

Section Natation Artistique



Saison
2023-2024



MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE	3
LA SECTION	4
LE GENÈVE NATATION 1885 COMME SUPPORT	4
LA SAISON 2023-2024	10
Dès la rentrée d'août 2023, les athlètes de niveau J2, J1 et Elite des filières "Performance" des clubs genevois seront regroupés en équipes cantonales. Sous l'impulsion et la direction du Genève Natation 1885 (GN1885) et du Dauphin Synchro Vernier (DSV), les objectifs de ce regroupement sont les suivants:	10
ARCHITECTURE DE LA SECTION	11
LES GROUPES DE LA FILIÈRE PERFORMANCE	12
PROJET OLYMPIQUE	13
GROUPES INITIATION	14
GROUPE JEUNESSE 4 (J4)	16
GROUPE JEUNESSE 3 (J3)	18
GROUPE JEUNESSE 2 (J2)	20
GROUPE ÉLITE-JUNIOR	22
GROUPES LOISIR	24
GROUPE MASTERS	25
SUPPORT AUX ATHLÈTES ET ACTIVITÉS EXTRA NATATION ARTISTIQUE	26
PÔLE MÉDICAL	27
Ostéopathe	28
DIMENSION PHYSIQUE	30
DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE	31
YOGA	31
NUTRITION	33
DIMENSION MENTALE	34
MASSAGES SPORTIFS	36
SCOLARITÉ ET SPORT	37
ÉTHIQUE SPORTIVE	38
PARENTS DE NAGEUSES	39
ACCOMPAGNER SON ENFANT AU QUOTIDIEN	39
DEVENIR JURY OU BÉNÉVOLE	39
SOUTIEN AU CLUB	39
LES DIFFÉRENTS RÈGLEMENTS DE LA SECTION ET DU CLUB	40
Catégories ou autres groupes que J2, J1 et Élite	40
Catégories J2, J1 et Élite	40
Règlement financier	40



Mot de la Direction Technique

Bienvenue dans notre section de natation artistique !

Vous entrez dans une grande famille de passionnés pour qui l'esprit d'équipe et la résilience sont des mots-clés :

- 5 cours d'initiation sur 3 niveaux
- 2 équipes de formation
- 3 équipes de performance
- 3 équipes de loisir
- Une dizaine d'entraîneurs spécialisés épaulés par des professionnels des domaines annexes que sont la danse, l'acrobatie, la préparation physique et mentale, la nutrition, etc

Vous entrez dans un monde subaquatique - mais de loin pas silencieux ! rythmé par la musique, la discipline et la quête de la perfection où chaque mouvement, chaque respiration est synchronisé.

Vous entrez dans un sport complexe et complet qui requiert la combinaison d'une multitude de talents complémentaires et contradictoires: force, légèreté, endurance, explosivité, souplesse, agilité, coordination... Le développement de l'athlète se fait de manière multidirectionnelle, selon un chemin propre à chacun.

Notre équipe d'entraîneurs enseigne dans le respect des objectifs individuels et collectifs tout en transmettant les valeurs fondamentales du GN1885 : passion, ambition, persévérance et tradition. Il n'existe aucune carte toute tracée qui mène directement aux objectifs, c'est pourquoi la flexibilité, la résilience et la capacité d'adaptation sont primordiales.

Bienvenue chez nous, bienvenue dans notre apesanteur où la vie de l'athlète a une sonorité toute particulière !

Emma Jupp
Responsable Technique

Martina Patricelli
Head Coach



La section

Le Genève Natation 1885 comme support

Le GN1885 grâce à son expérience et les différentes pratiques proposées sert de support et de tremplin à chaque section, à chaque sportif quel que soit son niveau de pratique.

Chaque section peut élargir, en fonction de ses besoins, sa réflexion liée à son projet sportif grâce à de possibles mutualisations de moyens, partages d'expérience entre coaches et athlètes de différentes sections.

La section natation artistique du Genève Natation 1885 est la dernière section à s'être ajoutée au club. Elle possède néanmoins une solide expérience au niveau de la formation de jeunes athlètes tout autant que pour le sport d'élite grâce à son histoire commençant à Onex en 1979.

La section Synchro Onex du Genève Natation 1885 est une section d'envergure cantonale, régionale et nationale, reconnue Centre de Promotion de la relève par Swiss Olympic. La discipline est olympique depuis 1984.

Les cours sont dispensés dans plusieurs piscines du canton : Contamines (Champel), La Caroline (Petit-Lancy), Liotard (Servette), Onex-Parc, Chandieu et Varembe, grâce au soutien de la Ville de Genève et de la Ville d'Onex.

Les missions de la section

- Développer la natation synchronisée et former des jeunes athlètes dans un encadrement sportif de qualité.
- Permettre à nos nageuses d'atteindre leurs objectifs sportifs, du groupe Initiation à l'Elite.
- Proposer une filière "Loisir" et une filière "Performance" afin que chacune puisse s'épanouir à son niveau dans notre sport.





Bref historique de la natation synchronisée d'Onex et du Genève Natation 1885

1979	Création du club Jeunesse Natation Onex (JNO), pour la natation sportive uniquement.
1987	Première équipe à 8 nageuses.
1988	Engagement du premier entraîneur professionnel venant des USA
1990	3e place en équipe au Championnat Suisse Elite de natation synchronisée (1ère fois qu'un club suisse romand monte sur un podium suisse). Cette même année les créateurs du club le quittent et créent un nouveau club, Synchro Genevoise, dans les bassins de Varembe. Le club de Jeunesse Natation Onex (JNO) continue d'exister avec sa section de natation synchronisée.
2003	Synchro Genevoise devient AquaSynchro Genève et est reconnu comme étant le club officiel de natation synchronisée de la Ville de Genève.
2013	AquaSynchro et Jeunesse Natation Onex (JNO) décident de (ré-)unir leurs forces et de ne refaire qu'un seul club sous le nom de Genève Synchro Onex.
2016	Genève Natation 1885 absorbe le Genève Synchro Onex afin d'avoir une section synchro, seule discipline manquante au Club, ce qui leur permet d'être le second club suisse à posséder les 4 sections après le Lausanne Natation.
2021	Genève Natation 1885 et Dauphin Synchro Vernier forment Team Genève, une équipe Elite commune qui remporte le titre de championne suisse en 2022.
2023	Les athlètes des filières Performance des clubs genevois du niveau J2, J1 et Elite sont regroupées en équipes cantonales.

Aujourd'hui la section comporte plus de 100 nageuses dont une dizaine faisant partie des différents cadres nationaux de Swiss Artistic Swimming.



Les valeurs du club transmises à la section

Le Genève Natation 1885 attache beaucoup d'importance à la transmission et au partage de ses valeurs. Elles servent de garde-fou et de fil conducteur pour chaque action menée.

Ambition

Le GN1885 aspire au développement de chacun, quels que soient son niveau et son âge

Persévérance

L'engagement commun et l'esprit du GN1885 permettent à tout membre de se surpasser afin d'atteindre ses objectifs

Passion

Au sein du GN1885, la passion partagée pour la natation et les sports aquatiques nous permet d'évoluer à travers nos succès et nos déceptions

Tradition

Fort de plus de 130 ans d'expérience. Le GN1885 offre un cadre sain, de confiance et stable.

Le GN1885 en quelques dates clefs :

- 1885 Fondation du Stade Helvétique - ancêtre du GN 1885
- 1918 Premier titre de champion de Suisse de natation
- 1920 Première participation olympique en waterpolo à Anvers

Esprit d'équipe

Valorisant le respect mutuel et le soutien collectif, nous créons une atmosphère équilibrée qui permet l'épanouissement de chacun



L'équipe d'entraîneurs

Chaque entraîneur de la section a une expérience significative en entraînement et/ou une formation spécifique d'entraîneur. A cela s'ajoutent les formations continues proposées par le Genève Natation 1885.



Emma Jupp

Responsable technique
Entraîneur « Argent » Swiss Olympic
Bachelor en Sciences du Sport, Brevet Fédéral d'entraîneur
Juge

Martina Patricelli

Head Coach
Entraîneur « bronze » Swiss Olympic
Bachelor en Sciences du Sport et Masters en Management du Sport
Ancienne nageuse de l'équipe nationale italienne



Leila Belkouch

Entraîneur
Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Juge

Evaëlle Broccard

Entraîneur
Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Juge



Catherine Döbeli

Entraîneur
Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »

Gladys Jaccard

Entraîneur
Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Juge
Ancienne nageuse de l'équipe nationale Suisse





Linda Komoni

Entraîneur

Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Ancienne nageuse de l'équipe nationale italienne
Juge, Professeure de Yoga



Francesca Lecci

Entraîneur

Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Juge

Debora Pfenninger

Entraîneur

Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Juge



Maïra Rolli

Entraîneur

Formation Jeunesse et Sport « sport des jeunes »
Juge

Camille Saglibene

Professeure de danse et d'expression corporelle





Le bureau du club

Le club est effectivement composé de nageuses et d'entraîneurs. Cependant pour que l'infrastructure puisse fonctionner, elle a aussi grandement besoin de personnes travaillant essentiellement au bureau sur des tâches administratives ou de gestion. Vous avez ci-dessous, les personnes que vous pourriez avoir besoin de contacter à un moment ou un autre de la saison.



Cécile Lextrat
Direction
direction.adjoint@gn1885.ch



Laurent Trincat
Direction Sportive
direction.sportive@gn1885.ch



Luciano Luppi
Président du Genève Natation 1885



La saison 2023-2024

Les cycles olympiques rythment le mouvement sportif international. Les athlètes suisses de tous niveaux et même dans les plus petites catégories n'échappent pas à cette règle.

La saison 2023-2024 s'inscrit au sein de l'olympiade Paris 2024. Durant cette période, la section recherche, de manière générale, à continuer son évolution en mettant en place progressivement un processus d'amélioration sur les trois axes suivants :

1. Un recrutement des jeunes nageuses plus performant. La section met en place un système permettant à la fois aux jeunes nageuses d'acquérir les fondamentaux de la natation et aux familles de se préparer d'un point de vue organisationnel aux prochaines saisons.
2. Une utilisation la plus écologique possible des plannings des nageuses en Sport-Art-Études (SAE).
3. Une optimisation du suivi des athlètes en équipe nationale et plus.



Figure 1 : Village Olympique - Tokyo 2020

Dès la rentrée d'août 2023, les athlètes de niveau J2, J1 et Elite des filières "Performance" des clubs genevois seront regroupés en équipes cantonales. Sous l'impulsion et la direction du Genève Natation 1885 (GN1885) et du Dauphin Synchro Vernier (DSV), les objectifs de ce regroupement sont les suivants:

- Mutualiser les forces
- Planifier et soutenir le plan de carrière des athlètes genevoises
- Amener le canton de Genève au premier plan de la scène nationale

A terme, ce projet vise la création d'un centre cantonal de performance pour la natation artistique à Genève.



Architecture de la section

Architecture des groupes

Pour la saison 2023-2024 et normalement jusqu'à la fin de l'olympiade, la section propose une architecture de groupes de niveau répondant autant aux diverses demandes fédérales qu'aux besoins déterminés lors des deux saisons précédentes.

Quel que soit votre âge, votre niveau et vos ambitions, la section artistique est structurée de manière que vous puissiez pratiquer votre passion.

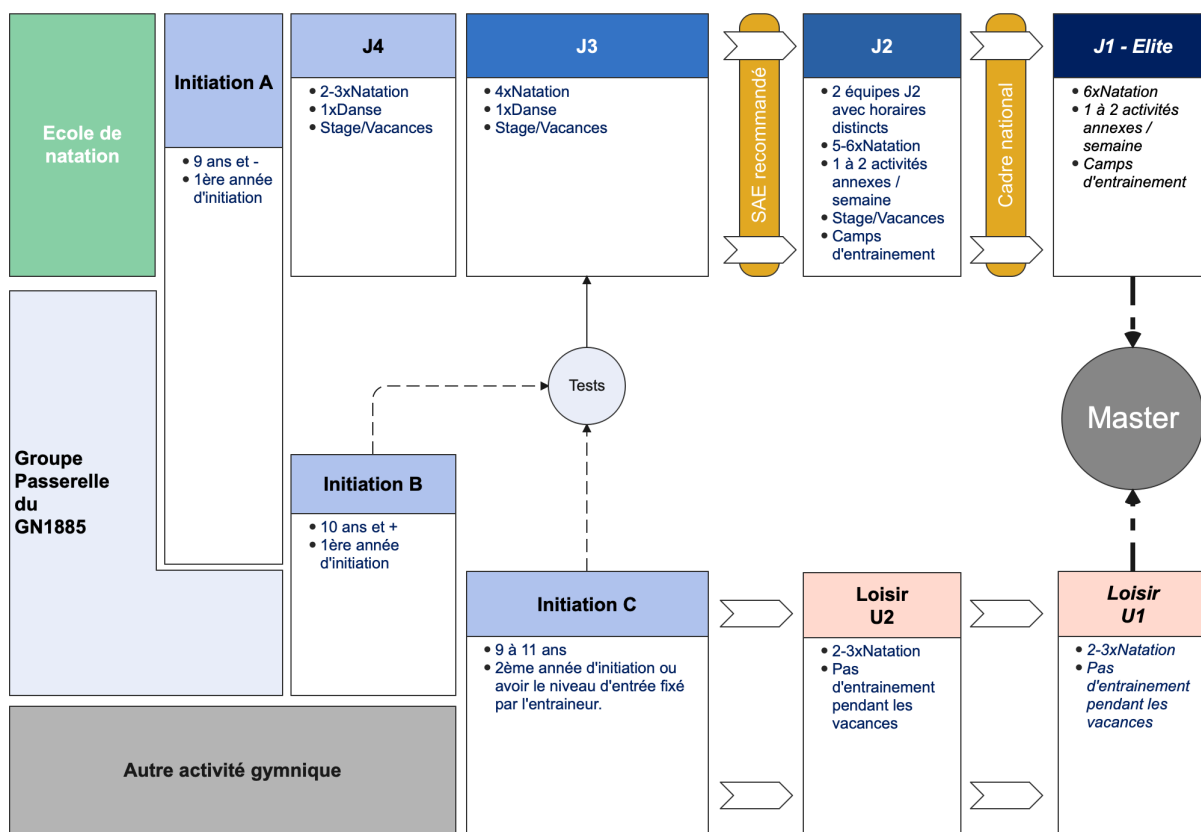


Figure 2 : Logique graphique des groupes

La figure ci-dessus indique les grandes lignes pour chaque groupe et les passages de groupes associés. Pour des informations plus complètes sur un groupe particulier il est nécessaire d'aller sur la fiche spécifique du groupe choisi.



Les groupes de la filière performance

	Initiation	J4	J3	J2	Junior-Elite
Mots clefs	Discover training	Learn to train	Train to compete		Train to perform
Taille des groupes	24 de 6,7 et 8 ans 10 de 9 ans et +	12	12	12	10
Âge cible (ans)	6 à 9	7 à 9	12 et -	15 et -	16 et +
Niveau d'entrée	La commission technique juge l'aptitude par un test et une discussion avec la famille si nécessaire			SAE* ou disponible	Cadre national ou équivalent
Visite médicale annuelle HUG**	-	Obligatoire	Obligatoire	Cadres nationaux avec la fédération Autres : obligatoire	Avec la fédération
Vacances scolaires	Optionnel Stage sur Genève durant les vacances scolaires	Stages durant les vacances scolaires	Stages durant les vacances scolaires	Stages durant les vacances scolaires	Stages durant les vacances scolaires
Nombre d'activités par semaine					
Entraînement natation artistique	1-2	3	4	5	6
Gym au bord de bassin	1	2-3	4	5	6
Gym en salle	-	-	-	2	2
Danse, Yoga ou autre activité associée	-	1	1	1-2	2
Prestations multiplicatrices de la performance					
Récupération - massage	-	-	-	Si équipe nationale : Possibilité en fonction des besoins défini par l'entraîneur	
Préparation mentale	-	-	1x séances de groupe	3x séances de groupe	Suivi individuel sur demande***
Nutrition	-	-	2 séances d'information	4 séances à thématique	Suivi individuel sur demande***
Évènements principaux	Tests de niveaux 1x Spectacle	Tests de niveaux Compétitions locales 1x Spectacle	Tests de niveaux Compétitions régionales Championnat Suisse junior 1x Spectacle	COMEN Cup Swiss Youth Championnat Suisse junior	Championnat international Junior et Elites en fonction de l'âge

*SAE : Sport-Arts-Etudes

** La visite médicale est coordonnée par le GN1885 mais facturé aux nageurs/familles. En fonction de votre assurance, la prise en charge est possible.

*** Voir conditions avec l'entraîneur

Table 1 : Vision globale des contenus pour chaque groupe de la filière compétition



Projet Olympique

Au Genève Natation 1885 les meilleurs athlètes Elites ayant un niveau international peuvent prétendre à intégrer le projet olympique.

Ce dernier permet d'améliorer de manière significative les conditions d'en athlète de haut niveau sur notamment les éléments suivants. :

- Financier
- Marketing personnel
- Support sur les multiplicateurs de performance : préparation mentale, physique, récupération

Pour plus d'informations se renseigner auprès de la Direction Technique.





Groupes Initiation

Objectifs

- Découverte de la natation artistique
- Apprentissage des techniques de base
- Montage d'une chorégraphie
- Esprit d'équipe et de club
- Préparation du test 2 de Swiss Artistic Swimming

Critères d'entrée

- Etre à l'aise en eau profonde
- Avoir des notions de crawl, de brasse et de dos
- Participer à un cours d'essai avec l'entraîneur du groupe
- A: 2015 et plus jeunes - sans expérience préalable
- B: 2014 et plus âgées - sans expérience préalable
- C: 2012 et plus jeunes - 2ème année

Planification - Initiation

Initiation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Horaire		17h30-19h00	11h30-13h00	18h30-20h00	16h30-18h00	
Lieu		Varembé	La Caroline	Contamines	Onex	
Niveau		A-B	A	B	A-B	
Horaire		18h30-20h00	16h30-18h00	18h30-20h00		15h00-17h00
Lieu		Contamines	Contamines	Contamines		Liotard
Niveau		C*	A-B	C*		A-B-C**

* Pour les nageuses du niveau C, la participation aux deux cours hebdomadaires est obligatoire. Des entraînements seront également proposés certains samedis après-midis.

** Des entraînements supplémentaires le samedi seront proposés dans la deuxième partie de la saison.

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel
- Pour le cours à Varembé, l'entrée de la piscine n'est pas comprise dans la cotisation

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires et les jours fériés sont suspendus. Possibilité de stage pendant les vacances scolaires d'octobre, de février et de Pâques.



Cours d'essai

- Mercredi 31 mai 2023, 14h00-15h30, piscine de Contamines
- Mercredi 21 juin 2023, 14h00-15h30, piscine de Contamines

D'autres cours d'essai pourront être proposés au mois de septembre en fonction du taux de remplissage des groupes. Participation uniquement sur inscription à synchro@gn1885.ch

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine 28 août 2023.

Inscription

Vous pourrez inscrire votre enfant par le biais de notre site internet uniquement après son cours d'essai.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Matériel obligatoire demandé pour chaque groupe (cf. règlement financier)
- Pince-nez
- Lunettes
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)
- Gourde avec de l'eau
- Elastique pour attacher les cheveux

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Groupe Jeunesse 4 (J4)

Objectifs

- Apprentissage de l'entraînement
- Découverte de la compétition
- Esprit d'équipe et de club
- Préparation du test 2 et 3 de Swiss Artistic Swimming

Critères d'entrée

- Avoir suivi un cours d'initiation ou avoir passé un test avec les entraîneurs du groupe
- Être née en 2014 ou après
- Accepter l'investissement hebdomadaire et durant les vacances scolaires

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
J4		17h15-18h15	16h00-18h00		17h00-19h30	15h00-17h00
Lieu		Queue d'Arve*	Contamines		Onex	Liotard

* Le cours du mardi est un cours de danse à la salle de la Queue d'Arve

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel
- Les cours du samedi ont lieu une semaine sur deux jusqu'à Noël, puis tous les samedis

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés sont annulés (sauf besoin spécifique lié aux compétitions).

Les entraînements proposés pendant les vacances scolaires sont très importants pour les nageuses. L'objectif est de nager plus et renforcer l'esprit d'équipe. Dans une saison sportive, les entraînements pendant les vacances sont fondamentaux pour le développement sportif des nageuses. Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements obligatoires de la saison.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 21 août 2023.



Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez
- Lunettes
- Theraband
- Corde à sauter
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)
- Bouées (2)
- Gourde avec de l'eau
- Elastique pour attacher les cheveux

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison est en cours d'élaboration. Il vous sera communiqué au plus tard lors de la séance d'informations aux parents au mois de septembre.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Groupe Jeunesse 3 (J3)

Objectifs

- Apprentissage de l'entraînement de la performance
- Découverte de la compétition au niveau régional et national
- Préparation aux sélections pour les équipes nationales (A)
- Préparation des tests 2, 3 et 4 de Swiss Artistic Swimming

Critères d'entrée

- Être né en 2012 ou après
- Avoir suivi un cours d'initiation, de J4 ou de J3
- Avoir été sélectionné par les entraîneurs de la filière Performance
- Accepter l'investissement hebdomadaire et durant les vacances scolaires

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
J3	18h00-20h30	18h15-19h30	13h30-16h30		17h30-20h00	13h00-16h00
Lieu	Contamines	Queue d'Arve*	Contamines		Onex	Liotard

* Le cours du mardi est un cours de danse à la salle de la Queue d'Arve

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés sont suspendus (sauf besoin spécifique lié aux compétitions).

Les entraînements proposés pendant les vacances scolaires sont très importants pour les nageuses. L'objectif est de nager plus et renforcer l'esprit d'équipe. Dans une saison sportive, les entraînements pendant les vacances sont fondamentaux pour le développement sportif des nageuses. Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements obligatoires de la saison.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 14 août 2023 avec un stage de reprise.



Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez
- Lunettes
- Theraband et élastique tube
- Corde à sauter
- Maillot lesté (1kg)
- Poids (2x 500g)
- Gourde avec de l'eau
- Élastique pour attacher les cheveux
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)
- Blocs de yoga (2)
- Bouées (2)
- Palmes et plaquettes

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison est en cours d'élaboration. Il vous sera communiqué au plus tard lors de la séance d'informations aux parents au mois de septembre.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Groupe Jeunesse 2 (J2)

Objectifs

- Poursuivre la formation de la nageuse orientée vers la performance en tenant compte de son âge et de son niveau
- Permettre aux nageuses de performer au niveau national
- Préparation aux sélections pour l'équipe nationale Jeunesse
- Préparation des tests 4 et 5 de Swiss Artistic Swimming

Critères d'entrée

- Avoir 15 ans ou moins (2009 et plus jeunes)
- Test 4 de Swiss Artistic Swimming
- Avoir été sélectionné par les entraîneurs de la filière Performance
- Accepter l'investissement hebdomadaire et durant les vacances scolaires
- Équipe SAE: faire partie d'un programme Sport-Arts-Etudes (SAE)

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Equipe SAE						
Horaires	18h00-21h00	13h30-17h30	16h30-20h30	13h30-17h30	13h30-17h30	9h30-12h30
Lieu	Contamines	Veyrier	Avanchets	Veyrier	Veyrier	Ranches
Equipe non-SAE						
Horaires	18h00-21h00	17h30-20h30		18h00-21h00	18h00-21h00	11h00-14h00
Lieu	Avanchets	Onex		Chandieu	Onex	Ranches

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés sont suspendus (sauf besoin spécifique lié aux compétitions).

Les entraînements proposés pendant les vacances scolaires sont très importants pour les nageuses. L'objectif est de nager plus et renforcer l'esprit d'équipe. Dans une saison sportive, les entraînements pendant les vacances sont fondamentaux pour le développement sportif des nageuses. Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements obligatoires de la saison.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 14 août 2023 avec un stage de reprise.



Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez
- Lunettes
- Theraband et élastique rond
- Corde à sauter
- Blocs de yoga (2)
- Gourde avec de l'eau
- Elastique pour attacher les cheveux
- Tapis de gym et short
- Poids (2x 500g)
- Maillot lesté (1.5kg)
- Bouées (2)
- Palmes et plaquettes

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison est en cours d'élaboration. Il vous sera communiqué au plus tard lors de la séance d'informations aux parents au mois de septembre.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Groupe Elite-Junior

Objectifs

- Planifier de manière plus individuelle la saison sportive des athlètes en fonction de leurs objectifs
- Permettre aux athlètes de performer au niveau national et/ou international
- Permettre au maximum d'athlètes d'intégrer les équipes nationales correspondant à leur âge

Critères d'entrée

- Test 5 de Swiss Artistic Swimming
- Pouvoir s'investir à la hauteur de ses objectifs
- Avis favorable de l'entraîneur du groupe et de la commission technique

Planification

Elite-Junior	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Horaires	18h00-21h00	16h00-19h45	16h30-20h30	13h30-17h30	13h30-17h30	9h30-12h30
Lieu	Contamines	Onex	Avanchets	Veyrier	Veyrier	Ranches

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés sont suspendus (sauf besoin spécifique lié aux compétitions).

Les entraînements proposés pendant les vacances scolaires sont très importants pour les nageuses. L'objectif est de nager plus et renforcer l'esprit d'équipe. Dans une saison sportive, les entraînements pendant les vacances sont fondamentaux pour le développement sportif des nageuses. Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements obligatoires de la saison.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 14 août 2023 avec un stage de reprise



Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez et lunettes
- Poids (2x500g et 2x1kg)
- Theraband et élastique rond
- Corde à sauter
- Maillot lesté (1.5kg)
- Gourde avec de l'eau
- Élastique pour attacher les cheveux
- Tapis de gym et short
- Blocs de yoga (2)
- Bouées (2)
- Palmes et plaquettes

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison est en cours d'élaboration. Il vous sera communiqué au plus tard lors de la séance d'informations aux parents au mois de septembre.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Groupes Loisir

Objectifs

- Se faire plaisir à l'entraînement et à la compétition
- Esprit d'équipe et de club
- Progresser à son rythme

Critères d'entrée

- Avoir suivi un cours d'initiation
- U2 : être née entre 2009 et 2011
- U1 : être née entre 2005 et 2008
- Passer au minimum le test 2 (U2) ou 3 (U1) de Swiss Artistic Swimming

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
U1		18h30-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00		
Lieu		Contamines	Onex*	Onex		
U2		18h30-20h30	19h00-21h00	19h00-21h00		
Lieu		Contamines	Onex*	Onex		

* L'entraînement du mercredi est réservé aux solos et duos

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés et les vacances scolaires sont suspendus.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 28 août 2023.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez
- Lunettes
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Groupe Masters

Objectifs

- Permettre aux nageuses adultes de poursuivre leur passion
- Participer aux championnats régionaux, nationaux et internationaux

Critères d'entrée

- Etre née en 2004 ou avant
- Test 3 ou test « Masters » de Swiss Artistic Swimming

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Horaires			19h00-21h30			17h00-19h00
Lieu			Onex			Liotard*

* selon besoin et planning

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés et les vacances scolaires sont suspendus.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 11 septembre 2023.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch



Support aux athlètes et activités extra natation artistique

Pour les jeunes nageuses, la seule présence active aux entraînements de natation artistique additionnée d'un peu de gym aux bords des bassins avant et /ou après les entraînements sont suffisantes pour assurer une progression sécuritaire et des sourires.

Très rapidement, dans le but de poursuivre la progression, de nouveaux besoins voient le jour sur les diverses composantes de la performance (préparation physique, préparation mentale, nutrition et expression corporelle)

L'objectif du Genève Natation 1885 est de permettre la mise en place de toutes les conditions nécessaires à la performance sportive dans le respect de la personne.

Pour optimiser la performance nous avons mis en place des partenariats avec des professionnels et/ou formé en interne notre staff pour en avoir les compétences.

En fonction des thématiques et aussi du niveau des nageurs, ces prestations peuvent être soit à la charge des nageurs, soit avec un partage de frais entre le GN1885 et les nageurs soit pris en charge par le club.

Le fait d'utiliser nos services internes ou ceux de nos partenaires permet aux entraîneurs une optimisation de l'entraînement. Ceci est lié à un meilleur fonctionnement du système d'entraînement grâce à une communication efficiente entre les différents corps de métier. Cependant chacun est libre d'utiliser ou pas ces possibilités.





Pôle médical

Le Genève Natation est en partenariat avec les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), labellisés "Swiss Olympic medical center", pour assurer les besoins liés aux différents bilans médicaux.



Pour tous rendez-vous ou autres relatifs au sport et l'activité physique, appeler le secrétariat de l'unité d'orthopédie et de traumatologie du sport des HUG.

Téléphone : +41 (0)22 727 15 50

Tests médico-sportifs de début de saison

Chaque début de saison, il est demandé à toutes les nageurs/nageuses des groupes J4 et plus, d'effectuer un examen médico-sportif. Lors de cet examen médical, quelques tests de physiothérapie spécifiques à l'activité seront effectués de manière additionnelle par des physiothérapeutes du centre (sur les hanches notamment).

Les athlètes de l'équipe nationale auront des tests organisés par la fédération. Il est en conséquence inutile de suivre les tests organisés par le "club".

Les tests sont à charge des familles et sont normalement pris en grande partie en charge par les assurances.

Bilan sanguin additionnel

Athlètes ne faisant pas partie de l'équipe nationale

Pour les athlètes des groupes de performance J1 et J2, le club conseille d'effectuer un bilan sanguin. Ceci n'est pas obligatoire mais par expérience très utile. Lors de votre inscription aux tests médicaux-sportifs de début de saison, le médecin des HUG transmettra une ordonnance pour un bilan sanguin comportant : numération formule sanguine, ferritine, vitamine B12 et Folate.

En cas d'intérêt, il convient d'aller dans le laboratoire de votre choix entre 2 semaines à 72h avant votre rendez aux HUG. De cette manière, le médecin pourra analyser les résultats et si besoin proposer les régulations ou précautions nécessaires.

Pour les athlètes des groupes de performance J3 et J4, cet examen est moins important sauf si l'athlète est déjà "réglée". Dans ce cas et si intérêt, vous pouvez suivre les recommandations pour les athlètes en J1 et J2 ci-dessus.

Athlètes de l'équipe nationale

Pour les nageuses/nageurs de l'équipe nationale avec carte Swiss Olympic, il pourra être demandé un bilan sanguin à différents moments de la saison.



Inscription pour aux tests médico-sportifs de début de saison

Durant l'été, la personne responsable de la section vous fera suivre les documents nécessaires pour vous inscrire à une session d'examen d'environ 1 heure. Les horaires seront communiqués sur ce document.

Pour la saison 2023-2024, les tests auront lieu à choix sur une des deux dates proposées pour la section :

- Mercredi 13 septembre
- Mercredi 27 septembre

Synthèse à propos des tests médico-sportifs de début de saison

	Prix indicatif	Cadres nationaux	J1 et J2	J3 et J4
Examens médico-sportifs	200.-	● Avec fédération*	●	●
Bilan sanguin	150.-	● Avec fédération*	●	●
ECG de repos	50.-	● Avec fédération*	●	●

● Demandé par le GN1885
 ● Fortement conseillé par le GN1885
 ● Pas nécessaire sauf cas spécifiques

Table 2 : Examens médico-sportifs HUG. Les prix sont en -Chf et indicatifs.

Ostéopathe

Pour un suivi annuel ou pour débloquer une situation suite à un choc, camp d'entraînement ou autres, vous trouverez ci-dessous quelques ostéopathes, chiropracteurs travaillant avec des athlètes du club et avec de bons retours

- **Damien Grosso**
 - <https://damiengrosso.agenda.ch/fr>
 - Avenue Henri Dunant 2, 1205 Genève
- **Patricia Collins**
 - <https://emr.ch/therapeute/patricia.collins>
 - Rue Bellefontaine 2, 1003 Lausanne
- **Marc Girod**
 - Tél : +41 (0)22 344 89 13
 - Rue Voltaire 30, 1201 Genève
- **Eric Bolay**
 - Tél : +41 (0)22 361 16 44
 - Place de la gare 9, 1260 Nyon

En cas de blessure

Bien que les entraîneurs portent une attention particulière aux conditions d'entraînements et au degré de fatigue des athlètes. Une blessure ou une douleur spécifique peut arriver. Dans ce cas, il est important de prévenir l'entraîneur et de prendre rendez-vous avec le corps médical.

En fonction de la gravité, le Genève Natation 1885 mettra en place un "coordinateur" pour s'assurer que toutes les informations soient claires pour les parents, nageurs et corps médical.

Il sera recherché un bon respect des étapes pour assurer l'intégrité physique lors des entraînements et favoriser les performances futures. Dans la mesure du possible les entraînements seront toujours maintenus mais adaptés à la situation. Vous avez ci-dessous la logique préconisée en cas de blessure.

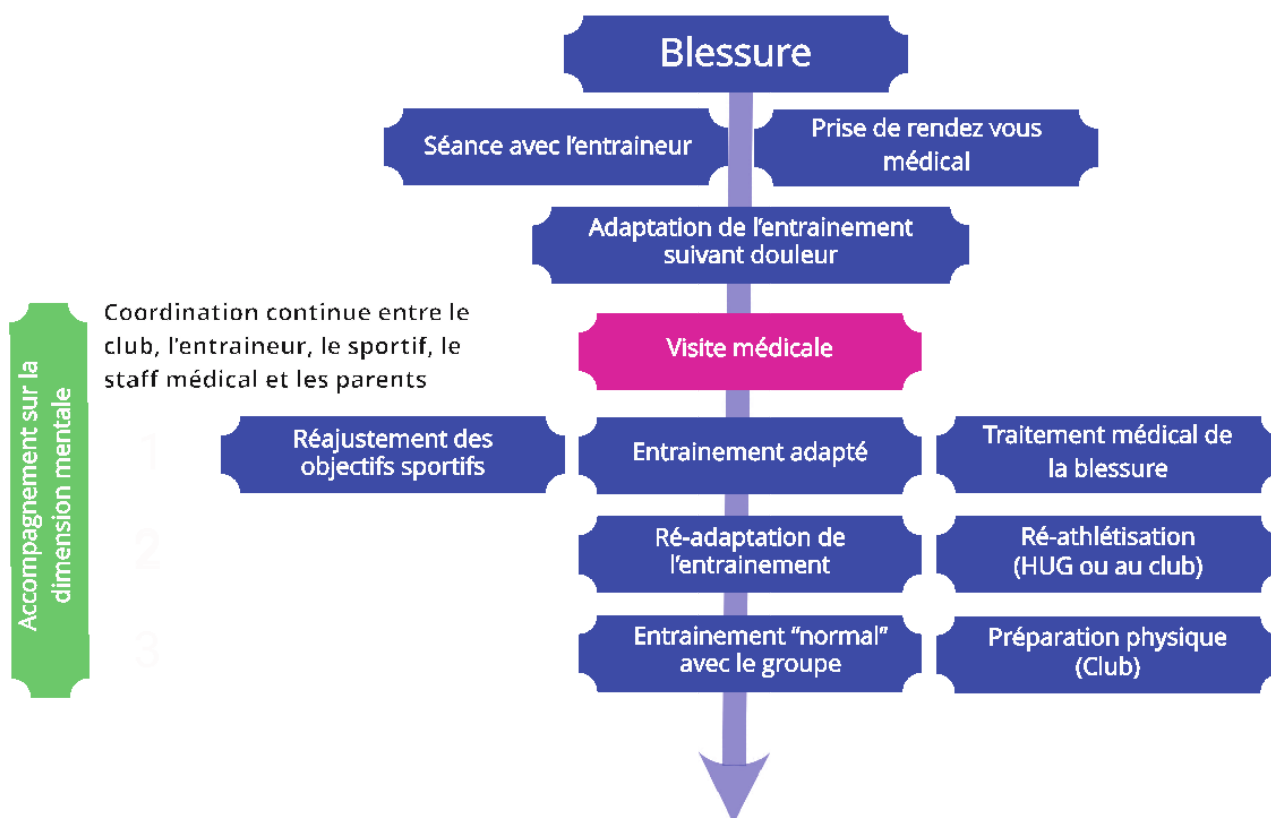


Figure 3 : Mode opératoire en cas de blessure



Dimension physique

Présentation

Cette thématique vise à développer un ensemble de compétences permettant à chaque athlète, en fonction de son âge, sa maturité, son niveau et expérience de :

- Prévenir les blessures
 - Par un travail entre autres
 - de renforcement des groupes musculaires étant moins sollicités par l'activité
 - de mobilité générale et sur les groupes musculaires plus engagés dans l'activité
 - Travail spécifique
- En fonction des éléments associés aux différents testing, un programme plus ou moins détaillé et personnalisé pourra être mis en place pour développer les compétences physiques spécifiques à la natation artistique.

Lieu d'entraînement

- Pour une grande partie des entraînements de prévention et d'entraînement pour les jeunes les séances peuvent s'effectuer et s'effectuent au bord du bassin sans ou avec du petit matériel.
- Pour les séances spécifiques qui concernent plutôt les groupes J2 et J1- Elite, des séances dans un environnement plus aménagé deviennent nécessaires.
 - Pour les plus grands nous avons la chance de pouvoir accéder aux excellents centres Harmony dans des conditions très privilégiées.
 - Certaines séances spécifiques pourront avoir lieu dans un autre environnement en fonction des thématiques : danse, gym posturale, Yoga...



Comment les programmes sont-ils construits ?

Chaque entraîneur de la section a des compétences dans l'accompagnement de la condition physique. Les entraîneurs peuvent être considérés comme de bons « généralistes » de la condition physique.

En fonction des besoins estimés et en accord avec la direction technique, un support par des personnes spécialisées est demandé.

Cette « externalisation » d'une partie de l'entraînement est nécessaire suivant les niveaux et thématiques. L'entraîneur du groupe prend alors le rôle de coordinateur - « de chef d'orchestre » - où les besoins sont explicités tout autant que les réajustements nécessaires à tous les intervenants.

Suivant les groupes et les niveaux des athlètes, certaines actions pourront être proposées uniquement sur des périodes spécifiques de la saison ou de manière continue.

Exemples de travail proposé les saisons passées

Travail de tenue de corps et repérage dans l'espace

- 1 séance par semaine pour les filles du groupe Elite à AirLoop avec la section plongeon



- Pour les filles de J3, initiation et découverte de l'activité à Airloop durant les vacances scolaires.

Danse et expression corporelle


La natation artistique est une activité où l'expression corporelle et la tenue du corps sont centrales. Ces compétences sont excessivement difficiles pour les nageuses et les coaches à mettre en place au bord d'une piscine ou dans l'eau !


De manière à faciliter l'acquisition de ces compétences clefs, la mise en place d'un environnement favorable à l'apprentissage s'est imposée. Pour cela, la section s'est entourée du professionnalisme de Camille.


Professeur de danse : Camille

Camille est une professionnelle de la danse. Présente depuis plusieurs années sur la scène genevoise et internationale, elle étend ses compétences depuis plusieurs saisons à la transmission des fondamentaux artistiques aux domaines sportifs spécifiques que sont le patinage et la natation artistique.

Camille Saglibene
Professeur de danse

 +41 78 687 41 87

 Letsdancecamille



Yoga

Le yoga est un excellent outil permettant de travailler la mobilité, la respiration et d'aider à maintenir un équilibre entre les entraînements « durs » et ceux plus « doux ». La prise de conscience du corps dans l'espace est fondamentale pour les athlètes, de manière à ce qu'elles développent la connaissance des subtilités et réactions de leur corps.

Professeur de yoga : Linda

Les cours de yoga sont donnés par Linda, professeure certifiée de Yoga et entraîneur de natation artistique. Elle se spécialise dans les enchaînements « d'asanas » (figures) qui tiennent compte des particularités de la discipline, de l'âge et des besoins spécifiques des athlètes.

Que ce soit en danse, en yoga ou pour toute autre activité annexe, les thématiques et les objectifs des cours sont coordonnés régulièrement entre l'entraîneur du groupe, la direction technique et les intervenants professionnels.

Linda Komini
Professeur de Yoga
Entraîneur de natation artistique

 +41 77 957 00 53

 k.linyoga





Nutrition

Présentation

La natation artistique est un sport avec un jugement sur l'esthétisme physique des athlètes et la plupart des nageuses sont des adolescentes... De nombreux raccourcis alimentaires et des situations dangereuses pour la santé peuvent émerger avec ces deux éléments.

Le Genève Natation 1885 est conscient que la nutrition peut devenir autant un atout pour un sportif qu'une « bombe » à retardement. Il est important que ce travail et les résultats associés soient liés à un processus de long terme et non à une solution à court terme.

Le club s'entoure depuis quelques saisons d'une spécialiste non pas uniquement en nutrition mais en naturopathie. Il est cherché une vision holistique et une collaboration étroite avec le staff des entraîneurs (en respect de la charte déontologique) dans le but d'améliorer le processus de performance mais surtout construire des personnes et des athlètes de manière saine.




Naturopathie

La naturopathie est selon l'OMS un ensemble de méthodes qui visent à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens naturels. Plus précisément, le naturopathe enseigne que le dysfonctionnement est le fruit d'un ensemble complexe d'interactions entre les plans physique, mental, émotionnel et spirituel, et qu'il est possible d'intervenir à chacun de ces niveaux. La naturopathie trouve sa place dans l'accompagnement des sportifs afin d'éviter des déséquilibres, optimiser le bien-être et soutenir la performance.

Chiara Sanna

Italienne d'origine et diplômée à l'Université de Milan en communication internationale, Chiara n'est pas issue du milieu de la natation mais de celui du karaté. Après des années dans le marketing digital, elle entame une reconversion professionnelle passionnante dans la naturopathie, en continuant de se former quotidiennement. Elle peut vous accompagner avec une approche holistique dans la prévention et la correction des déséquilibres et le soutien de la performance par une optimisation de la santé en passant par la nutrition, la phytologie, l'étude des rythmes de vie.



Chiara Sanna

· Naturopathe ·

✉ chiara@sanna-naturopathie.com

📷 [chiara._.sanna._.naturopathe](https://www.instagram.com/chiara._.sanna._.naturopathe)

Tarification des prestations pour des demandes personnelles

Prix club pour tous les membres des groupes compétition	
1^{er} rendez-vous avec oligo-check	120 Euros
Rendez-vous de suivi	60 Euros

Table 3 : Tarification naturopathie

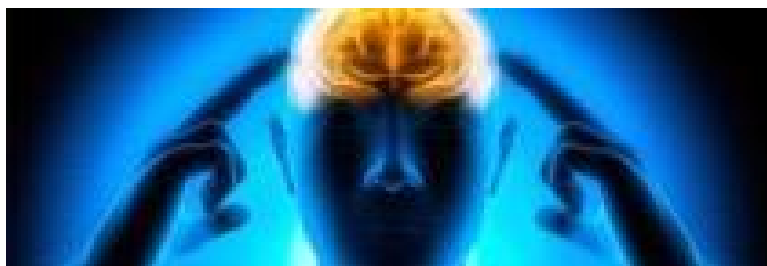


Dimension mentale

Présentation

La préparation mentale est un entraînement de l'aspect mental pour optimiser la performance. Au même titre que la préparation physique opère sur les composantes physiques. A ce titre la préparation mentale permet aux athlètes de développer des compétences permettant notamment de mieux gérer les émotions, le stress, d'utiliser leurs points forts, augmenter la confiance, une meilleure détermination des objectifs...

Toutes ces qualités travaillées serviront la performance, l'athlète et bien sûr et surtout la personne ! Elle sera à même de transférer ces compétences dans d'autres milieux : scolaire, monde du travail...



Tous nos entraîneurs ont des connaissances dans le domaine et se forment de manière continue. Certains aspects sont donc mis en place directement grâce à leurs compétences. Cependant, pour des raisons de "posture d'accompagnant" ou de besoins spécifiques, il peut être nécessaire de travailler avec une tierce personne lors d'un suivi individuel.

Le préparateur mental, en respectant la confidentialité, pourra participer à l'optimisation de la performance grâce à un travail direct avec l'athlète et en collaboration également avec l'entraîneur, la famille sur certains aspects si besoin (dans le respect de la charte déontologique et de confidentialité).

Intervenants

Le club a déterminé deux intervenants pour l'optimisation de la composante mentale. L'une d'elle collabore avec le club depuis 2016 autant sur les aspects structuraux pour le club que directement avec les athlètes. La deuxième est une personne psychologue du sport et référente auprès du Département de l'Instruction Publique (DIP) pour le SAE. Tous les deux ont une forte expérience dans leur domaine.

Alexandre Etter

Alexandre s'est formé à l'Université de Genève puis durant 4 ans il est assistant d'enseignement et de recherche en psychologie de l'émotion avec le Professeur Klaus Scherer. Il poursuit sa formation comme psychologue du sport spécialisé en préparation mentale à l'Université d'Ottawa avec le professeur Orlick entre autres. Ses domaines d'expertise incluent la gestion des émotions et du stress, la psychophysiologie, les neurosciences, les techniques favorisant la vitesse et la qualité d'apprentissage ainsi que le développement/maîtrise des aptitudes mentales essentielles pour la réalisation de performances en pleine adéquation avec le niveau d'aptitudes développées par les athlètes.



Homme de terrain résolument orienté vers les applications pratiques, Alexandre collabore depuis plus de vingt saisons avec des fédérations nationales, des clubs évoluant au plus haut niveau national. Il travaille également avec de jeunes sportifs d'élite évoluant au plus haut niveau national et international, dont des médaillés mondiaux et olympiques. Il est par ailleurs le psychologue du sport référent pour le suivi des classes du dispositif sport-art-études à Genève depuis 2005.

Dans les 50 sports dans lesquels il est intervenu, la natation figure en bonne place avec une collaboration de 4 ans avec le Lausanne Natation lors du cycle olympique 2008-2012. Collaboration lors de laquelle il fit la connaissance de Laurent Trincat, à l'époque headcoach et entraîneur du groupe élite.

Alexandre Etter

Psychologue du sport et préparateur mental
Réfèrent auprès du DIP pour le SAE



+41 79 256 05 36

Laurent Trincat

Laurent accompagne des athlètes de niveau amateur à international depuis plus de 20 saisons. Il a une formation de terrain et universitaires en tant qu'entraîneur (coach Olympique lors des derniers Jeux Olympiques de Tokyo), préparateur physique avec des suivis d'athlètes de nombreux sports (collectifs, individuel) notamment au Centre de préparation physique Universitaire de Lausanne. Depuis 2016 il évolue principalement en tant que préparateur mental auprès d'athlètes, entraîneurs et dirigeants. Le travail proposé peut utiliser différents outils comme l'hypnose et la motricité.

Laurent Trincat

Accompagnateur
de la performance



+41 78 239 62 40



Laurent.trincat@strategymove.net



Strategy Move
Grow on the go.

Tarification des prestations pour des demandes personnelles

	Prix standards	Athlètes Elites
Séance	Suivant âge et lieu	 Voir la headcoach*
Suivi annuel	Sur demande	 Voir la headcoach*

Prise en charge possible par le GN1885 pour le groupe Elite

* certains athlètes de l'équipe nationale élite ou J2 peuvent être soutenus sur cette thématique (cf projet olympique du club)

Table 4 : Tarification préparation mentale StrategyMove Sàrl



Massages sportifs

Les massages sportifs permettent de préparer l'athlète à la compétition ou l'entraînement en l'aidant à récupérer ou à s'activer. L'athlète peut être accompagné :

- **En préparation à la compétition.** La séance sera courte (20min environ) et facilitera la mise en action des fibres musculaires. La séance se termine en générale 30-40min avant l'échauffement spécifique.
- **En récupération d'un entraînement ou d'une compétition.** Ce type de massage permettra de faciliter le traitement des contractures et autres tensions apparues.
- **En accompagnement sur la saison.** Cette formule permet un suivi longitudinal et un suivi plus pointu du fait d'une amélioration de la connaissance des besoins spécifiques propre à chacun.

Le masseur : Pascal Goll

Passionné de sport depuis toujours, Pascal a pratiqué l'athlétisme, le volley-ball, le ski de fond et différents autres sports d'endurance. Son niveau sportif et son plaisir d'apprendre l'ont amené à devenir « personal trainer » diplômé et entraîneur Swiss Cycling entre autres.

Aujourd'hui, Pascal est également masseur diplômé (référéncé ASCA) et propose des massages adaptés aux besoins des objectifs sportifs.

Le Genève Natation 1885 travaille avec lui depuis 2018 et est heureux de poursuivre l'aventure à ses côtés.

Pascal Goll

Masseur

+41 79 773 24 04
 pascal@g1masseur.ch

Tarification des prestations

	Prix indicatif	Cadres nationaux	Athlètes J3, J2	Athlètes J4
Massage organisé par le club	-	●	●	●
		Prise en charge par le club*		
Massage en cabinet	100.-	●	●	●

- Demandé par le GN1885
- 30% de rabais en dehors d'une prise en charge avec une assurance
- Démarche personnelle – souvent pas nécessaire sauf cas spécifiques

* Le club peut organiser dans certains cas de figure des sessions de massages en vue d'un évènement spécifique ou en retour de camp. Cette action est coordonnée par la commission technique.

Table 5 : tarifs club en CHF pour le massage



Scolarité et sport

La natation artistique est un sport chronophage qui demande une organisation familiale exemplaire. Pour faciliter le processus, améliorer les conditions d'entraînement et de vie des nageurs, il existe au moins une possibilité à chaque niveau scolaire d'allier le sport et les études. Cela demandera peut-être de faire des choix de structures et une certaine anticipation. Pour de plus amples informations n'hésitez pas à vous adresser à la direction technique et de consulter la page internet Sport-art-études | ge.ch

Ecole primaire

Le dispositif SAE propose des mesures individuelles qui consistent en un allègement de l'horaire scolaire hebdomadaire de maximum 4 périodes pour les élèves prometteurs dans le domaine du sport (disciplines sportives individuelles) ou des arts (musique et danse). Parmi ces 4 périodes hebdomadaires, une dispense partielle ou totale de l'éducation physique (élèves sportifs et danseurs) est également possible. Le dispositif s'adresse aux enfants de 5 à 8P.

Cycle d'orientation

Le dispositif SAE au cycle d'orientation consiste en un regroupement de sportives et sportifs, danseuses et danseurs et de musiciennes et musiciens talentueux dans des classes identifiées à regroupement mixte: élèves SAE et hors SAE. La charge scolaire des élèves SAE est allégée de 6-7 périodes hebdomadaires pour leur permettre de quitter l'école à la pause de midi quatre fois par semaine et se rendre à leurs entraînements.

Niveau secondaire II

Au niveau secondaire II, le dispositif SAE prévoit soit des classes spécifiques regroupées, soit des mesures individuelles, selon l'établissement et le parcours scolaire des athlètes.

[Lien vers l'organisation 2022-2023](#)



Maturité en e-learning

L'Ecole de Préparation et Soutien Universitaire (EPSU) offre la possibilité de préparer la maturité Suisse en e-learning (à distance) grâce au programme Matudistance. Toutes les informations se trouvent sur le site [de l'EPSU](#)

Université

Les sportifs d'élites peuvent effectuer leurs études de manière aménagée avec [l'université de Genève](#).



Roman Mityukov

Nageur du GN1885, finaliste des Jeux Olympiques de Tokyo 2020 est en statut « sportif d'élite » à l'UNIGE. Ceci lui permet d'effectuer son Bachelor avec des horaires et conditions privilégiés.



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**



Ethique sportive

Le Genève Natation 1885 œuvre pour un sport propre, fair-play et éthique. Pour cela, le club en plus du respect de la charte éthique établie par Swiss Olympic propose chaque saison à ses entraîneurs une formation interne continue. Elle a pour but de favoriser la compréhension et la mise en pratique sur le terrain.

La Head Coach accompagnée des différents entraîneurs veillent particulièrement à la mise en place des éléments ci-dessous :

- Avoir une communication constructive et positive avec les athlètes et parents
- Entraîner en tenant compte des nouvelles méthodes d'entraînement permettant d'obtenir de très bons résultats tout en garantissant un maximum l'intégrité physique et mentale.
- Planifier les contenus d'entraînement pour ne pas dépasser les limites physiques et psychologiques
 - Coordonner les actions de la fédération avec les actions club afin de s'assurer que les nageuses aient assez de temps de récupération psychologique et physique



Ensemble en faveur d'un sport propre, respectueux, fair-play et performant.

Les neuf principes de la Charte d'éthique du sport

- 1 **Traiter toutes les personnes de manière égale.**
Personne ne doit faire l'objet de discriminations fondées sur la nationalité, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle, l'origine sociale ou les préférences religieuses et politiques.
- 2 **Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social.**
Les exigences relatives à l'entraînement et à la compétition sont compatibles avec la formation, l'activité professionnelle et la vie de famille.
- 3 **Renforcer le partage des responsabilités.**
Les sportifs et les sportives participent à la prise de décisions qui les concernent.
- 4 **Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener.**
Les mesures prises pour atteindre les objectifs sportifs ne lèsent ni l'intégrité physique ni l'intégrité psychique des sportifs et des sportives.
- 5 **Eduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement.**
Les relations entre les personnes et l'attitude envers la nature sont empreintes de respect.
- 6 **S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel.**
Aucune forme de violence, physique ou psychique, ni aucune forme d'exploitation ne peut être tolérée. Il faut être vigilant, sensibiliser et intervenir à bon escient.
- 7 **S'opposer au dopage et à la drogue.**
Informer sans relâche et réagir immédiatement en cas de consommation, d'administration ou de diffusion de produits dopants.
- 8 **Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport.**
Dénoncer le plus tôt possible les risques et les effets engendrés par la consommation de tabac et d'alcool.
- 9 **S'opposer à toute forme de corruption.**
Promouvoir et exiger la transparence des processus et des décisions.
Réglementer et rendre systématiquement publics les conflits d'intérêt, les cadeaux, les finances et les paris.

www.spiritofsport.ch

... for the **SPiRiT** of **SPORT**

2015

Figure 4 : Charte éthique éditée du site de Swiss Olympic



Parents de nageuses

Accompagner son enfant au quotidien

Être parents d'enfants sportifs est un vrai métier ! Bien trouver sa place n'est jamais une chose facile et doit s'adapter en permanence. Même si la logique reste la même, il y a de grandes différences entre être parents d'une petite nageuse en groupe « initiation » et une athlète en groupe « élite ».

L'importance et la complexité du sujet pour l'équilibre de votre enfant et la performance ont encouragé l'écriture et le partage de nombreux articles. Vous avez ici un support issu de mobilesport.ch (<https://www.mobilesport.ch/actualite/parents-de-sportif-mode-demploi/>). Bien entendu votre club et les entraîneurs sont disponibles pour en parler avec vous.

Devenir jury ou bénévole

Nous ne pouvons que vous encourager à donner un peu de votre temps lors des compétitions en devenant jury.

Il existe de nombreux autres moyens de soutenir l'activité de votre enfant et du club : stand pâtisserie, comité, vente de fondues, calendrier...

Soutien au club

Nous avons remarqué lors des saisons passées que certains parents s'engagent de manière importante sur des actions de club déterminées par la section. Cette dernière, cherche des solutions afin de diminuer les frais de ces familles par des prises en charge financières partielles des activités de leur(s) enfant(s). La responsable technique pourra vous donner plus de précision en cours de saison.



Les différents règlements de la section et du club

Catégories ou autres groupes que J2, J1 et Élite

La version des règlements sportifs et financiers faisant foi est toujours la version publiée sur les sites internet où votre inscription est faite :

- [Genève Natation 1885](#)
- [Dauphins Synchro Vernier](#)

Catégories J2, J1 et Élite

Pour les catégories J2, J1 et Élites, les clubs du Genève Natation 1885 et des Dauphins Synchro Vernier sont en collaboration complète. Les règlements sportifs et financiers sont donc identiques. La version faisant foi est toujours la version publiée sur les sites internet du [Genève Natation 1885](#) ou des [Dauphins Synchro Vernier](#).

Règlement financier

Inscription - Athlètes du Genève Natation 1885

Chaque athlète (pour le mineur les représentants légaux) :

1. Rempli sa demande d'admission ou de renouvellement online;
2. Reçoit une facture si sa demande est approuvée sportivement;
3. Valide son inscription en payant la facture.

Dans aucun cas les renouvellements ne sont automatiques.

Saison 2023-2024	Elite Junior 1	Jeunesse 2	Jeunesse 3	Jeunesse 4	Initiation A, B, C (2 cours semaine)	Initiation A et B (1 cours semaine)	Union	Masters
Frais de base	Filière Performance			Filière Formation			Filière Loisir	
Cotisation annuelle	135	135	135	135	135	135	135	135
Frais d'entraînement	1'360	1'360	1'360	935	800	600	835	485
Licence club*	150	150	150	150			150	150
Licence* cantonale	50	50						
Frais de compétition	350	275	240	200			130	
Frais fixes	2'045	1'970	1'885	1'420	935	735	1'250	
Camp à l'étranger	130.-Chf / jour							
Camp en Suisse	85.-Chf / jour							
Stage à Genève**	45.-Chf / jour							
Frais annexes								
Test (2 à 6)	50	50	50	50	50	50	50	50
Sélection PISTE	100							
Licence initiation					50	50		
* Le prix de la licence Swiss Aquatics est fixé par la fédération - si celui-ci devait changer, il serait reporté								
** Les stages sur Genève sont facturés uniquement si les nageuses (-rs) sont pris en charge du matin au soir avec repas ou activité extra-natation comprise.								

Table 6 : Prix par groupe. Tous les prix sont en francs (-.-Chf)



Cotisation membre

Pour être membre du club selon les statuts, chaque athlète doit payer la cotisation membre annuelle d'une valeur de 135.-Chf

Participation financière sur les frais d'entraînement

- La participation financière comprend la participation aux entraînements encadrés et la carte d'entrée aux piscines publiques Ville de Genève durant les heures d'entraînements attribuées au groupe (valeur 80,- CHF).
- La participation financière est due pour une saison. Aucun remboursement n'est tenu de la part du GN1885 en cours de saison quel que soit la raison.
- **Rabais de famille sur la participation financière** : 10% dès 2 athlètes, 20% dès 3 athlètes, 30% dès 4 athlètes et les suivants.

Carte d'entrée aux piscines publiques Ville de Genève

- La carte d'entrée aux piscines publiques de la Ville de Genève sera transmise à votre entraîneur dès qu'elle sera émise par le Service des Sports de la Ville de Genève.
- Le délai de transmission de la carte d'entrée est dépendant de la date de validation de votre inscription, de votre paiement ainsi que du traitement de la demande par les Services des Sports de la Ville de Genève.
- En cas de perte, une carte de remplacement est à demander exclusivement au Service des sports qui vous la facturera certainement...

Licence Swiss Aquatics

- La licence annuelle Swiss Aquatics est obligatoire pour tous les groupes de compétition et est valable durant la saison sportive. Elle est à la charge de chaque athlète. Une facture sera adressée en début de saison.
- Pour les athlètes en J2, J1 et Élite, une deuxième licence est obligatoire afin de faire partie de la communauté de start constituée par les Dauphins Synchro Vernier et le Genève Natation 1885

Avantages spécifiques aux athlètes de haut niveau

HARMONY - Espaces de bien être

- Notre partenaire [Harmony - Espaces de sport et de bien être](#), offre aux athlètes cadres nationaux de plus de 15 ans et aux athlètes du "Projet Olympique" un abonnement annuel aux centres Harmony (valeur 1599.-Chf). L'abonnement est valable durant toute la saison pour récupérer (zone Wellness SPA) ou pour compléter l'entraînement en accord préalable avec votre entraîneur.
- Un listing sera établi en début de saison par la direction sportive. Une fois l'abonnement activé, votre entraîneur vous transmettra les informations utiles.

Autres actions

- D'autres actions ou partenaires peuvent être mis en place durant la saison avec le groupe ou de manière individuelle.



Équipement du Club

Pour les athlètes J3, J4, Union du Genève Natation 1885,

Pour tous les rassemblements du club (entraînements, compétitions, stages, camps et manifestations) le port de l'équipement du club est obligatoire.

L'équipement peut être commandé et acheté directement sur le site internet du club <http://www.gn1885.ch>.

Pour les athlètes J2, J1 et Élite,

Un équipement spécifique pour ces groupes est en train d'être mis en place (training, bonnet). Il sera commun quel que soit votre club d'origine (Dauphins Synchro Vernier ou Genève Natation 1885).

Pour tous les rassemblements du club (entraînements, compétitions, stages, camps et manifestations) le port de l'équipement du club est obligatoire.

Prochainement, les informations pour ce matériel vous seront transmises.

Item	Prix [.-Chf]
Maillot Club	48
Maillot noir (compét et tests)	35
Bonnet Club	10
Bonnet Blanc	6
Pince-nez	5

Table 7 : Équipement spécifique à la natation artistique. Les prix sont en francs (.-Chf)

Compétitions

- Tous les frais de compétition sont à la charge de l'athlète
- Ils sont facturés à l'inscription.
- Les compétitions organisées par le Genève Natation 1885 (AquaCup) sont gratuites.

Déplacements

- Pour les compétitions en suisse romande, le club n'organise pas le déplacement, les repas ni l'hébergement.
- Pour les compétitions hors suisse romande, le club organise le déplacement, les repas et l'hébergement. Les filles voyagent donc en groupe. Les frais seront à la charge des parents et facturés pour chaque événement.



Conditions générales

En payant la cotisation, chaque membre (si mineur, le représentant légal) :

- Atteste avoir pris connaissance du contenu des statuts de GN 1885, des règlements en vigueur des installations sportives mises à disposition par la Ville de Genève, Ville de Vernier, Ville d'Onex, des règlements de Swiss Aquatics et accepte de s'y conformer;
- Décharge le GN 1885 de toutes responsabilités notamment en cas de vol, maladie ou accident survenu en lien avec son utilisation des installations ou la pratique de son activité.
- Autorise le club du Genève Natation 1885 et le club des Dauphins Synchro Vernier de prendre des photos à des fins de diffusion et de promotion de l'activité sportive et de ses valeurs.

Utilisation de vos informations personnelles :

- Les informations personnelles que vous nous transmettez à l'occasion de votre demande d'admission seront utilisées pour assurer le traitement de votre demande, ainsi que pour l'envoi de la facture.
- Les photographies peuvent être publiées sur les réseaux sociaux, sites internet des clubs concernés et pour l'usage précité.
- Vos informations personnelles sont enregistrées dans un fichier informatisé par le club GN 1885 et conservées pendant une durée de 10 ans.
- Pendant cette période, nous vous garantissons la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles.
- L'accès à vos données personnelles est strictement limité au personnel administratif et aux entraîneurs.
- Sachez que vous avez la possibilité d'accéder à vos informations personnelles, de les rectifier et d'en demander leur effacement.