

# Règlement Intérieur Stages CDE

## M15 à M18

Ce règlement intérieur doit-être lu et accepté par les stagiaires et leur famille.

### Règles pendant la durée du stage

1. Tout comportement présentant un manque de respect envers des stagiaires, des entraîneurs, du personnel ou des intervenants sera sanctionné par une exclusion du stage.
2. Les entraîneurs veilleront à ce que les stagiaires mangent et boivent lors des repas et disposent d'un temps de repos.
3. Par mesure de précaution, il est recommandé aux stagiaires de ne pas apporter d'objets de valeur.
4. Pour les échanges avec les familles, les téléphones portables seront accessibles après le repas, lors du temps de repos, et à la fin de l'entraînement de l'après-midi.
5. Pour les changements de dernière minute ou une urgence (retard, absence, etc), veuillez contacter le 07 68 68 76 94 (ou si personne ne répond le 06 85 83 66 74).

## **DROITS ET DEVOIRS DU STAGIAIRE**

### **DROITS**

Chaque stagiaire en sélection a droit à :

- ✓ Un encadrement qualifié.
- ✓ Des conditions d'entraînement de qualité.
- ✓ Un apport de connaissance sur l'organisation générale du Volley-ball.
- ✓ Apprendre dans le plaisir.

### **DEVOIRS**

Chaque stagiaire en sélection a le devoir de :

- ✓ Respecter l'ensemble des personnels des structures d'accueil.
- ✓ Respecter le matériel et les locaux mis à sa disposition.
- ✓ Respecter les impératifs liés à l'entraînement (ponctualité, investissement, s'inscrire dans une démarche de progrès).
- ✓ Respecter les impératifs liés à l'organisation du stage : Propreté, aide sur les repas ...
- ✓ Respecter les impératifs liés à la mixité : pas de mixité dans les vestiaires.
- ✓ Informer son entraîneur d'une absence ou blessure éventuelle.

## VIE QUOTIDIENNE

### REGLES D'HYGIENE ET DE SANTÉ

- ✓ Une douche après chaque entraînement, si cela est possible.
- ✓ Marquer sa bouteille d'eau, ne pas boire dans une autre bouteille (prévention des maladies).
- ✓ La récupération passe par le respect des heures de coucher et de repos. Ces moments de calme doivent impérativement être respecté par tous.
- ✓ Une tenue correcte est exigée tant durant les séquences d'entraînement.
- ✓ Ne prendre aucun médicament sans avoir consulté le staff médical et/ou le staff technique.

### REGLES DE COMMUNICATION

- ✓ Chacun des membres du stage à travers son attitude, ses paroles doivent donner une bonne image de lui-même.
- ✓ Il est demandé aux stagiaires d'avoir un langage courtois et respectueux vis-à-vis des autres personnes présentes sur le lieu des entraînements. Les entraîneurs sont disponibles pour dialoguer avec les joueurs et les aider à résoudre les problèmes qui pourraient survenir durant la saison.

## REGLES ET CODES DE FONCTIONNEMENT

- ✓ Être prêt à l'heure (5mn avant l'heure de début d'échauffement).
- ✓ Tenue propre et correcte (short et tee-shirt d'entraînement, cheveux attachés).
  - ✓ Avoir fait ses besoins avant de commencer l'entraînement.
  - ✓ Avoir sa propre bouteille d'eau remplie (1L minimum).
- ✓ Ranger ses affaires personnelles dans le vestiaire, jeter ses détritus à la poubelle à la fin de chaque entraînement.
  - ✓ Faire le silence et être attentif lorsque l'entraîneur parle.
  - ✓ Respecter l'entraîneur, l'adjoint et ses coéquipiers.
  - ✓ Se rassembler rapidement devant l'entraîneur.
    - ✓ Boire au signal de l'entraîneur.
  - ✓ Ne pas faire rebondir les ballons pendant les explications.
- ✓ Préparer et ranger le matériel d'entraînement avant et après chaque entraînement.
  - ✓ Pas de frappe de balle au pied ou de frappe incontrôlée.
    - ✓ Ramasser les ballons en trottinant.
  - ✓ Ne pas s'appuyer sur le caddie, poteaux ou contre le mur.
    - ✓ Ne pas mettre ses mains dans les poches.
  - ✓ L'échauffement et les étirements font partie de l'entraînement. Les étirements de fin d'entraînement aident à la récupération et doivent être réalisés dans le calme.
- ✓ Il est interdit de s'asseoir pendant l'entraînement à moins d'y être invité par l'entraîneur.
- ✓ Se regrouper entre joueurs en début et en fin d'entraînement (cri).

## Principes d'entraînement

- ✓ Rechercher activement les progrès.
- ✓ Ne jamais abandonner, refuser les ballons ou les exercices.
  - ✓ On ne préjuge pas de ce qu'on peut faire, on fait.
- ✓ Les joueurs doivent se respecter, s'aider et être exigeant entre eux : ils doivent apprendre à bien faire travailler leur partenaire d'entraînement.
- ✓ Respecter les exigences techniques et tactiques demandées par l'entraîneur.
  - ✓ Ne pas faire deux fois d'affilée la même faute (une faute n'est pas une erreur technique qui elle est nécessaire à l'apprentissage).
  - ✓ La faute d'un joueur est toujours de sa responsabilité, ne pas chercher de justification.
  - ✓ Ne jamais abandonner un échange ou s'interrompre pendant un exercice avant le signal de l'entraîneur.
  - ✓ En match, je donne tout ce que j'ai pour faire honneur à ma sélection.
- ✓ La réussite de l'entraînement prime sur le comportement individuel : partage des tâches, respect de soi et d'autrui ; écouter, chercher à comprendre, être attentif et concentré ; poser des questions en cas d'incompréhension.
- ✓ Les entraîneurs s'engagent à rester disponible après chaque entraînement pour s'entretenir avec chaque joueur (remarques relatives à l'entraînement, etc.).
- ✓ Le joueur est tenu de signaler toute douleur ou gène (articulaire, musculaire, etc.) dès son apparition.

**Comité départemental de volley-ball du Cantal**

130 avenue du Général Leclerc – 15000 AURILLAC

07 68 68 76 94 - [cd15volleyball@gmail.com](mailto:cd15volleyball@gmail.com) – [www.cd15volleyball.com](http://www.cd15volleyball.com)