



# **Guide d'information**

**Sporting Bulle Natation**

Saison 2015-2016

---

# Table des matières

---

I.	Présentation .....	3
a.	Le Sporting Bulle Natation .....	3
b.	But de ce guide.....	3
II.	Organisation du club .....	4
a.	Le comité.....	4
b.	Les entraîneurs .....	5
c.	Cotisation annuelle.....	6
d.	Charte sportive .....	6
III.	Les entraînements .....	7
a.	Groupes d'entraînement.....	7
b.	Horaires des entraînements .....	8
c.	Matériel .....	9
d.	Préparation physique.....	9
e.	Dispense d'éducation physique (SAF).....	9
IV.	Les activités .....	10
a.	Compétitions .....	10
b.	Autres activités.....	11
V.	Brevets et formations J+S .....	13
a.	Brevet de sauvetage.....	13
b.	Formations J+S .....	13
VI.	Planning saison 2015-2016.....	14

## I. Présentation

### a. Le Sporting Bulle Natation

*Un peu d'histoire...* Le « Sporting Club Bulle » a été créé le 1<sup>er</sup> décembre 1964 par Christopher « Jack » Kaeser, qui venait d'être engagé à Bulle comme maître de sport des écoles primaires. Le club réunissait alors différentes disciplines sportives (basketball, natation, athlétisme, plongeon et hand-ball). L'Ecole Suisse de Natation Flipper (ESNF) fut quant à elle créée en 1965, et la Fédération Fribourgeoise de Natation (FFN) en 1970. En 1972, les différentes sections du Sporting Club Bulle devinrent des clubs autonomes : la section athlétisme devint le Sporting Athlétisme Bulle (SAB), la section de basketball féminin rejoignit le Bulle Basket tandis que la section de natation prenait le nom de Sporting Bulle Natation (SPB), sous la présidence de Jack Kaeser jusqu'en 2004. En 2011, le SPB (natation), le SAB (athlétisme) et la PB (cyclisme) unirent leurs forces pour créer une section commune de triathlon (B3 Triathlon), qui est devenu un club autonome.

Le SPB compte actuellement une quarantaine de nageurs de compétition licenciés, pour un total de plus de 200 membres. L'ESNF, dirigée par Alexandre Bobby Kaeser depuis 1986, sert de formation de base aux jeunes nageurs puisqu'un niveau minimum est requis pour entrer au club.

Les nageurs sont répartis en différents groupes d'entraînement selon les niveaux, mais dirigés dans un but commun : la **compétition**. Les entraînements, qui ont lieu à la piscine couverte du CO de Bulle (25m / 4 lignes d'eau), sont principalement basés sur l'amélioration de l'endurance, de la vitesse et de la technique. Les nageurs participent aux compétitions leur permettant de se mesurer aux nageurs d'autres clubs et d'autres cantons. L'objectif de cette saison 2015-2016 est la progression et le succès des nageurs lors des compétitions internes, régionales et nationales. Depuis 2014, le SPB compte de nouveaux groupes permettant de nager uniquement pour le plaisir, la santé et l'esprit de camaraderie : le groupe Natation sportive (adolescents de 15 à 20 ans) et le groupe Masters (adultes dès 20 ans).

### b. But de ce guide

Ce guide doit servir à apporter les réponses que tout nageur ou parent pourrait se poser concernant le Sporting Bulle Natation.

## II. Organisation du club

Plus d'informations sur le site du club [www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch).

### a. Le comité

Président	<b>VANNART Pierre</b>	Rte de la Cascade 58 1666 Grandvillard p.vannart@vannart.ch 079 277 01 81
Vice-président Représentant des parents Organisateur des sorties Webmaster	<b>BISAZ Silvio</b>	Rue du Bugnon 6 1661 Le Pâquier silvio.bisaz@swisscom.com 079 560 17 54
Secrétaire	<b>KOHLI Sophie</b>	Rte des Chaffaz 16 1679 Villaraboud sophiekohli@gmail.com 079 697 96 40
Trésorier	<b>NEUHAUS Frédéric</b>	Rte de la Croix 172 1633 Marsens frederic.neuhaus@websud.ch 079 379 09 39
Chef technique Coach J+S	<b>YERLY David</b>	Rte de la Gîte 18 1635 la Tour-de-Trême david.yerly@bluewin.ch 079 671 23 45
Responsable du matériel	<b>THORIN Florian</b>	Rte du Tôt 13 1667 Enney florian_thorin@yahoo.fr 079 696 32 33
Représentante des nageurs	<b>MEYS Murielle</b>	Rue de la Clémence 43 1635 la Tour-de-Trême murielle.meys@gmail.com 079 560 91 24

## b. Les entraîneurs

<b>BISAZ Flavio</b>	Rue du Bugnon 6, 1661 le Pâquier flabifla@gmail.com 079 151 87 77	Précompétition
<b>COQUOZ Audrey</b>	Chemin de la Grande Gîte 17, 1630 Bulle audrey.coquoz@gmail.com 079 694 91 61	Compétition I ENF
<b>EGGIMANN Gabrielle</b>	Route des Jorettes 108, 1642 Sorens gabrielleromani@hotmail.fr 077 428 70 33	Précompétition Compétition I
<b>GAPANY Valentine</b>	Montmelley 16, 1646 Echarlens GapagnyV@studentfr.ch 079 696 83 99	Compétition II ENF
<b>JUNG Olivier</b>	Route de la Gîte 20, 1635 la Tour-de-Trême olivier.jung@hotmail.com 079 948 18 24	Natation sportive Compétition I
<b>KAESER Alexandre</b>	Rue du Village d'En-Haut 6, 1628 Vuadens kalexandre@bluewin.ch 026 912 05 20	ENF
<b>KOHLI Sophie</b>	Route des Chaffaz 16, 1679 Villaraboud sophiekohli@gmail.com 079 697 96 40	Elites Compétition I ENF
<b>LEVRAT Nadine</b>	Rue des Sources 7, 1635 La Tour-de-Trême nadine.levrat@websud.ch 079 243 87 27	Précompétition ENF
<b>MEYS Murielle</b>	Rue de la Clémence 43, 1635 La Tour-de-Trême murielle.meys@gmail.com 079 560 91 24	Compétition II
<b>REGLI Dena</b>	Chemin de l'Abbé Maignon 7, 1630 Bulle dena.regli@unifr.ch 079 676 09 75	Master Natation sportive ENF
<b>TERCIER Julien</b>	Chemin Pauvre-Jacques 44, 1630 Bulle julien_tercier@bluewin.ch 078 704 23 06	Natation sportive Compétition I ENF
<b>THORIN Florian</b>	Route du Tôt 13, 1667 Enney florian_thorin@yahoo.fr 079 696 32 33	Elites
<b>VANNART Alexandre</b>	Route de la Cascade 58, 1666 Grandvillard a.vannart@vannart.ch 076 440 23 27	Responsable des inscriptions aux compétitions
<b>YERLY David</b>	Route de la Gîte 18, 1635 La Tour-de-Trême david.yerly@bluewin.ch 079 671 23 45	Elites Master

### c. Cotisation annuelle

<b>Membres actifs</b>	Elites	CHF	500.-
	Compétition I	CHF	300.-
	Compétition II	CHF	300.-
	Précompétition	CHF	300.-
	Natation sportive	CHF	250.-
	Masters	CHF	250.-
<b>Membres passifs</b>		CHF	20.-

Le montant des cotisations sont fixés par les statuts du SPB. Le versement de la cotisation est une condition d'intégration au club. Le montant de la cotisation reste intégralement dû même en cas de démission ou d'exclusion en cours d'année. Une réduction est en principe accordée pour une arrivée au club en janvier ou en avril. Une réduction de CHF 20.- par membre actif supplémentaire d'une famille est accordée sur la cotisation du membre supplémentaire. Le montant de la cotisation comprend notamment les frais des entraînements, la location de la piscine, les frais d'inscriptions aux compétitions et la licence swiss-swimming. Des actions financières obligatoires pour les compétiteurs (Swimathon, tombola, vente de gâteaux etc.) sont par ailleurs organisées durant l'année pour couvrir tous les frais liés au fonctionnement du club.

NB : certaines assurances-maladies remboursent le montant des cotisations pour ses assurés membres d'un club sportif. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre assurance à ce sujet.

### d. Charte sportive

Le respect de la Charte sportive par les nageurs et leurs parents est une condition d'intégration au club. Une exclusion du club est possible en cas de non-respect des règles qui y sont indiquées.

Un exemplaire de la Charte sportive est remis aux nageurs en début de saison. Elle est par ailleurs disponible sur le site du club [www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch).

## III. Les entraînements

### a. Groupes d'entraînement

Tout nageur qui ne remplit plus les conditions d'intégration à un groupe est **relégué** dans un autre groupe.

En cas d'absence à un entraînement, le nageur doit **s'excuser** auprès de son entraîneur, de préférence par un mot écrit ou par téléphone. Sauf entente avec les entraîneurs, les séances sont suivies dans leur **intégralité**.

Des entraînements sont organisés durant les vacances scolaires d'été, de fin juillet à fin août, à la piscine communale de Bulle.

Sport populaire			
	Objectifs	Offre d'entraînements	Exigences
<b>Ecole de natation Flipper</b>	Accoutumance à l'eau et apprentissage technique de la natation	– 1 séance de natation par semaine – Cours semestriels	– 5 ans et plus – Test en fonction du niveau
<b>Natation sportive</b>	Groupe d'entraînement pour les jeunes souhaitant pratiquer la natation sans les contraintes liées à la compétition	– 2 à 3 séances de natation par semaine – Encadrement par un entraîneur	– 15 ans et plus – Bonnes bases en natation
<b>Master</b>	Groupe d'entraînement pour adultes sans but de compétition Participation aux compétitions en catégorie Master possible sur demande	– 2 à 3 séances de natation par semaine – Encadrement par un entraîneur	– 20 ans et plus – Bases en natation
Sport de compétition			
	Objectifs	Offre d'entraînements	Exigences
<b>Précompétition</b>	Compétitions internes et cantonales	– 3 séances de natation par semaine – 1 camp d'entraînement par saison	– Test d'entrée réussi – 9 ans et plus
<b>Compétition II</b>	Compétitions internes et cantonales	– 3 séances de natation par semaine – 2 camps d'entraînement par saison	– 10 ans et plus – Participation aux 3 entraînements / sem.
<b>Compétition I</b>	Compétitions cantonales et régionales	– 4 séances de natation par semaine – 2 camps d'entraînement par saison – Plus de 10 compétitions par saison	– 11 ans et plus – Participation à min. 3 entraînements / sem.
<b>Elites</b>	Compétitions régionales et nationales	– 6 séances de natation par semaine – 2 séances de musculation par semaine – 2 camps d'entraînement par saison – Plus de 15 compétitions par saison	– Qualification aux championnats romands – 13 ans et plus – Participation à min. 5 entraînements de natation / sem.

## b. Horaires des entraînements

Les entraînements ont lieu à la piscine couverte du CO de Bulle (25m / 4 lignes d'eau). Les nageurs doivent être prêts au bord du bassin **15 minutes avant** les heures indiquées ci-dessus pour la mise en place du matériel et l'échauffement à sec.

- Aucun nageur ne peut entrer dans le bassin avant que l'entraînement ne débute.
- Les nageurs doivent obligatoirement se doucher avant d'entrer dans le bassin.
- Les entraînements n'ont pas lieu durant les vacances scolaires. Des entraînements d'été sont organisés durant la pause estivale.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Ecole de natation</b>		19h00-19h30 Accoutumances		17h30-18h00 Moyens (baleines et brochets)  18h00-19h00 Avancés (Requins)		8h00-10h30 Débutants Accoutumances
<b>Natation sportive</b>	20h30-21h30 (Dena)	19h30-20h00 (libre)				9h00-10h00 (Olivier)
<b>Master</b>	20h30-21h30 (Dena)	19h30-20h00 (libre)				9h00-10h00 (David/Sophie)
<b>Précompétition</b>		18h00-19h30 (Gabrielle)		18h45-20h00 (Nadine)		10h30-12h00 (Flavio)
<b>Compétition II</b>		18h00-19h30 (Murielle)		18h00-19h30 (Valentine)		10h00-12h00 (Valentine)
<b>Compétition I</b>	20h30-21h30 (Olivier)	18h00-20h00 (Audrey)		18h00-20h00 (Gabrielle)		10h00-12h00 (Sophie)
<b>Elites</b>	18h00-19h30 (David)	17h30-18h00 Condition physique  18h00-20h00 Natation (David)	18h00-19h30 (David)	17h30-18h00 Condition physique  18h00-20h00 Natation (David)	18h00-19h30 (David)	9h15-9h45 Condition physique  10h00-12h00 Natation (Sophie)

## c. Matériel

Chaque nageur doit avoir avec lui **à l'entraînement** :

- Une gourde ;
- Un maillot de bain adéquat (shorts interdits) ;
- Des lunettes de natation ;
- Des palmes ;
- Un bonnet de bain (filles) ;
- Un linge

Le club met à disposition planches, pull-buoy et plaquettes. Les nageurs du groupe Elites doivent posséder leur propre matériel.

Les nageurs ont la possibilité de commander des **habits du club** (t-shirt, sweat-shirt, shorts, linges, bonnets de natation et parkas). Pour plus d'informations, veuillez contacter le responsable du matériel.

## d. Préparation physique

Des séances de condition physique sont régulièrement intégrées aux entraînements. Elles sont organisées par les entraîneurs du SPB.

Pour le groupe **Elites**, des séances de musculation supplémentaires sont offertes au Fitness Leofit à Grandvillard.

Des séances de préparation physique et de physiothérapie sont dispensées par le centre Actifisio à Fribourg pour les nageurs du groupe Elites bénéficiant du SAF.

## e. Dispense d'éducation physique (SAF)

Les athlètes de haut niveau (deux nages dans le top 10 régional ou national) peuvent être dispensés des cours d'éducation physique à l'école. Les conditions et la procédure sont expliquées sur :

[www.fr.ch/sspo/fr/pub/sports-arts-formation.htm](http://www.fr.ch/sspo/fr/pub/sports-arts-formation.htm)

Vous pouvez contacter le chef technique du SPB pour plus d'informations.

## IV. Les activités

Un calendrier annuel des activités est remis aux nageurs en début de saison. Nous vous conseillons vivement de consulter très régulièrement le site du club [www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch) car le calendrier est constamment mis à jour.

### a. Compétitions

- Les nageurs des groupes Elites, Compétition I, Compétition II et Précompétition participent obligatoirement aux compétitions qui leurs sont ouvertes selon le calendrier annuel ;
- Les convocations, listes d'inscriptions et résultats seront disponibles sur le site du club [www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch) / onglet compétitions) ;
- Sauf juste motif, les nageurs des groupes Elites et Compétition I sont **inscrits d'office** à toutes les compétitions. Les entraîneurs sélectionnent généralement les épreuves d'entente avec les nageurs.
- Les nageurs des groupes Compétition II et Précompétition **s'inscrivent** au moyen d'un bulletin d'inscription ou par mail auprès du chef technique ;
- En cas d'**absences répétées** (même justifiées) d'un nageur aux compétitions, le club se réserve le droit de lui facturer la licence swiss-swimming ;
- En cas d'**absence injustifiée** d'un nageur inscrit à une compétition, une **amende** de CHF 50.- lui sera infligée en remboursement des frais d'inscription.
- **Frais** : les frais d'inscriptions et la licence sont à la charge du club ;
- **Transports** : les parents de tous les nageurs se chargent des transports ; tout parent peut venir accompagner son enfant afin de l'encourager ;
- **Assurance** : tout nageur doit être assuré personnellement contre le risque d'accidents ou de vols.
- **Matériel** : habits du club ou de sport, affaires de natation (bonnet, lunettes, maillots de bain, linges), chaise, etc.
- Les Smartphones sont interdits durant les compétitions ; un nageur qui utilisera son smartphone en dehors de toute nécessité sera **désinscrit et exclu** de la compétition ;

- **Repas** : pour chaque compétition, le nageur doit prendre avec lui des encas (barres de céréales, fruits), un pique-nique (salades de pâtes, semoule, etc.), ainsi que des boissons en suffisance (min. 3 litres ; boissons gazeuses interdites).
- Compétitions obligatoires pour tous les groupes :

<b>05.09.2015</b>	<b>Coupe Jack Kaeser</b>
<b>08.12.2015</b>	<b>Meeting de la Saint Nicolas</b>
<b>16.01.2016</b>	<b>Meeting de Bulle</b>
<b>23.01.2016</b>	<b>Meeting de la Ville de Sion</b>
<b>20.02.2016</b>	<b>Swimathon</b>
<b>29.03.2016</b>	<b>Concours interne 4x50m 4N</b>
<b>07.05.2016</b>	<b>Meeting de Payerne</b>
<b>21.05.2016</b>	<b>MISO</b>
<b>28-29.05.2016</b>	<b>Champ. fribourgeois d'été (licenciés)</b>
<b>28.06.2016</b>	<b>Champ. bullois populaires</b>

Le calendrier complet (régulièrement remis à jour) est disponible sur le site du club [www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch).

## **b. Autres activités**

### **Camp d'automne**

Les nageurs des groupes Elites, Compétition I, Compétition II et Précompétition qui ont nagé le Swimathon et ont participé aux entraînements avec assiduité peuvent participer au camp d'automne. Il a généralement lieu à l'étranger durant la première semaine des vacances d'automne. L'encadrement est assuré par les entraîneurs et les parents-accompagnateurs. Les inscriptions sont distribuées en fin de saison. Une petite finance d'inscription sera demandée à chaque nageur. Celle-ci sera réduite pour les nageurs ayant participé au Swimathon avec le parrainage minimal de CHF 4.- par 50m. Dans la limite des places disponibles, les nageurs du groupe Natation sportive ont également la possibilité de participer au camp.

## Mini-camp de Pâques

Un mini-camp d'entraînement de trois à cinq jours est organisé durant les vacances de Pâques pour les nageurs des groupes Elites, Compétition I, Compétition II et Précompétition. Le camp a lieu en Suisse. Des informations seront remises en temps voulu.

## Swimathon

Le Swimathon (qui aura lieu le samedi 20 février 2016 de 8h30 à 12h00) est **obligatoire** pour tous les nageurs des groupes Elites, Compétition I, Compétition II et Précompétition afin de soutenir le club financièrement (frais des entraînements, location de la piscine, frais des licences, matériel, camps d'entraînement, etc.). Chaque nageur va nager durant une heure non-stop (30 minutes pour les moins de 10 ans). Auparavant, il aura cherché des parrains qui verseront une certaine somme par 50 mètre nagé (CHF 0.50 ou CHF 1.- par exemple). Une mise minimale totale de **CHF 4.- par 50m** est exigée pour chaque nageur. Le nageur qui n'atteindra pas cette somme devra payer la différence à titre d'amende. Le nageur qui ramènera la plus grande mise par 50m recevra un prix. Un classement par catégorie récompensera également les performances sportives lors de l'Assemblée Générale. Deux parrains seront tirés au sort et recevront aussi un prix.

## Assemblée générale

L'assemblée générale du SPB aura lieu le 4 mars 2016. Les nageurs de 18 ans révolus ont le droit de vote (les plus jeunes pouvant se faire remplacer par leurs parents). L'assemblée est suivie d'un souper, offert aux membres actifs de moins de 20 ans et aux membres d'honneur. Les parents sont les bienvenus (les frais de repas étant à leur charge). Les convocations seront distribuées en temps voulu.

## Sorties

Plusieurs sorties (pique-nique de fin de saison, rafting, Europapark, raquettes à neige, ski, etc.) sont organisées durant la saison. Des informations suivront en temps voulu.

## **V. Brevets et formations J+S**

Pour de plus amples informations, veuillez contacter le coach J+S du SPB.

### **a. Brevet de sauvetage**

Les membres du SPB ont la possibilité de passer le Brevet de sauvetage, en vue d'une future formation d'entraîneur ou pour travailler dans une piscine en tant que maître-nageur.

Informations :

[www.slr.ch/fr/formation/formation-de-base/brevet-plus-pool.html](http://www.slr.ch/fr/formation/formation-de-base/brevet-plus-pool.html)

### **b. Formations J+S**

Les nageurs qui désirent entraîner au SPB doivent obtenir un brevet de moniteur J+S, qui doit être renouvelé tous les deux ans.

Informations :

[www.jugendundsport.ch/internet/js/fr/home/schwimmen/uebersicht.html](http://www.jugendundsport.ch/internet/js/fr/home/schwimmen/uebersicht.html)

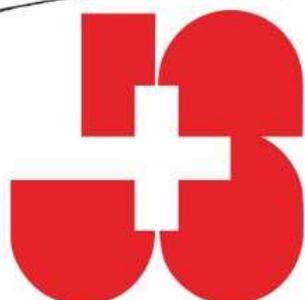
Les données personnelles des nageurs sont communiquées au système d'informations national pour le sport afin d'obtenir les subsides J+S, nécessaires à la survie du club.

## VI. Planning saison 2015-2016

Dates	Événement	Élites	Compétition I	Compétition II	Précompétition	Masters et Natation sportive
29.08.2015	Berner Schwimmtag und Sprintnacht	X*				
01.09.2015	Reprise des entraînements	X	X	X	X	X
05.09.2015	Test piste	Q	Q			
05.09.2015	Coupe Jack Kaeser	X	X	X	X	
26.09.2015	Europapark	X	X	X	X	X
27.09.2015	Mémorial Michel Bally	X* (seul. 14 ans et moins)				
03.10.2015	Meeting des Rives du Lac	X*	X*	X	X	
10.10.2015	Meeting NSG demi fond	X*				
17.10 - 01.11.2015	Vacances d'automne		X	X	X	X
17 - 23.10.2015	Camp d'automne	X	X	X	X	X
26.10 - 30.10.2015	Entraînements d'automne	X				
07 - 08.11.2015	CR hiver	Q				
20-22.11.2015	CS hiver petit bassin	Q				
08.12.2015	Meeting de la Saint Nicolas	X	X	X	X	
12.12.2015	SVE Cup		X*	X	X	
12-13.12.2015	Challenge Red Fish	X*				
20.12.2015-03.01.2016	Vacances de Noël	X (1 <sup>ère</sup> semaine)	X	X	X	X
28.12.2015-02.01.2016	Stage d'hiver	X				
16.01.2016	Meeting de Bulle		X	X	X	X
23.01.2016 ?	Meeting de la Ville de Sion	X*	X*	X	X	
06 - 07.02.2016	CR hiver espoirs	Q	Q			
07.02 - 14.02.2016	Vacances de Carnaval	X	X	X	X	X
20.02.2016	Swimathon	X	X	X	X	
27.02 - 28.02.2016	Meeting lémanique	X*				
04.03.2016	Assemblée générale	X	X	X	X	X
10 - 13.03.2016	CS grand bassin	Q				
19.03.2016	Meeting de Printemps	X*				
22.03.2016	Concours interne 4x50m 4N	X	X	X	X	X
02-03.04.2016	Coupe jeunesse	Q	Q			
27.03 - 10.04.2016	Vacances de Pâques		X	X	X	
27.03-06.04.2016	Entraînements de Pâques	X				
06.04 - 10.04.2016 ?	Mini camp	X	X	X	X	
23 - 24.04.2016 ?	Bieler Nachwuchs Wettkämpfe	X*	X*			
30.04 - 01.05.2016	Meeting de la Riviera	X*	X*			
07.05.2016 ?	Meeting de Payerne	X (facultatif)	X*	X	X	X
21.05.2016	MISO	X*	X*	X	X	
22.05.2016	Speed Meeting	X*				
28-29.05.2016	CF été (licenciés)	X*	X*	X	X	
04 - 05.06.2016 ?	Meeting de la Côte	X* (seul. dimanche pour qualifiés CS)	X*			
17 - 19.06.2016	CR été open et catégories d'âge	Q	Q			
25.06.2016 ?	Pique-nique de fin de saison	X	X	X	X	X
28.06.2016	CB été	X	X	X	X	X
29.06 - 25.07.2016	Vacances d'été		X	X	X	X
29.06 - 13.07.2016	Préparation CS open et espoirs	Q	Q			
01 - 03.07.2016	CS été open	Q				
14 - 17.07.2016	CS été espoirs	Q	Q			
24.07.2016 ?	Traversée du Lac de Morat (si nagé plus de 4'000m au Swimathon)	X (facultatif)				X
07-12.08.2016 ?	Summercamp Tenero	Q	Q			
25.07 - 15.09.2016 ?	Entraînements d'été	X	X	X	X	
28.08.2016	Berner Schwimmtag und Sprintnacht	X*				

Nos partenaires :

*l'avenir en  
mouvement*



Jeunesse+Sport



Votre partenaire bien-être...