas du mur au moment où l'un de vos compagnons de couloir s'apprête à effectuer un virage. Permettez-lui de compléter son virage puis attendez cinq (5) secondes avant de partir vous-même du mur.

Permettez à vos compagnons de couloir de terminer chaque série au mur. Quel que soit le nombre de nageurs dans le couloir, ils ont tous le droit de terminer en force et de toucher le mur. Dès que vous avez touché le mur, **libérez-le en vous écartant**.

Apprenez à lire l'horloge de chronométrage, et soyez au courant de votre temps et de votre intervalle.

Respectez les intervalles. Si vous nagez trop vite, changez de couloir pour en trouver un plus rapide. Si vous nagez trop lentement, optez plutôt pour un couloir plus lent.

ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE À LA PISCINE.

**ENCOURAGEZ VOS COMPAGNONS DE COULOIR
DURANT L'ENTRAÎNEMENT.**

BON ENTRAÎNEMENT !