



LE GUIDE DE LA MAMAN REFERENTE

COLOMIERS NATATION SYNCHRO

À PROPOS DE LA MAMAN RÉFÉRENTE



Les Mamans Référentes sont essentielles dans une équipe, elles font le lien entre les nageuses, les entraîneurs, les parents et le club.

Ce rôle demande des compétences de **Communication**, d'**Organisation** et de la **Disponibilité!**

Afin de vous aider tout au long de l'année, voici un petit

«Guide de la Maman Référente»

SAVOIR ÊTRE

SAVOIR ÊTRE

- ❑ Disponible
 - ❑ Pour la communication aux parents de l'équipe informée (de 10 minutes par mois à 10 minutes par jour pour les équipes FINA)
 - ❑ Pour les compétitions (de 1 journée à 1 semaine pour les Championnats de France)
- ❑ A sa place
 - ❑ Proche des filles pour détecter d'éventuels problèmes
 - ❑ Proche de l'entraîneur et des parents pour récolter leurs demandes
 - ❑ Ne pas remplacer l'entraîneur
 - ❑ Ne pas chercher à régler les problèmes seules, toujours s'appuyer sur les dirigeants du club
- ❑ Le lien avec le club
 - ❑ Pour transmettre les valeurs du Club
 - ❑ Pour faire passer les communications



SAVOIR FAIRE

SAVOIR FAIRE

- ❑ Communiquer
 - ❑ Par WhatsApp
 - ❑ Par mail
 - ❑ Par téléphone
 - ❑ Par les réseaux sociaux (Facebook, Instagram...)

- ❑ Organiser
 - ❑ Préparer les déplacements pour les compétitions
 - ❑ Faire les chignons
 - ❑ Faire la gélatine
 - ❑ Poser une coiffe
 - ❑ Maquiller les nageuses

- ❑ Connaître le règlement



EN DÉBUT DE SAISON

EN DÉBUT DE SAISON

- ❑ J'assiste à la **réunion** des mamans référentes
- ❑ Je **me présente** aux nageuses, aux parents et aux entraîneurs lors du premier entraînement
- ❑ Je constitue un **groupe WhatsApp** et une **liste de diffusion** pour communiquer avec les parents
- ❑ Je m'assure que toutes les filles ont la **tenue du Club** demandée pour leur catégorie
- ❑ J'organise les essayages des **maillots d'équipe** pour réserver un jeu de maillots ou en faire fabriquer un nouveau en accord avec l'entraîneur
- ❑ J'achète le **maquillage** pour l'avoir pour les compétitions et le Gala et je répartis les frais avec tous les parents

PENDANT LA SAISON



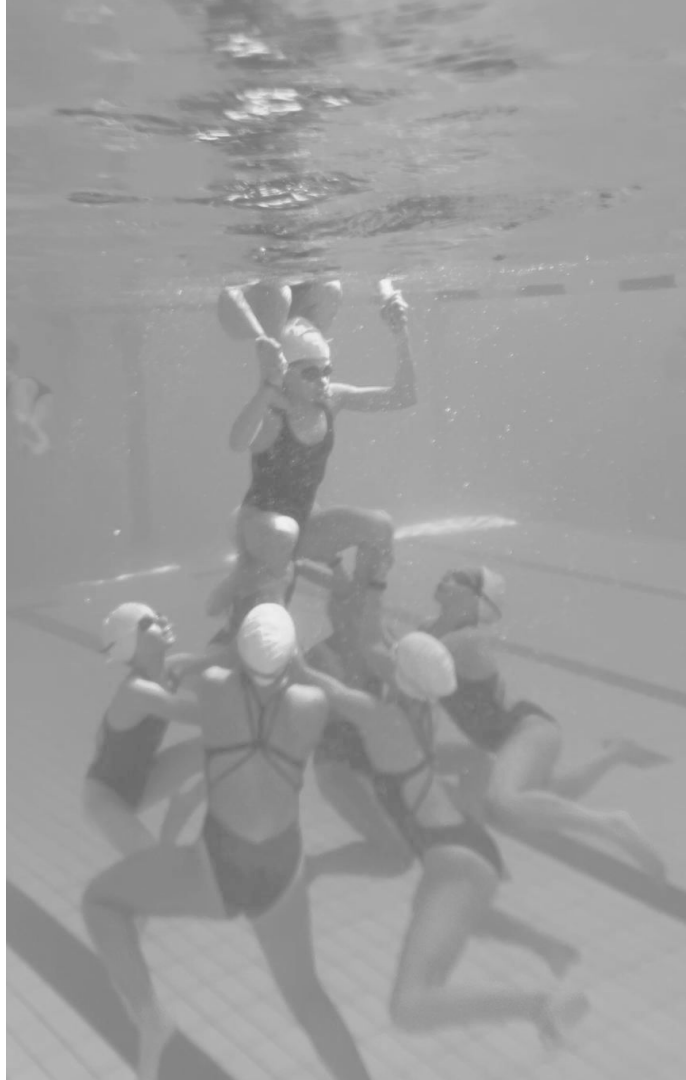
PENDANT LA SAISON

- ❑ Je **transmets** toutes les informations aux parents et/ou nageuses que le club me fournit
- ❑ Je suis régulièrement les **réseaux sociaux** et le **site internet** du club
- ❑ Je garde le **contact** avec les parents, les filles et les entraîneurs
- ❑ Je prévois des **moments de cohésion** (activités, secret santa...)
- ❑ J'envoie des **photos** du groupe lors de toute occasion aux comptes Instagram et Facebook du club
- ❑ J'aide à la mise en oeuvre des **événements** du club
- ❑ Je transmets au club les **éventuels problèmes**

LES COMPÉTITIONS

PRÉPARER LA COMPÉTITION

- ❑ Je transmets le **programme** aux parents dès sa réception
 - ❑ L'heure de rendez-vous donnée par l'entraîneur
 - ❑ Le lieu de la compétition
 - ❑ les conditions de prise en charge des frais de déplacements
- ❑ J'organise le **déplacement**:
 - ❑ Je valide avec le club l'organisation et les réservations d'hôtel
 - ❑ Réserver un logement pour accueillir toutes les nageuses au même endroit
 - ❑ Le(s) repas (pique-nique(s) ou réservation de restaurant(s))
 - ❑ Le covoiturage ou les moyens de transport
- ❑ J'envoie un **récapitulatif** de l'organisation de la compétition et du contenu du sac des nageuses
- ❑ Je vais chercher un **sac à gélatine**, les **maillots** et les **coiffes** une semaine avant





MATÉRIEL POUR UNE COMPÉTITION BALLET RÉUSSIE

DANS LE SAC DE LA MAMAN REF

- Sac à gélatine avec gélatine, peigne, brosse, serviettes, bouilloire, pinceaux
- Maillots de ballet + coiffes
- Maquillage
- Démaquillant/Dissolvant

Optionnel : Sac à goûter, sac à téléphone...

DANS LE SAC DE LA NAGEUSE

- Tenue du club (legging ou short + veste + t-shirt ou débardeur)
- Baskets
- Tenue du club (legging ou short + veste + t-shirt ou débardeur)
- Maillot club
- Bonnet club
- Bonnets à gélatine
- Pince-Nez
- Lunettes
- Eau/Gourde
- Goûter (compotes, barres de céréales...)
- Serviettes/Peignoirs
- Nécessaire à chignon (brosse, élastique, barrettes à chignon, filet, pinces plates...)

Optionnel : Porte bonheur, mascotte, médicaments...

ATTENTION: PAS DE BIJOUX NI DE VERNIS

MATÉRIEL POUR UNE COMPÉTITION DE FIGURES IMPOSÉES RÉUSSIE

DANS LE SAC DE LA MAMAN REF

- Dissolvant

DANS LE SAC DE LA NAGEUSE

- Tenue du club (legging ou short + veste + t-shirt ou débardeur)
- >> *si pas de legging club prévoir un legging ou un jogging*
- Baskets
- Tenue du club (legging ou short + veste + t-shirt ou débardeur)
- Maillot club
- Bonnet club
- Pince-Nez
- Lunettes
- Maillot noir
- Bonnet Blanc
- Eau/Gourde
- Goûter (compotes, barres de céréales...)
- Serviettes/Peignoirs : plusieurs pour que les filles puissent se couvrir entre les figures
- Porte vue avec les figures imposées

Optionnel : Porte bonheur, mascotte, médicaments...

ATTENTION: PAS DE BIJOUX NI DE VERNIS

PENDANT LA COMPÉTITION

- ❑ Je **gélatine** et **maquille** les nageuses avec l'aide de l'entraîneur ou d'une ou deux mamans
- ❑ Je **distribue** et **récupère** les maillots et les coiffes de l'équipe
- ❑ Je prends des **photos** et des **vidéos** que je partage avec les comptes Instagram ou Facebook du club
- ❑ Je **récupère** les remboursements des frais éventuels auprès des parents
- ❑ Au **Championnat de France**, je récupère le dossier club à l'accueil avec les badges et je le donne à l'entraîneur



APRÈS LA COMPÉTITION

- ❑ Je rince les **maillots** et les **coiffes** puis je les fais **sécher**
- ❑ Je ramène le sac de **gélatine** au club
- ❑ Je donne les **frais de déplacement** et/ou les **règlements** au trésorier du club si nécessaire



LE GALA

PRÉPARER LE GALA

- ❑ Je transmets le **programme** aux parents dès l'envoi par le club
- ❑ Je m'occupe des commandes groupées pour le pique-nique de l'équipe
- ❑ Je m'assure d'avoir le **maquillage**, les **maillots** et les **coiffes**
- ❑ J'envoie un mail **récapitulatif** de l'organisation du Gala et du contenu du sac des nageuses
 - ❑ Maillot et bonnet du club, serviette, pince-nez, gourde, tenue du club, encas, pince plates, filet à chignon...
- ❑ Je demande à récupérer les **badges** de la piscine des nageuses
- ❑ J'organise l'achat d'un **petit cadeau** pour les entraîneurs



PENDANT LE GALA

- ❑ Je **prends en charge** les nageuses dès le début de l'après-midi
- ❑ Je les emmène au coin **gélatine** avec les coiffes et les barrettes
- ❑ Je **maquille** les filles avec l'aide d'une ou deux mamans
- ❑ Je les emmène **pique-niquer**
- ❑ Je les **surveille** en attendant leur passage
- ❑ Je **les récupère** après leur passage et les **surveille** jusqu'au final
- ❑ Je récupère les **maillots**, les **coiffes** et les **badges**
- ❑ Je les **ramène** à leurs parents



APRÈS LE GALA

- ❑ Je rince les **maillots** et les **coiffes** puis je les fais **sécher**
- ❑ Je ramène les **maillots**, les **coiffes**, les **badges** des nageuses ou note le **nom** des manquants pour facturation auprès du club
- ❑ Si besoin, je fais une réunion de bilan de saison afin de remonter des points à l'entraîneur et au club



EN FIN DE SAISON

EN FIN DE SAISON

Je me **repose** pendant l'été pour redémarrer une nouvelle saison en pleine forme !!!