

Club Subaquatique Français C.S.F.

Association loi de 1901 J.O. du 03/02/1963, agrément DDJS n°07509ET0054
Siège: Chez M. Morvan, 11 rue Henri Michaux, 75013 PARIS

Chez M. MORVAN
11 rue Henri Michaux
75 013 PARIS

Tél : 01.45.88.69.10
Mail : csvm@free.fr
Site internet : <http://csvm.free.fr>

Règlement intérieur

Buts de l'association :

- Le club est affilié à la F.F.E.S.S.M., Fédération d'Etudes et de Sports Sous – Marins.
- Dans le cadre des règles établies par la F.F.E.S.S.M., les buts de l'association sont de promouvoir, enseigner et développer pour les personnes de tout âge en loisir comme en compétition, la pratique de la nage avec palmes, en axant plus particulièrement ses actions sur la pratique de la nage en monopalme.

Organisation et discipline :

- L'association prépare ces séances pour la pratique "loisir" et la pratique "compétition". Un plan annuel d'entraînement réactualisé chaque saison, sert de guide à l'élaboration d'un programme pour chaque séance. Le programme de la séance est ensuite adapté par les encadrants au niveau des nageurs dont il a la charge, le plan d'entraînement et les séances sous certains délais sont librement accessibles sur le site du club.
- La nage avec palmes est un sport, comme tous sports, pratiqués en "loisir" ou en "compétition", les buts sont la maîtrise des différentes techniques de nages ainsi que l'amélioration des performances de chacun, c'est pourquoi nous attirons l'attention des adhérents sur l'importance d'une présence régulière aux séances d'entraînements, et sur l'application qu'ils mettent à réaliser chaque séances. Le respect des ces deux grands points permettra à toutes et à tous d'améliorer sa condition physique générale et de trouver un plus grand plaisir à pratiquer ce sport.

Initiation :

- Les initiations ont lieu uniquement le vendredi à la piscine Rouvet, voir informations dans le paragraphe "Horaires et séances".
- Une séance d'initiation coûte 5 euros déductibles de la cotisation annuelle si il y a inscription au club suite à cette séance.
- Matériel obligatoire pour la séance un bonnet de bain et un maillot de bain correct, pas de short de plage pour les garçons et pas de bikini pour les filles.
- Matériel facultatif, à n'amener que si vous avez, des lunettes ou un masque de piscine et une paire de palmes.
- Le club prête pour les premières séances le vendredi uniquement le matériel facultatif ainsi que le matériel spécifique à savoir, tuba frontal et monopalme.

Inscription :

Une inscription n'est considérée valide et vous permet de venir aux entraînements, que si l'ensemble des pièces a été fournie aux dirigeants du club, à savoir :

- La fiche d'inscription, à remplir en ligne sur le site du club ou sur papier en demandant un formulaire aux encadrants (fiche à remplir tous les ans).
- Un certificat médical de préférence établi par un médecin du sport ou un médecin agréé par la FFESSM et portant la mention "**Non contre indication à la pratique de la nage avec palmes en compétition**". Ce type de certificat est obligatoire pour les compétitions, ainsi que pour la pratique de ce sport en milieu naturel.
- Une photo d'identité (format papier ou numérique).
- La cotisation annuelle dont le montant est fixée tous les ans en début de saison.

- Pour les mineurs, une fiche d'autorisation parentale d'arrivée et de départ aux entraînements.

L'inscription au club comprend :

- **Le droit d'accès aux séances du lundi, mercredi et vendredi, suivant l'organisation et les horaires donnés sur le site du club et suivant le groupe dans lequel vous êtes, à savoir : Jeunes, Loisir, Compétiteur.**
- La fourniture d'un bonnet de bain au logo du club.
- La fourniture d'un tuba frontal si le choix est fait de prendre la formule de cotisation comprenant cette option.
- Le droit de participer aux manifestations est aux sorties proposées par le club, (attention les sorties et les manifestations avec pratique de la nage avec palmes requièrent un certificat médical adéquat), une participation financière ou matérielle pourra être demandée si le budget ou les moyens alloués par le club ne sont pas suffisants.
- La réception par la poste à votre domicile d'une licence à votre nom, format carte de crédit, délivrée par la F.F.E.S.S.M., celle-ci vous couvre en complément du certificat médical pour la pratique des disciplines faisant partie de cette fédération.
- Une assurance complémentaire prise auprès du cabinet Lafont, couvrant l'adhérent lorsqu'il pratique cette discipline.

Horaires des séances :

Le lundi, à la piscine Alfred NAKACHE, 4 rue Denoyez, 75 020 Paris

Groupe de 8 à 14 ans

- 1 ligne d'eau.
- 18H00 à 18h15, mise en tenue, préparation du matériel et mise en place du bassin faite par les adhérents assistés par l'encadrement.
- 18H15 à 19H20, séance d'entraînement.
- 19H20, évacuation du bassin.
- 19H20 à 19H40, douche et habillage.
- 19H40, sortie de l'établissement.

Groupe de 15 à 17 ans

- 1 et 2 lignes d'eau.
- 19H30 à 19h45, mise en tenue, préparation du matériel et mise en place du bassin faite par les adhérents assistés par l'encadrement.
- 19H45 à 20H50, séance d'entraînement.
- 20H50, évacuation du bassin.
- 20H50 à 21H10, douche et habillage.
- 21H10, sortie de l'établissement.

Groupe des Compétiteurs

- 3 lignes d'eau.
- 20H50 à 21h00, mise en tenue, préparation du matériel et mise en place du bassin faite par les adhérents assistés par l'encadrement.
- 21H00 à 22H10, séance d'entraînement.
- 22H10, évacuation du bassin.
- 22H10 à 22H30, douche et habillage.
- 22H30, sortie **impérative** de l'établissement.

Le mercredi, à la piscine Georges Hermant, rue David d'Angers, 75 019 Paris, de 21H00 à 23H30

- 6 lignes d'eau.
- 21H00 à 21h15, préparation du matériel et mise en place du bassin faite par les adhérents assistés par l'encadrement.
- 21H15 à 22H50, séance d'entraînement.
- 22H50, évacuation du bassin.
- 22H50 à 23H30, rangement du matériel faite par les adhérents assistés par l'encadrement, douche et habillage.
- 23H30, sortie impérative de l'établissement.

Le vendredi, à la piscine Rouvet, 1 rue Rouvet, 75 019 Paris, de 20H00 à 22H30

- 5 lignes d'eau (bassin complet).
- 20H00 à 20h15, préparation du matériel et mise en place du bassin faite par les adhérents assistés par l'encadrement.
- 20H15 à 21H50, séance d'entraînement.
- 21H50, évacuation du bassin.
- 21H50 à 22H30, rangement du matériel faite par les adhérents assistés par l'encadrement, douche et habillage.
- 22H30, sortie impérative de l'établissement.

Hygiène en collectivité :

- Une douche savonnée est obligatoire avant de se mettre à l'eau.
- Le passage dans le pédiluve est obligatoire, passer dans celui-ci avec vos claquettes de piscine si vous avez l'habitude d'en porter sur le bord du bassin.
- Les chaussures et les vêtements de ville sont interdits sur le bord du bassin, des vestiaires collectifs ou individuels sont prévus à cet effet.
- La gestion de vos objets de valeur et de vos papiers est laissée à votre charge. L'établissement d'accueil ainsi que le club décline toutes responsabilités en cas de perte, vol ou détérioration.
- Dans le bassin le port du bonnet de bain est obligatoire.

Particularités inhérentes aux différents sites d'entraînement:

Piscine Alfred Nakache : Vestiaires collectifs au premier étage avec des cassiers individuels fonctionnant par code, le vestiaire peut aussi être fermé à clef. Avant de rejoindre le vestiaire, les utilisateurs doivent ôter leurs chaussures sur le palier. Tous les points énumérés dans le paragraphe "Hygiène en collectivité" sont applicables.

Piscine Georges Hermant : Aucune particularités sur ce site, tous les points énumérés dans le paragraphe "Hygiène en collectivité" sont applicables.

Piscine Rouvet : Les vestiaires individuels du second étage sont attribués au club, avant de rejoindre sa cabine, l'utilisateur doit ôter ses chaussures sur le palier. Tous les points énumérés dans le paragraphe "Hygiène en collectivité" sont applicables.

Matériel recommandé pour chaque nageur hors initiation :

Matériel annexe :

- Un sac de sport ou assimilé.
- Une serviette de bain.
- Un shampoing et ou un savon.
- Quelques aliments sucrés en cas de fringale durant ou après l'entraînement.

Matériel de base pour suivre une séance :

- Pour toutes et tous, bonnet de bain obligatoire (un bonnet est fournis à chaque adhérent avec la cotisation).
- Un maillot de bain de sport, pas de short de plage pour les garçons et pas de bikini pour les filles.
- Une paire de lunette ou un masque de piscine (coût environ 15 euros pour des lunettes).
- Un tuba frontal (fabriqué par le club, vendu avec la cotisation ou séparément, coût 10 euros).
- Une petite bouteille d'eau pour vous hydrater lors de la séance quand l'encadrant vous le recommande.
- Une paire de palmes de base (coût environ 15 euros).

ATTENTION, pour cause de pratique de la discipline sur différents sites, à la séance du mercredi, le club ne prête ni tubas ni palmes. Si l'encadrement peut transporter du matériel, quelques monopalmes pourront être disponibles, matériel à faire tourner entre les différents nageurs qui n'ont pas encore investi (coût environ 180 euros housse de transport comprise).

Matériel spécifique principalement pour les adultes :

- Une monopalme et un moyen de protéger ses pieds (sac plastique, chaussettes, chaussons néoprène où chaussons latex de piscine).

Règles de conduite à tenir en club :

Consignes générales :

- Respecter les horaires de début d'entraînement, le programme de la séance débute aux horaires indiqués dans le paragraphe "Horaire des séances".
- A chaque séances, tous les adhérent(e)s doivent aider à installer le bassin en début de séance et à le remettre en état en fin de séance, conformément aux horaires indiqués dans le paragraphe "Horaire des séances".
- A chaque séance, tous les adhérent(e)s doivent à aider à sortir et à ranger le matériel nécessaire pour chaque séance, bi-palmes, monopalmes, planches et divers petits matériels.
- Personne ne doit se mettre à l'eau, sans la présence d'un encadrant clairement identifié sur le bord du bassin.
- Ecoute et respect des consignes particulières données durant la séance.
- Ecoute et respect des consignes données par les encadrants qui dirigent la séance **bénévolement**.
- Prévenir l'encadrement lorsque vous avez besoin de vous arrêter et de sortir du bassin pour un besoin urgent.
- Tout problème physique vous concernant (méforme, blessure...) doit être signalé à l'encadrement:
Avant, pour adapter la séance à votre état ou vous conseiller l'arrêt.
Pendant, pour les mêmes raisons que précédemment.
Après, pour aviser et vous conseiller la conduite à tenir avant de reprendre l'entraînement.

Conduite à tenir dans les lignes d'eau :

- Sauf demande explicite de la personne qui dirige votre entraînement, les nageurs doivent respecter un sens de nage dans leur ligne d'eau, à savoir, lorsqu'il nage, le nageur doit toujours garder à sa droite le mur ou la ligne de séparation des différents couloirs.
- Ne pas nager au milieu de la ligne d'eau, le nageur doit laisser à sa gauche la ligne de fond qui marque l'axe de la ligne d'eau dans laquelle il nage.
- Ne pas stationner au milieu de la ligne d'eau si il y a un problème se mettre sur le côté et s'accrocher à la ligne d'eau ou au mur.
- A l'arrêt quand un exercice est fini ou lors d'une pause, bien se serrer du côté droit de la ligne, pour permettre aux autres nageurs de continuer le programme.
- Si le nageur qui vous suit est dans votre ou vos palmes, c'est qu'il va plus vite que vous, le laisser passer au prochain virage ou lui faciliter le passage dans la longueur.
- Lorsque vous voulez doubler un autre nageur durant un exercice, vérifiez que celui-ci vous facilite le passage, que lors du dépassement vous ne risquez pas de gêner un autre nageur et surtout éviter de vous rabattre rapidement devant lui, il faut garder à l'esprit qu'un nageur moyen déployé dans l'eau fait à peu près 3 mètres de long et au moins 70 centimètre de large (largeur d'une monopalme adulte).

Christophe MORVAN, Président du CSF,

Fait à PARIS

Le 24/06/2010

Signature :

