



Guide d'information

Sporting Bulle Natation

Saison 2020-2021

Table des matières

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

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 handball). 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 300 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 loisir (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. Les entraîneurs

Nom	Groupe	Nom	Groupe
Arballetaz Alix	Ecole de Natation	Jung Olivier	Masters + Natation Loisir
Bays Julie	Compétition Kids B	Jung Camille	Compétition Kids A
Bejan Bianca	Ecole de Natation	Morel Félicie	Ecole de Natation
Bersot Clément	Ecole de Natation	Nesme Roberto	<i>Entraîneur principal</i>
Bisaz Niels	Compétition I	Perrenoud Lucie	Compétition Kids B
Bussard Alessia	Compétition II	Perroud Lucie	Ecole de Natation
Chuat Stéphane	Ecole de Natation	Progin Emilien	Ecole de Natation
De Leur Marie	Ecole de Natation	Ruchet Inès	Ecole de Natation
Del Matto Camilla	Ecole de Natation	Simillion Louis	Ecole de Natation
Dominguez Cloé	Compétition Kids A	Tendon Anastassia	Ecole de Natation
Gapany Marine	Ecole de Natation	Vauclair Célia	<i>Responsable Ecole</i>
Gapany Valentine	Compétition II	Waeber Marie	Ecole de Natation
Jones Zoé	Ecole de Natation	Yerly David	Masters Compétition

b. Le comité

Président / Représentant des parents
Silvio Bisaz
sbisaz@gmail.com



Vice-présidente / Ecole de Natation
Célia Vauclair
celia_b26@hotmail.com



Caissière
Emmanuelle Martinez-Favre
martinezfavre@gmail.com



Chef technique
Renaud Lacroix
renaudsportingbulle@gmail.com



Marketing / Matériel
Luca Petrini
petriniluca@bluewin.ch



Evènements / Représentante des nageurs
Ophélie Jaquet
ophelie.jaquet@gmail.com



Communication
Olivier Jung
olivier.jung@outlook.com



c. Cotisation annuelle

Les montants 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 Aquatics (CHF 150.00). Des actions financières obligatoires pour les compétiteurs (Swimathon, tombola, vente de fondues 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. Tous les groupes ont **l'obligation** de la signer. 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 **informer** son entraîneur, de préférence par un mot écrit ou par téléphone. Sont acceptées les excuses en raison d'un problème de santé (certificat médical après plus de 5 jours de blessure/maladie) ou en raison d'une surcharge de devoirs éventuelle. Sauf entente avec les entraîneurs, les séances sont suivies dans leur **intégralité**.

Chaque nageur a l'obligation de participer à au moins 80% des entraînements de son groupe. Un contrôle des présences est effectué après chaque mois. Si les pourcentages demandés ne sont pas respectés durant 3 mois dans une saison, le club se réserve le droit de reléguer, voire renvoyer le nageur concerné.

Si un nageur se trouve dans une situation (familiale, professionnelle, géographique) compliquée, il est impératif que ce dernier en parle avec son entraîneur et le chef technique pour trouver un arrangement.

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 sont organisés durant les vacances scolaires d'été (mois d'août) à la piscine communale de Bulle.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Masters (coach : Olivier)	20h30-21h40					8h00-9h00 9h00-10h00 10h30-11h30
Natation loisir (coach : Olivier)	20h30-21h40		18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>			10h30-11h30
Masters-compétition (coach : David)	18h00-19h30	19h00-20h00	16h30-18h00 18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>			8h00-10h00
Elites/ Espoirs (coach : Roberto)	18h00-19h30	18h30-20h00	16h30-18h00 18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>	17h30-18h15 <i>Condition physique</i> 18h15-20h00		8h00-9h00 <i>Condition physique*</i> 10h30-12h15
Compétition I (coach : Niels)	18h00-19h30	18h30-20h00	18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>	17h30-19h00 19h00-19h30 <i>Condition physique</i>		9h00-10h30
Compétition II (coach : Alessia, Valentine, Roberto)		18h30-20h00	18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>	17h30-18h15 <i>Condition physique</i> 18h15-19h00		9h00-10h30
Compétition kids A (coach : Camille, Cléo)		17h30-18h30	18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>	19h00-20h00		8h00-9h00
Compétition kids B (coach : Julie, Lucie)		17h30-18h30	18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>	19h00-20h00		8h00-9h00

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.

*Les nageurs appartenant à la cellule para-médicale

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 Pull Kick ;
- Des plaquettes ;
- Un bonnet de bain (longs cheveux) ;
- Un linge

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, Luca Petrini, ou consulter notre boutique en ligne (<https://spbulle.ch/le-club/boutique/>).

d. **Préparation physique**

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

Pour le groupe **Élites/Espoirs**, des séances de musculation supplémentaires sont organisées dans le cadre de la cellule médicale.

e. **Cellule médicale**

Un groupe de 8 nageurs, sélectionnés par le comité et les entraîneurs, bénéficie d'un suivi spécifique tout au long de la saison. Ils participent à des entraînements de condition physique dispensés par des coaches professionnels et ils sont suivis par des ostéopathes et des physiothérapeutes pour assurer une préparation physique des plus complètes.

f. **Dispense d'éducation physique (SAF)**

Les athlètes de haut niveau (top 10 national / top 5 régional) peuvent être dispensés des cours d'éducation physique à l'école. Les conditions et la procédure sont expliquées sur : <https://www.fr.ch/sport-et-loisirs/sport-de-haut-niveau/saf-sports>

Vous pouvez contacter le chef technique, Renaud Lacroix, 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 / onglet « Informations compétitions ») ;
- En règle générale, tous les nageurs sont **inscrits d'office** aux compétitions (sauf meetings avec bulletins d'inscriptions). Les entraîneurs sélectionnent généralement les épreuves d'entente avec les nageurs.
- Pour certains meetings, les nageurs **s'inscrivent eux-mêmes** au moyen d'un bulletin d'inscription ou par mail auprès de l'entraîneur principal (Roberto Nesme) ;
- En cas d'**empêchement**, le nageur concerné doit s'adresser aux accompagnateurs indiqués sur la convocation ou auprès du coach principal ;
- 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 Aquatics ;
- 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 Aquatics (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 obligatoires, affaires de natation (bonnet, lunettes, maillots de bain, linges), chaise, etc.

- L'utilisation de smartphones ou autres appareils électroniques est interdite durant les compétitions ;
- **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).

b. Autres activités

Camp d'automne

Cette année, le camp d'automne se fera dans la nouvelle piscine de Romont, en raison de la situation particulière connue. Différentes activités sont au programme tout au long de cette semaine du 19 au 23 octobre 2020.

Stage d'entraînement à Carnaval

Habituellement, les nageurs des groupes Elites/Espoirs et Masters-Compétition participent à un stage d'entraînement d'une semaine durant les vacances de Carnaval. Cette semaine de stage intensif à Vittel permet aux nageurs de repousser leurs limites et de vivre une semaine dans un esprit de groupe et d'entraînement unique.

- ➔ Cette année, au vu de l'incertitude générale, aucune destination ni forme de camp n'est actuellement connue. Les informations seront transmises en temps voulu aux nageurs.

Camp de Pâques

Habituellement, un camp d'entraînement d'une semaine est organisé durant les vacances de Pâques pour les nageurs des groupes Elites/Espoirs, Compétition I, Compétition II et Compétition kids. Le camp a lieu en bassin de 50m en Suisse ou à l'étranger. Ce camp a pour but de préparer les nageurs aux grandes compétitions de la fin de la saison (championnats fribourgeois, romands et suisses). Pour des raisons évidentes, tout nageur blessé ou incapable de nager 4h par jour durant une semaine ne pourra pas participer à ce camp.

- ➔ Cette année, au vu de l'incertitude générale, aucune destination ni forme de camp n'est actuellement connue. Les informations seront transmises en temps voulu aux nageurs.

Swimathon

Le Swimathon est **obligatoire** pour tous les nageurs des groupes Elites/Espoirs, Compétition I, Compétition II et Compétition Kids A&B 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 60 minutes 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 2.00 par 50m** est exigée pour chaque nageur. Si toutefois le nageur a vendu plus de 20kg de fondue lors de la vente de fondue, le parrainage devient facultatif. Si un nageur n'atteint pas le quota de fondue fixé pour son groupe, il se verra obligé de récolter un minimum de **CHF 4.00 par 50m** au Swimathon. 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. Deux parrains seront tirés au sort et recevront aussi un prix.

Assemblée générale

L'assemblée générale du SPB aura lieu le 09.10.2020. Les nageurs de 16 ans révolus ont le droit de vote (les plus jeunes pouvant se faire remplacer par leurs parents).

Sorties

Plusieurs sorties (pique-nique de fin de saison, rafting, raquettes à neige, etc.) peuvent être organisées durant la saison. Des informations suivront en temps utile.

Meetings organisés par le SPB

Moitié-Moitié : le SPB organise maintenant pour la 3^e fois son meeting Moitié-Moitié les 13 et 14 février 2021. Plus de 200 nageurs de toute la Suisse, voire au-delà, sont attendus lors de cet événement majeur pour le club.

Coupe Vannart : la coupe interne, Coupe Vannart, récompense chaque saison les 3 meilleurs nageurs-euses du club selon leurs résultats obtenus lors des 5 épreuves.

V. Brevets et formations J+S

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

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 :

<https://www.slrg.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 :

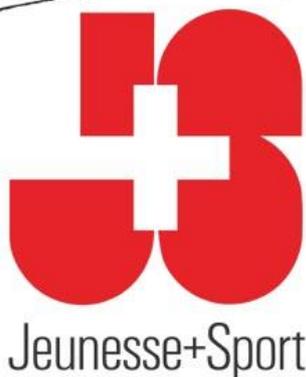
<https://www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/schwimmsport-uebersicht.html>

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.

La quasi-totalité des frais engendrés par ces formations sont remboursés par le club ou la Fédération Fribourgeoise de Natation.

Nos partenaires :

l'avenir en mouvement



swiss aquatics 
swimming



VILLE DE
BULLE

LIEBHERR