



LES 10 COMMANDEMENTS DE LA NAGEUSE

1- Ton engagement tu assumeras : A chaque début de saison, des objectifs sont posés à toutes. Des objectifs plus ou moins importants qui impliquent un engagement plus ou moins grand. Apprendre à aller au bout de son engagement fait partie de l'apprentissage.

2-Tes équipières tu respecteras : dans ton ballet, tes équipières sont tes meilleures alliées et veulent réussir autant que toi, parfois on ne parle pas le même langage, on n'a pas les mêmes peurs et pourtant nous devons respecter l'autre pour ce qu'il est.

3- Ton entraîneur et son enseignement tu respecteras : Quand on a un entraîneur, on respecte sa pédagogie, sa méthode de travail et d'accompagnement ; la non-adhésion à ces valeurs conduit souvent une évolution limitée voire à un échec.

4- Tes figures et ton ballet tu travailleras et fréquemment tu t'entraîneras : contrairement aux idées reçues la natation synchronisée est une discipline très technique qui requiert énormément de travail. Sa pratique réclame rigueur, travail, obstination, patience ... Tout n'est pas que strass et paillettes...

5- Les difficultés tu dépasseras : l'apprentissage est fait de paliers, le dépassement de soi fait partie de l'apprentissage.

6- Au groupe tu t'intégreras : choisir un club et représenter ses couleurs lors des différentes compétitions implique d'être là pour les autres, de partager son savoir, son expérience et de s'encourager mutuellement.

7- A la vie du club tu participeras : Le club a pour mission première la formation de ses nageuses pour les amener au plus haut niveau possible : c'est à ce titre que le compétiteur se doit de participer à la vie du club qu'il a choisit et qu'il représente.

8- Ta mauvaise humeur à la porte tu laisseras : les états d'âmes de chacun doivent rester au vestiaire.

9- Avec tes affaires tu viendras, les horaires tu respecteras : avoir le bon équipement c'est se conditionner à apprendre... Le respect des horaires pour le respect du groupe.

10- Quelques soient les résultats "fair-play" tu resteras : Les déceptions font partie de l'apprentissage, seules les nageuses qui évoluent sont responsables de leur prestation : ni les juges, ni les copains, ni l'entraîneur, ni les autres nageuses... il faut savoir se remettre en question pour évoluer.

**La natation synchronisée n'est pas un jeu
mais une discipline sportive et artistique.**