



Vous avez été pressenti(e) pour être **Capitaine d'équipe** lors des prochains Championnats de France Interclubs. Votre mission (si vous l'acceptez) consistera à aider les entraîneurs et les responsables des capitaines (1 pour les équipes Dames et 1 pour les équipes Messieurs) à préparer et à gérer au mieux ce rendez vous phare du début de saison. Les actions que vous devrez mener en votre qualité de Capitaine sont résumées ci-dessous.

Avant la compétition

Essayez (avec l'aide des entraîneurs) de repérer lors de vos séances d'entraînement les différents membres de votre équipe et de vous présenter à eux. Vérifiez avec le document joint en annexe qu'il n'y a pas d'ambiguïté sur les engagements et les jours de présence (tous les membres de l'équipe sont obligatoirement présents le samedi soit 10 nageurs(ses)).

Tenez vous informé des éventuelles modifications d'équipe en consultant le panneau d'affichage (bord de bassin et site internet).

Entre le moment du rendez-vous et l'ouverture des portes de la piscine

Soyez ponctuel.

Réunissez les membres de votre équipe (à l'aide d'une pancarte) et lister les présences (document joint en annexe).

Insistez sur la nécessité de rester ensemble.

Rappelez les consignes générales énumérées ci dessous.

Pendant la compétition

Installez vous et essayez autant que faire se peut de rester ensemble pendant toute la durée de la compétition. (Un emplacement sera prévu pour chacune des équipes).

Echauffement

Gérez le timing	environ	10' d'échauffement à sec
		30' d'échauffement dans l'eau
		Sortie de l'eau 15 minutes avant début de la compétition.

Pour les relais

Vérification ordre du relais (10x 100 NL pour le samedi, 4x 1004N pour le dimanche).

Vérifiez que tout le monde possède son matériel à portée de mains (bonnet lunettes).

Sensibilisez vos troupes sur l'importance d'assurer les prises de relais.

Pour les nages individuelles

Veillez à ce que chaque nageur se présente à l'appel de l'épreuve le concernant (voir document joint en annexe).

Sensibilisez vos troupes sur le fait d'assurer les prises de relais et pour les nages à risque telles que le dos, la brasse, le papillon et le 4N d'assurer les virages.

Après chaque épreuve, envoyez le nageur concerné récupérer dans la ligne prévue à cet effet (veiller à ce que ceux qui enchaînent plusieurs épreuves n'y restent pas trop longtemps).

Vérifiez que les nageurs ont bien terminé toutes leurs épreuves avant de rentrer chez eux.

Liaison avec Responsable des Capitaines et Entraîneur

Les responsables des Capitaines seront chargés d'assurer la liaison entre les différentes équipes et l'entraîneur présent. Vous devrez donc les tenir informés des éventuels problèmes rencontrés.

Il est impératif de communiquer à votre responsable la composition (présences et absences) de votre équipe au début de chaque réunion.

En vous remerciant par avance, l'équipe des entraîneurs reste à votre disposition pour tout complément d'information.