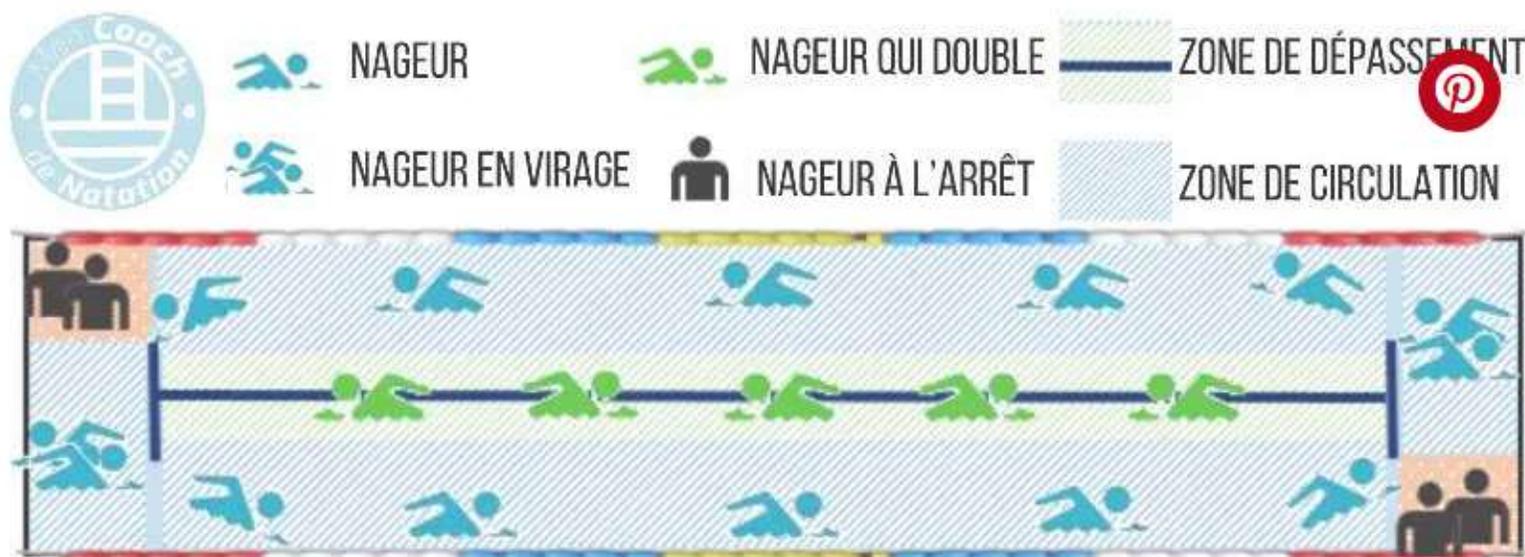


## Bonnes pratiques pour les séances de natation

- J'indique ma participation à la séance en m'inscrivant sur le google sheet du club
- Je respecte les créneaux sur lesquels je suis inscrit
- Je prends une **douche (obligatoire)**
- Je porte mon **bonnet de bain (obligatoire)**
- Je m'assure de la présence d'un surveillant de baignade BNSSA avant de rentrer dans l'eau.
- En cas d'absence, je démarre la séance par un échauffement à sec.
- Je choisis, avec le conseil des coaches, la ligne d'eau adaptée à mon niveau.
- J'adapte ma pratique au niveau de la ligne pour favoriser la dynamique collective
- Je m'insère dans ma ligne d'eau en fonction de ma vitesse de nage.
- Je me laisse doubler si nécessaire.
- Je ne démarre pas ou je ne plonge pas quand un nageur plus rapide arrive
- Je suis le plan d'entraînement proposé pour la séance (les plans alternatifs ne sont pas autorisés)
- Je respecte les règles de circulation dans le bassin
- En toutes circonstances, je reste courtois avec les nageurs qui partagent ma ligne d'eau.

## Bonnes pratiques pour les séances de natation

- Je nage en **serrant à droite** le plus près possible des flotteurs.
- La zone médiane est réservée pour les dépassements.
- Lorsque je double, je vérifie qu'il n'y a pas de nageur en face.
- Le virage se fait sur la **partie centrale ou à gauche du mur**.
- Je ne stationne pas dans les zones de virage.
- Lors de la **prise de consignes**, les nageurs se regroupent en 2 groupes égaux le long des lignes d'eau.



## Bonnes pratiques pour les séances vélo

- J'indique ma participation à la séance vélo en m'inscrivant sur le google sheet du club.
- Je m'informe des dernières informations (notamment alertes météo) sur mon groupe WhatsApp.
- Je m'équipe d'un **feu rouge de signalisation arrière** et/ou une **chasuble fluo (obligatoire)**
- Je respecte impérativement les **règles de sécurité** du code de la route
- Je choisis, avec le conseil des coaches, le groupe adapté à mon niveau
- Je fais les « pancartes » uniquement avec l'accord du capitaine de route
- Je signale mon départ éventuel anticipé du groupe au capitaine de route
- Dans les montées, j'attends en haut le dernier cycliste ou je redescends à sa hauteur.
- Sur le plat, je reste au maximum dans les roues pour rester dans l'allure du peloton.
- Je préviens le capitaine de route si un cycliste est décroché ou arrêté sur incident.

## Bonnes pratiques pour la course à pied

- J'indique ma participation à la séance en m'inscrivant sur le google sheet du club.
- Je préviens mon entraîneur lorsque je quitte la séance.
- Je m'informe des dernières informations (notamment alertes météo) sur mon groupe WhatsApp.
- **Je m'équipe d'une lampe frontale lorsque la séance est en extérieur de nuit (obligatoire).**
- J'apporte le matériel préconisé par mon entraîneur (gourdes, short ou pantalon, etc.). **Une paire de chaussures d'échauffement est à prévoir l'hiver à la Chagne de façon à ne pas salir la piste**
- Je respecte mes allures de course à pied.