



Club des maîtres-nageurs de Québec (CMNQ)

## **Code du nageur en compétition**

### ***Avant et pendant la compétition***

- Chaque nageur doit, idéalement, arriver sur le bord de la piscine au minimum 15 min. avant la fin de l'échauffement et doit respecter les règlements d'échauffement des maîtres-nageurs (pas de plongeon tête première, pas de pull et planche).
- Chaque nageur doit voir à se préparer adéquatement pour les épreuves qu'il nage durant la session. Les entraîneurs sont toujours à la disposition des nageurs pour leur donner un échauffement spécifique au besoin.
- Chaque nageur est responsable de regarder le programme de la compétition pour vérifier ses épreuves de la journée (voir les entraîneurs).
- Chaque nageur est responsable de se présenter à temps à ses épreuves et de suivre le déroulement de la compétition.
- Chaque nageur est également responsable d'annoncer s'il ne peut pas se présenter au relais auquel il s'était engagé à participer.
- Le comportement de chaque nageur est toujours exemplaire : respect des officiels, des lieux, des équipements, des autres nageurs et des entraîneurs.
- Lors d'une nage, aucune circulation autour des blocs de départ et des tables de chronométreurs ne devrait se faire entre et après les 2 coups de sifflet. Les nageurs doivent attendre le départ de la nage avant de recommencer à circuler.
- Chaque nageur doit porter les casques de bain identifiés au CMNQ. Les vêtements sont aussi conseillés (chandail bleu ou autre).

- La propreté est exigée sur les lieux de compétition lors de l'alimentation de chaque nageur (on se ramasse à la fin de la journée, et on pense à la récupération des bouteilles).
- N'oubliez pas d'encourager les autres membres du CMNQ lors du déroulement de la compétition !

Bonne compétition !

Cmnq cmnq CMNQ **CMNQ** !!!!!