



TOULOUSE

NAT' SYNCHRO



ÊTRE PARENT
RÉFÉRENT

QU'EST-CE QU'UN PARENT RÉFÉRENT?

Le parent référent est la personne qui fait le **lien** entre l'entraîneur et les parents. **Il transmet des informations, aide à la cohésion, véhicule les valeurs et les besoins du club.**

Il est aussi un réel soutien logistique pour l'équipe et l'entraîneur (planning, stage, organisation, ...).

L'entraîneur reste le seul décisionnaire en ce qui concerne les choix sportifs et est, de ce fait, le seul à même à répondre aux questions des parents à ce sujet.



Communication

Organisation

Disponibilité



LE RÔLE DU PARENT RÉFÉRENT



LE RÔLE DU PARENT RÉFÉRENT



COMMUNIQUER

Se présenter aux
parents
Récupérer leurs
coordonnées

Créer le
groupe
d'échange type
WhatsApp des
parents

Communiquer
les informations
de l'entraîneur
aux parents

Relayer les
informations du
club et aider à
la mise en
œuvre

Encourager la
prise de photos
lors tout
événement
sportif

Transmettre
les photos au
groupe com
du club

LE RÔLE DU PARENT RÉFÉRENT

ORGANISER

EN DÉBUT DE SAISON

- Prévoir avec l'entraîneur des moments de cohésion (activités, repas partagés, Noël) sur des temps cohérents (stages, après un entraînement,...)
- S'assurer que toutes les nageuses ont la tenue du club (voir les besoins avec l'entraîneur)
- Anticiper les besoins de l'équipe et procéder à l'achat si nécessaire (gélatine, maquillage, ...)
- Il est parfois aussi nécessaire d'aider au choix et à l'achat des maillots de ballet ainsi que leur customisation éventuelle en respectant les indications de l'entraîneur*

AVANT LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS (STAGE, COMPÉTITIONS, SYNCHRONAT, GALA)

- Organiser le co-voiturage (pour les compétitions lointaines, réfléchir à l'éventualité d'une location de minibus)
- Prévoir l'organisation des repas (pique-nique et/ou restaurant avec une réservation si besoin), l'hébergement si nécessaire (réservation plusieurs mois à l'avance pour les nageuses, l'entraîneur et vous – les parents se chargent de leur réservation)
- Transmettre le programme de la compétition, le récapitulatif de l'organisation et du contenu des sacs des nageuses

PENDANT LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

- Préparer la gélatine et gérer la pose (si cela se fait dans les locaux de la piscine il y a des espaces dédiés), la pose des coiffes, le maquillage avec l'aide des mamans de l'équipe et de l'entraîneur. En fonction des compétitions, il peut être nécessaire d'être présente au vestiaire pour aider les nageuses à se préparer voire faire des retouches de gélatine ou maquillage après l'échauffement.*
- En accord avec l'entraîneur et en cas d'absence de celui-ci, encadrer les nageuses conformément aux consignes de l'entraîneur (échauffement, pique-nique, ...)*
- Apporter son soutien au club en participant à la mise en place et autres besoins durant les compétitions/ synchronat /gala (ex: tenue de la buvette) et en relayant le besoin auprès des parents

EN FIN DE SAISON

- Aider à l'achat du petit cadeau pour l'entraîneur en fin de saison*
- Faire une réunion de bilan de saison avec les parents à remonter éventuellement à l'entraîneur et au bureau

*En fonction de la catégorie d'âge, ces activités peuvent être prises en charge par les nageuses elles-mêmes (groupe Juniors/Tout Catégories et plus)

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT

Équipes FINA FINA = Fédération Internationale de Natation	3 à 4 entraînements, de 2 à 3 heures, par semaine - Objectif : Championnats de France (à partir de la catégorie Jeunes) - Compétitions : - Championnat régional, National 2, National 1 et élite - Journées d'Automne, Compétitions Techniques Régionales - Challenges régional et inter-régional
	Groupes en fonction de la catégorie d'âge: - Poussines, Avenirs, Jeunes, Juniors et Seniors
	Niveau individuel minimum nécessaire pour participer aux compétitions: - Avenirs: Découverte - Jeunes: Argent - Juniors et plus: Or
Équipes CHALLENGE	2 entraînements, de 2 heures, en moyenne par semaine - Objectif : Challenge inter-régional - Compétitions : - Challenges régional et inter-régional - Swim Artistic Show
	Groupes en fonction de la catégorie d'âge: - Avenirs, Jeunes, Toute Catégorie et Masters
	Pas de niveau individuel nécessaire pour participer aux compétitions

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT



**LA TENUE POUR
TOUTES LES
REPRÉSENTATIONS**

LES NAGEUSES REPRÉSENTENT LE CLUB ET SES VALEURS LORS DES COMPÉTITIONS, AINSI QUE LES EXIGENCES PROPRES À CETTE DISCIPLINE. IL EST DONC IMPORTANT QU'ELLES PORTENT UNE TENUE SOIGNÉE REPRÉSENTATIVE DU CLUB.

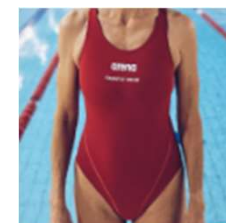
CHEVEUX TIRÉS AVEC UN CHIGNON

PAS DE BIJOUX ET DE VERNIS À ONGLE

TENUE OFFICIELLE DU CLUB:

- | | |
|-------------|-------------------|
| - TEE-SHIRT | - MAILLOT DE BAIN |
| - SHORT | - BONNET DE BAIN |
| - VESTE | |

CET ÉQUIPEMENT N'EST IMPOSÉ QU'AUX ÉQUIPES FAISANT DES COMPÉTITIONS, SI L'ÉQUIPE DONT VOUS ÊTES RÉFÉRENT N'EN FAIT PAS, VOUS RÉFÉRER AUX DEMANDES DE L'ENTRAÎNEUR.



**LA TENUE POUR
TOUTES LES
REPRÉSENTATIONS**

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT

Que sont les synchronats?	LES SYNCHRONATS SONT DES COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES D'ÉPREUVES TECHNIQUES PERMETTANT DE VALIDER DES NIVEAUX POUR CHAQUE NAGEUSE. La validation de ces niveaux est obligatoire pour les compétitions FINA uniquement. Il existe 3 niveaux : Découverte, Argent et Or. Chaque synchronat est composé de 3 épreuves: <u>Fédération Française de Natation (extranat.fr)</u> - Parcours à sec (danse) - Parcours propulsion technique - Technique (figures imposées) Les 3 épreuves doivent être validées pour valider le niveau.		
La tenue pour le synchronat	<table><tr><td data-bbox="459 901 1332 1270"> <u>Parcours à sec</u> Bas et haut près du corps noirs unis  </td><td data-bbox="1332 901 2163 1270"> <u>Propulsion et Technique</u> Bonnet blanc, maillot de bain noir uni  </td></tr></table>	<u>Parcours à sec</u> Bas et haut près du corps noirs unis 	<u>Propulsion et Technique</u> Bonnet blanc, maillot de bain noir uni 
<u>Parcours à sec</u> Bas et haut près du corps noirs unis 	<u>Propulsion et Technique</u> Bonnet blanc, maillot de bain noir uni 		

LES ÉPREUVES DANS L'EAU, SONT LONGUES, PRÉVOIR UN PONCHO CHAUD OU PEIGNOIR POUR ÉVITER QU'ELLES SE REFROIDISSENT.

TOUT DÉSISTEMENT LA SEMAINE DU SYNCHRONAT ET EN L'ABSENCE DE CERTIFICAT MÉDICAL, DES FRAIS DE DÉSENGAGEMENT SERONT À LA CHARGE DES PARENTS DE LA NAGEUSE.

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT

POUR TOUTES REPRÉSENTATIONS (compétition, synchronat, gala,..)	TENUE OFFICIELLE DU CLUB
	LUNETTES, PINCE-NEZ x3 & SERVIETTE x2
	TONGS, ÉLASTIQUES DE GYM POUR ÉCHAUFFEMENT
	BARETTES PLATES*, FILET & PINCES À CHIGNON*, BROSSE, PEIGNE
	GOURDE, ENCAS SPORTIF, PIQUE-NIQUE SI NÉCESSAIRE
POUR LES COMPÉTITIONS TECHNIQUES OU LES SYNCHRONATS	BONNET BLANC SANS MOTIF MAILLOT NOIR UNI SANS MOTIF CHEVEUX ATTACHÉS
POUR LES COMPÉTITIONS BALLETS, SOLO, DUO ET LES GALAS	MAILLOTS DE BALLET/SOLO/DUO MAQUILLAGE* GÉLATINE* SERVIETTE À GÉLATINE (cf decathlon)

* Si cela n'est pas géré centralement par le parent référent



LE SAC DE PISCINE

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT

POUR LES COMPÉTITIONS BALLETS, SOLO, DUO ET LE GALA	LES DATES À RETENIR Dates à retenir & Compétitions (à confirmer) – Toulouse Nat'Synchro (toulouse-natsynchro.fr)
	LA BOUTIQUE DU CLUB POUR L'ACHAT DE LA TENUE Boutique – Toulouse Nat'Synchro (toulouse-natsynchro.fr)
	LE CHOIX DU MAILLOT DE BALLETS Comment choisir son maillot de natation artistique ? (decathlon.fr) 390 meilleures idées sur Maillot natation artistique en 2022 maillot, justaucorps, natation (pinterest.ca)
	LA CUSTOMISATION DU MAILLOT DE BALLETS Paillettes sur maillot de bain – YouTube

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT

POUR LES COMPÉTITIONS BALLETS, SOLO, DUO ET LE GALA

FAIRE LES CHIGNONS

[Faire un chignon – YouTube](#)

Matériel:

- Épingles plates et à chignon (attention à la couleur – le mieux est d’avoir les trois avec plus de brun, moins de blond et de noir)
- Filet à chignon
- Élastique à cheveux

FAIRE ET POSER DE LA GELATINE

[Faire et poser de la gélatine – YouTube](#)

Matériel:

- Bouilloire
- Gélatine - ex: [Gélatine bovine 250 Bloom \(origine bovine garantie\) en pot PET de 850 grammes](#)
- Bol et pinceau (2 de chaque au minimum) - ex: [POFET Lot de 5 pinceaux de coloration pour cheveux avec bol et bol - Comprend un bol de teinture pour cheveux, un pinceau de teinture, un cache-oreilles et un mélangeur de teinture](#)

POSER LA COIFFE

[Poser une coiffe – YouTube](#)

Matériel:

- Épingles plates (une seule couleur pour toutes les nageuses – noir ou brun)

LA BOITE À OUTILS DU PARENT RÉFÉRENT

**POUR LES
COMPETITIONS
BALLETS, SOLO, DUO
ET LES GALAS**

MAQUILLER

[Lesson n.2 Maquillage Aquatique - La Truccheria e MAKE UP FOR EVER – YouTube](#)

Matériel:

- Maquillage waterproof
- Base fixante - ex: [Aqua Seal - Sealer – MAKE UP FOR EVER](#)

LE REPAS SPORTIF

L'entraîneur fait part de ses instructions en terme de repas à la veille et durant une compétition sportive.

POURQUOI UN REPAS SPORTIF?



LE REPAS SPORTIF AVANT ET PENDANT LES COMPÉTITIONS

*Durant l'année aucun aliment
n'est interdit on peut manger
de tout mais pas n'importe
quand*

Il est important lors d'une compétition qu'un(e) nageur (se):

- **Ait une réserve suffisante pour avoir de l'énergie**
- **Ne soit pas gêné(e) par la digestion**
- **Soit suffisamment bien hydraté(e)**
- **Ait une glycémie stable tout au long de la compétition ou représentation (éviter les bonbons et sucres rapides qui donnent un coup de fouet immédiat mais qui endorment ensuite)**

NOS CONSEILS:

- **Bien s'hydrater**
- **Préférer les aliments à index glycémique bas et éviter ceux à index haut.**
- **Diminuer l'apport en graisse car difficile à digérer**

Il est important de ne pas tester de nouveaux aliments/boissons.