



Guide d'information

Sporting Bulle Natation

Saison 2016-2017

Table des matières

I.	Présentation	3
a.	Le Sporting Bulle Natation	3
b.	But de ce guide	4
II.	Organisation du club	4
a.	Le comité.....	4
b.	Les entraîneurs	5
c.	Cotisation annuelle.....	6
d.	Charte sportive	7
III.	Les entraînements.....	7
a.	Groupes d'entraînement	7
b.	Horaires des entraînements	9
c.	Matériel.....	10
d.	Préparation physique	10
e.	Dispense d'éducation physique (SAF).....	10
IV.	Les activités	11
a.	Compétitions	11
b.	Autres activités	12
V.	Brevets et formations J+S.....	15
a.	Brevet de sauvetage.....	15
b.	Formations J+S.....	15

I. Présentation

a. Le Sporting Bulle Natation

Un peu d'histoire... Le « Sporting Club Bulle » a été créé le 1^{er} décembre 1964 par Christopher « Jack » Kaeser (1940-2016), qui venait d'être engagé à Bulle comme premier 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 dirigée par Alexandre "Bobby" Kaeser (1960-2016) jusqu'en 2016. 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 250 membres. Depuis 2016, le Sporting Bulle Natation a repris l'organisation de l'Ecole de natation, qui 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. Depuis 2014, le SPB compte de nouveaux groupes populaires permettant de nager uniquement pour le plaisir, la santé et l'esprit de camaraderie : le groupe Natation sportive (adolescents de 14 à 19 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.

a. Le comité

	Président Représentant des parents	Bisaz Silvio sbisaz@gmail.com 079/560 17 54
	Vice-présidente	Kohli Sophie sophiekohli@gmail.com 079/697 96 40
	Caissier	Neuhaus Frédéric frederic.neuhaus@websud.ch 079/411 94 54
	Chef technique	Yerly David david.yerly@bluewin.ch 079/625 59 87
	Marketing	Thorin Florian florian_thorin@yahoo.fr 079/696 32 33
	Evénements Représentante des nageurs	Meys Murielle murielle.meys@gmail.com 079/560 91 24
	Communication	Jung Olivier olivier.jung@outlook.com 079/948 18 24

b. Les entraîneurs

Groupe	Entraîneur	e-Mail	Natel
Elites	Yerly David	david.yerly@bluewin.ch	079 671 23 45
Espoirs			
Masters-compétition			
Compétition I	Jung Olivier	olivier.jung@outlook.com	079 948 18 24
	Kohli Sophie	sophiekohli@gmail.com	079 697 96 40
Compétition II	Eggimann Gabrielle	gabrielleromani@hotmail.fr	077 428 70 33
	Coquoz Audrey	audrey.coquoz@gmail.com	079 694 91 61
Précompétition	Bisaz Flavio	flabifla@gmail.com	079 151 87 77
	Levrat Nadine	nadine.levrat@websud.ch	079 243 87 27
Natation sportive	Jung Olivier	olivier.jung@outlook.com	079 948 18 24
Masters	Regli Dena	dena.regli@unifr.ch	079 679 09 75
	Kohli Sophie	sophiekohli@gmail.com	079 697 96 40
Ecole de Natation	Kohli Sophie	sophiekohli@gmail.com	079 697 96 40
	Bays Léa	lea.bays99@gmail.com	079 561 20 08
	Berset Lucie	berset.lucie@gmail.com	079 649 45 94
	Berset Marie	berset.marie.22@gmail.com	079 917 81 68
	Biland Tania	biland96@hotmail.com	079 882 24 91
	Coquoz Audrey	audrey.coquoz@gmail.com	079 694 91 61
	Eggimann Gabrielle	gabrielleromani@hotmail.fr	077 428 70 33
	Esseiva Tristan	tristanesseiva@hotmail.com	079 290 53 69
	Gapany Valentine	vvaalloouu@gmail.com	079 696 83 99
	Jung Camille	camille.jung9@gmail.com	079 824 55 93
	Sansonens Chloé	chloesansonens@bluewin.ch	077 491 14 24
	Tercier Julien	julien_tercier@bluewin.ch	078 704 23 06
	Tollenaar Camille	tollenaar99@gmail.com	079 548 63 22
Coach J+S	Tercier Julien	julien_tercier@bluewin.ch	078 704 23 06
Inscriptions aux compétitions	Vannart Alexandre	a.vannart@vannart.ch	076 440 23 27

c. Cotisation annuelle

Membres actifs	Elites	CHF 500.00
	Espoirs	CHF 500.00
	Compétition I	CHF 300.00
	Compétition II	CHF 300.00
	Précompétition	CHF 300.00
	Masters-compétition	CHF 400.00
	Natation sportive	CHF 250.00
	Masters	CHF 250.00
Membres passifs		CHF 20.00

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 20.00 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 (CHF 150.00). 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 du club, de la Charte d'éthique du sport suisse et des directives « Un sport sans fumée » 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.

Ces règles sont disponibles sur le site du club 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 (mois d'août) à la piscine communale de Bulle.

Groupes de Compétition			
Elites	- Groupe d'entraînement pour compétiteurs de niveau régional et national. - Participation à min. 5 entraînements hebdomadaires. - Nageurs qualifiés aux championnats romands. 3 stages d'entraînements par année. - Séances supplémentaires de musculation. - Âge : dès 15 ans - Tarif annuel : CHF 500.00 Coach principal : David YERLY	Lundi	12h00-13h00 18h00-19h30
		Mardi	18h00-20h00
		Mercredi	16h30-18h00 18h30-19h30
		Jeudi	17h30-20h00
		Vendredi	07h00-08h00 (Frib.) 16h00-17h00
		Samedi	8h30-10h30
Espoirs	- Groupe d'entraînement pour compétiteurs de niveau régional et national. - Participation à min. 4 entraînements hebdomadaires. - Nageurs qualifiés aux championnats romands espoirs. 3 stages d'entraînements par année. - Âge : dès 11 ans - Tarif annuel : CHF 500.00 Coach principal : David YERLY	Lundi	18h00-19h30
		Mardi	18h30-20h00
		Mercredi	16h30-18h00
		Jeudi	17h45-20h00
		Samedi	10h00-12h00

Groupes de Compétition		
Masters compétition	- Groupe d'entraînement de haut niveau pour adultes pratiquant la compétition de natation ou de triathlon. - Participation libre (entraînements et compétitions). - Très bons nageurs (limites romandes ou suisses) - Âge : dès 19 ans - Tarif annuel : CHF 400.00 Coach principal : David YERLY	Lundi 12h00-13h00 18h00-19h30 Mardi 19h30-20h00 Mercredi 16h30-18h00 (Elites) Vendredi 18h00-19h30 (libre) Samedi 08h30-10h30 (Elites)
Compétition I	- Groupe d'entraînement pour compétiteurs de niveau cantonal et régional. - Participation à min. 4 entraînements hebdomadaires. 2 stages d'entraînements par année. - Âge : dès 13 ans - Tarif annuel : CHF 300.00 Coach principal : Olivier JUNG	Lundi 12h00-13h00 20h30-21h30 Mardi 17h30-19h30 Jeudi 17h45-20h00 Vendredi 16h00-17h00 Samedi 09h30-12h00
Compétition II	- Groupe d'entraînement pour compétiteurs de niveau cantonal. - Participation aux 3 entraînements hebdomadaires. 2 stages d'entraînements par année. - Âge : dès 10 ans - Tarif annuel : CHF 300.00 Coach principale: Gabrielle ROMANI EGGIMANN	Mardi 18h00-20h00 Jeudi 18h30-20h00 Samedi 10h30-12h00
Pré-compétition	- Groupe d'entraînement pour compétiteurs de niveau interne et cantonal. - Participation aux 3 entraînements hebdomadaires. - Réussite d'un test d'entrée. 2 stages d'entraînements par année. - Âge : dès 9 ans - Tarif annuel : CHF 300.00 Coach principal : Flavio BISAZ	Mardi 17h30-19h00 Jeudi 18h30-20h00 Samedi 10h30-12h00
Groupes populaires		
Natation sportive	- Groupe d'entraînement pour adolescents qui ne souhaitent pas pratiquer la compétition. - De bonnes bases en natation sont nécessaires. - Encadrement par un entraîneur. - Âge : de 14 à 19 ans - Tarif annuel : CHF 250.00 - Participation aux compétitions populaires sur demande.	Lundi 12h00-13h00 20h30-21h30 Mardi 19h30-20h00 Samedi 08h45-09h45
Masters	- Groupe d'entraînement pour adultes. - De bonnes bases en natation sont nécessaires. - Encadrement par un entraîneur. - Âge : dès 20 ans - Tarif annuel : CHF 250.00 - Participation aux compétitions sur demande.	Lundi 12h00-13h00 20h30-21h30 Mardi 19h30-20h00 Samedi 08h45-09h45

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 nageurs doivent obligatoirement s'échauffer à sec avant l'entraînement.
- 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
Master Natation Sportive	12h00-13h00 (libre) 20h30-21h30 (Dena / Olivier)	19h30-20h00 (libre)		---		8h45-9h45 (Sophie)
Master compétition (coach principal : David)	12h00-13h00 (libre) 18h00-19h30 (David)	19h30-20h00 (libre)	16h30-18h00 (avec Elites)	---	Libre (public)	8h30-10h30 (David) (avec Elites)
Pré-compétition (coach principal : Flavio)		17h30-19h00 (Flavio)		18h30-19h00 <i>Condition physique</i> 19h00-20h00 (Nadine)		10h30-12h00 (Flavio)
Compétition II (coach principal : Gabrielle)		18h00-18h30 <i>Condition physique</i> 18h30-20h00 (Gabrielle)		18h30-19h00 <i>Condition physique</i> 19h00-20h00 (Gabrielle)		10h30-12h00 (Audrey)
Compétition I (coach principal : Olivier)	12h00-13h00 (libre) 20h30-21h30 (Olivier)	17h30-18h00 <i>Condition physique</i> 18h00-19h30 (Olivier)		17h45-18h15 <i>Condition physique</i> 18h15-20h00 (Olivier)	16h00-17h00 (libre)	9h30-10h00 <i>Condition physique</i> 10h00-12h00 (Olivier)
Espoirs (coach principal : David)	18h00-19h30 (David)	18h30-19h00 <i>Condition physique</i> 19h00-20h00 (David)	16h30-18h00 (Sophie)	Maxime : Elites Marie : Elites Mathilde : CII Emilien : CII		10h00-10h30 <i>Condition physique</i> 10h30-12h00 (Sophie)
Elites (coach principal : David)	12h00-13h00 (libre) 18h00-19h30 (David)	18h00-20h00 (David)	16h30-18h00 (Sophie) 18h30-19h30 <i>Musculation</i>	17h30-19h30 (David) 19h30-20h00 <i>Condition physique</i>	16h00-17h00 (libre)	8h30-10h30 (David)

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, pullbuoys et plaquettes. Les nageurs des groupes Elites et Espoirs 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 (Olivier JUNG).

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.

e. Dispense d'éducation physique (SAF)

Les athlètes de haut niveau (deux nages dans le top 5 régional ou le top 10 national par catégorie d'âge) 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

Vous pouvez contacter David YERLY 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 car le calendrier est constamment mis à jour.

a. Compétitions

- Les nageurs des groupes de compétition 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 / « Informations compétitions ») ;
 - Sauf juste motif, les nageurs des groupes Elites et Espoirs sont **inscrits d'office** aux compétitions (sauf meetings avec bulletins d'inscriptions). Les entraîneurs sélectionnent généralement les épreuves d'entente avec les nageurs.
 - Les nageurs des groupes Compétition I, Compétition II et Précompétition **s'inscrivent** au moyen d'un bulletin d'inscription ou par mail auprès du responsable des inscriptions (Alexandre Vannart) ;
 - En cas d'**empêchement**, le nageur concerné doit s'adresser aux accompagnateurs indiqués sur la convocation ou auprès d'un membre du comité;
- **En cas d'absences répétées (même justifiées) d'un nageur aux compétitions, le club se réserve le droit de lui facturer le prix de la licence Swiss Swimming ;**
- En cas d'**absence injustifiée** d'un nageur inscrit à une compétition, une **amende** de CHF 50.00 lui sera infligée en remboursement des frais d'inscription ;
 - **Frais** : les frais d'inscriptions (env. CHF 8.00 par course) et la licence Swiss Swimming (CHF 150.00) sont à la charge du club ;
 - **Transports** : les parents de tous les nageurs se chargent des

transports. Chaque nageur doit s'organiser lui-même pour avoir un moyen de transport. Tout parent peut venir accompagner son enfant afin de l'encourager ;

- **Assurance** : tout nageur doit être assuré personnellement contre le risque d'accidents, de maladie ou de vols.
- **Matériel** : habits du club ou de sport, affaires de natation (bonnet, lunettes, maillots de bain, linges), chaise, etc.

- **L'utilisation de smartphones ou autres appareils électroniques est interdite 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).

Le calendrier complet des activités du club (régulièrement mis à jour) est disponible sur le site du club www.spbulle.ch.

b. Autres activités

Camp d'automne

Les nageurs des groupes Elites, Espoirs, 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 lieu en bassin de 25m en Suisse ou 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 (délai : mois de mai). Une 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 4.00 par 50m.

Stage d'entraînement à Carnaval

Les nageurs des groupes Elites et Espoirs participent à un stage d'entraînement d'une semaine durant les vacances de Carnaval (du 25.02.2017 au 04.03.2017).

Camp de Pâques

Un camp d'entraînement d'une semaine est organisé durant les vacances de Pâques (du 14.04.2017 au 22.04.2017) pour les nageurs des groupes Elites, Espoirs, Compétition I, Compétition II et Précompétition. Le camp a lieu en bassin de 50m en Suisse ou à l'étranger. Des informations seront remises en temps voulu.

Swimathon

Le Swimathon (qui aura exceptionnellement lieu le dimanche 19.02.2017 de 08h30 à 12h00 à la piscine du Collège St-Michel, à Fribourg) est **obligatoire** pour tous les nageurs des groupes Elites, Espoirs, 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 1.00 par exemple). Une mise minimale totale de **CHF 4.00 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 10.03.2017. 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.) peuvent être organisées durant la saison. Des informations suivront en temps utile.

V. Brevets et formations J+S

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

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

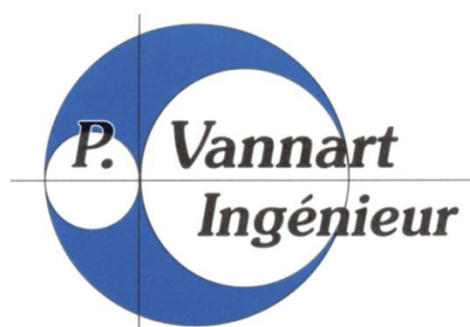
b. Formations J+S

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

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.

Nos partenaires :



LÉOFIT

Votre partenaire bien-être...