



# Guide d'information

**Sporting Bulle Natation**

Saison 2024-2025

# Table des matières

I.	Présentation .....	3
a.	Le Sporting Bulle Natation.....	3
b.	But de ce guide .....	4
II.	Organisation du club .....	5
a.	Les entraîneurs.....	5
b.	Le comité .....	6
c.	Cotisation annuelle .....	7
d.	Natel.....	7
e.	Charte sportive.....	7
III.	Les entraînements .....	8
a.	Groupes d'entraînement.....	8
b.	Horaires des entraînements.....	9
c.	Matériel.....	10
d.	Préparation physique .....	10
e.	Cellule médicale .....	11
f.	Dispense d'éducation physique (SAF) .....	11
IV.	Les activités.....	12
a.	Compétitions.....	12
b.	Autres activités .....	13
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<sup>er</sup> 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 soixantaine 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 en période hivernale (25m / 4 lignes d'eau), mais aussi au bassin extérieur de 50m avec 6 lignes d'eau. Les entraînements 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 Jeunes (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](http://www.spbulle.ch).

### a. Les entraîneurs

Nom	Groupe à sa charge	Contact
Morgan Steinackre	Elites / Espoirs	morgan@spbulle.ch
Alessia Fuochi	Compétition	alessia.fuochi@gmail.com
Emilie Tournier Maxime Neuhaus	Futura	emilietournier03@gmail.com maxime.neuhaus@gmail.com
Anastassia Tendon Félicien Favre	Kids	stasyaplus@hotmail.com felicien.favre@yahoo.fr
Clément Bersot Arthur Peyraud	Avenir	clement.bersot@bluewin.ch arthur.peyraud@icloud.com
Cloé Dominguez	Jeunes	cloedf2002@gmail.com
Morgan Steinackre	Master	morgan@spbulle.ch
David Yerly	Master Compétition	d.yerly@perolles-partners.ch
Camille Jung	Coach J+S	camille.jung9@gmail.com

## b. Le comité



Présidente

Emmanuelle FAVRE

[president@spbulle.ch](mailto:president@spbulle.ch)



Vice-président / Chef technique

Renaud LACROIX

[renaudsportingbulle@gmail.com](mailto:renaudsportingbulle@gmail.com)



Caissier

Frederic NEUHAUS

[finances@spbulle.ch](mailto:finances@spbulle.ch)



Communication

Charlotte STAHEL

[charlotte@spbulle.ch](mailto:charlotte@spbulle.ch)



Sponsoring / Représentante parents

Manuela DESCLOUX

[sponsoring@spbulle.ch](mailto:sponsoring@spbulle.ch)



Responsable matériel / Evénements

Monika MITTAZ

[materiel@spbulle.ch](mailto:materiel@spbulle.ch)



Entraîneur principal

Morgan STEINACKRE

[morgan@spbulle.ch](mailto:morgan@spbulle.ch)



Secrétaire / Ecole de natation

Sara FIEGLER

[info@spbulle.ch](mailto:info@spbulle.ch) / [ecole@spbulle.ch](mailto:ecole@spbulle.ch)

### 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 Swimming (CHF 150.00). Des actions financières obligatoires pour les compétiteurs (Swimathon, Loto, vente de fondue, etc.) sont par ailleurs organisées durant l'année pour couvrir tous les frais liés au fonctionnement du club.

Les statuts du club sont consultables sur ce lien : [https://spbulle.ch/wp-content/uploads/2022/12/Statuts-reglement-annexe-cotisations\\_20221125.pdf](https://spbulle.ch/wp-content/uploads/2022/12/Statuts-reglement-annexe-cotisations_20221125.pdf)

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. Natel

Nous demandons qu'à l'entrée de chaque piscine (CO ou Bassin extérieur) tous les nageurs n'utilisent pas leur téléphone, ni dans les vestiaires ni au bord du bassin afin d'éviter toute divulgation d'image des autres nageurs et de protéger l'ensemble des autres nageurs.

### e. 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 <https://spbulle.ch/le-club/documents/>

### 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 sans qu'un entraîneur référent soit présent.
- 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 extérieure de Bulle.

Horaire des groupes – Sporting Bulle Natation – 2024-2025 au 16/09/24

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Avenirs</b> (Coach : Clément)				17h30 à 18h30		11h15 à 12h15
<b>Kids</b> (Coachs : <u>Emilie</u> et Maxime)		17h30 à 18h30	18h15 à 19h30 <i>Salle de gym</i>			11h15 à 12h15
<b>Futura</b> (Coach : Emilien)		17h30 à 18h30	18h15 à 19h30 <i>Salle de gym</i>	17h30 à 18h30		11h15 à 12h15
<b>Compétition</b> (Coach : Alessia)	18h00 à 19h30	17h30 à 19h00	18h15 à 19h30 <i>Salle de gym</i>	17h30 à 19h00		9h45 à 11h15
<b>Espoirs</b> (Coach : Morgan)	18h00 à 19h30	18h30 à 20h00	18h15 à 19h30 <i>Salle de gym</i> <u>Ou</u> 19h30 à 20h30 <i>VO2 Studio</i>		16h30 à 17h30	8h00 à 9h00 <i>VO2 Studio</i> 9h30 à 11h15
<b>Elites</b> (Coach : Morgan)	18h00 à 19h30	18h30 à 20h00	19h30 à 20h30 <i>VO2 Studio</i>	18h30 à 20h00		8h00 à 9h00 <i>VO2 Studio</i> 9h30 à 11h15
<b>Jeunes</b> (Coach : Cloé)		19h00 à 20h00	18h15-19h30 <i>Salle de gym</i>	19h00 à 20h00		
<b>Master</b> (Coach: Morgan)	20h30 à 21h30	20h à 21h30 <i>Groupe Triathlon</i>				8h00-9h00
<b>Master Compétition</b> (Coach: David)	20h30 à 21h30		19h50 à 21h20 <i>Piscine de Cottens</i>			8h00-9h30



Les nageurs doivent être prêts au bord du bassin **15 minutes avant les heures indiquées** pour l'échauffement à sec.



### 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 ;
- Une planche
- Un Pull-Buoy ;
- Un tuba frontal
- Une théraband élastique
- Des plaquettes (sauf pour les Avenirs à voir avec l'entraîneur);
- 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).

Les Avenirs et les Kids ont besoin : Bonnet et T-Shirt du Club.

Les Futura, Compétition, Espoirs, Élites et Jeunes ont besoin : Bonnet, T-Shirt, Jaquette, Bas de Training et Short du club.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le responsable du matériel, Monika, ou consulter notre boutique en ligne (<https://spbulle.ch/le-club/equipement>).

### d. Préparation physique

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

Pour les groupes **Élites** et **Espoirs**, des séances de préparation physique supplémentaires sont organisées avec la société VO2.

### **e. Cellule « médicale »**

La commission technique regarde sur la mise en place d'un accord en professionnel du paramédical pour prendre soin de nos jeunes pousses. Dès que le projet sera au point vous aurez les renseignements à ce sujet.

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

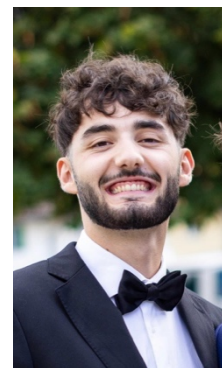
Les athlètes de haut niveau (top 10 national / top 5 régional) peuvent être dispensés des cours d'éducation physique à l'école. Les conditions et la procédure sont expliquées sur :

<https://www.fr.ch/search?q=sports+et+art#gsc.tab=0&gsc.q=sports%20et%20art&gsc.page=1>

Vous pouvez contacter le coach principal, Morgan STEINACKRE, pour plus d'informations.

### **g. Représentant des nageurs**

Cette saison, nous avons décidé d'avoir un représentant des nageurs ! Ce représentant peut être à l'écoute de tous les nageurs des groupes de compétition et se rendre disponible auprès de l'un d'entre eux en cas de besoin de parler d'un éventuel problème que le nageur ne pourrait pas évoquer avec son coach. Celui-ci se tournera vers l'entraîneur principal s'il trouve ou voit quelque chose qui pourrait nuire à la bonne cohésion de groupe du club. Ce représentant est Ismail Mehmeti, vous pouvez le contacter à cette adresse mail : [ismail.mehmeti2001@gmail.com](mailto:ismail.mehmeti2001@gmail.com)



## 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 de compétition participent obligatoirement aux compétitions qui leur sont ouvertes selon le calendrier annuel <https://spbulle.ch/wp-content/uploads/2024/08/Calendrier-Competition-saison-2024-2025-V04.pdf>
- Les résultats seront disponibles sur le site du club <https://spbulle.ch/natation-competition/infos/resultats/>
- 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 du responsable des inscriptions.
- 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 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.

Nous attirons votre attention sur l'idée qu'il y est un vrai tournus des parents sur les déplacements, ou alors, pour les parents qui ne pourraient pas déplacer des nageurs tout au long de la saison, de faire un geste financier pour les frais (essence, usure voiture...).

- **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 : Mataro (Espagne) avec les groupes Elites / Espoirs / Compétition

- Camp de Noël : Charmey et Lausanne pour Elites / Espoirs / Compétition et Futura

- Camp à Carnaval : Charmey et Lausanne pour Elites / Espoirs / Compétition et Futura

- Camp de Pâques : en France à définir pour Elites / Espoirs / Compétition et Futura

- 2 rassemblements de deux jours pour nos plus jeunes :

➡ Un le 28 et 29 septembre à Saint-Maurice pour les Avenirs, Kids et Futura.

➡ Un le 12 et 13 avril à Châtel (France) pour les Avenirs et Kids.

## Swimathon

Le Swimathon est **obligatoire** pour tous les nageurs des groupes Elites, Espoirs, Compétition, Futura et Kids 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.

## La vente de fondue\*

Une vente de fondue est organisée chaque saison, notre partenaire pour cette vente est la Laiterie Moderne, un flyer sera distribué aux nageurs, mais vous trouverez aussi tous les renseignements sur le site du club dans la rubrique « Vente de fondue ». Si le nageur vend entre 10 et 20kg de fondue, lors du Swimathon, il pourra chercher des parrains pour une mise de 2.- par 50m, si le nageur vend plus de 20kg de fondue il n'aura pas besoin de chercher de parrain. Par contre, s'il vend moins de 10kg, il devra trouver des parrains pour une mise de 4.- par 50m.

*\*Un montant supplémentaire de CHF 200.- (pour les groupes Élites, Espoirs, Compétitions, Futura, et Kids) ou de CHF 150.- (pour les groupes Masters compétition, Masters, Avenirs et Jeunes) se rajoutera à la cotisation annuelle si le nageur ne remplit pas les conditions du swimathon et/ou de la vente de fondue.*

## Assemblée générale

L'assemblée générale du SPB aura lieu le 22.11.2024. 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 apéritif dinatoire, offert aux membres présents durant cette assemblée. Les convocations seront distribuées en temps voulu.

## Sorties

Plusieurs sorties (raquettes à neige, End Season Party, 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 la coach J+S du SPB : Camille Jung ou l'Entraîneur Principal : Morgan Steinackre.

### 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 : <https://www.jugendundsport.ch/fr>

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 :

