

## REGLEMENT INTERIEUR

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. Tout comportement inapproprié entraînera automatiquement **une non sélection pour les Beach-Volleyades.**
3. Les rassemblements hors entraînements et repas, se dérouleront uniquement dans les parties communes et non dans les chambres, **sous peine d'exclusion du stage.**
4. Les cigarettes, tous les alcools et les produits stupéfiants sont interdits, **sous peine d'exclusion du stage.**
5. Les entraîneurs veilleront à ce que les stagiaires mangent de manière équilibrée lors des repas et disposent d'un temps de repos en rapport avec les activités proposées.
6. Par mesure de précautions il est recommandé aux stagiaires de **ne pas apporter d'objets de valeur.**

# DROITS ET DEVOIRS DU STAGIAIRE

## DROITS

Chaque stagiaire en sélection a droit à :

- Un encadrement qualifié
- Des conditions d'entraînement de qualité
- Des conditions correctes d'hébergement
- Un suivi individualisé et une disponibilité permanente en direction de tous les acteurs de sa pratique
- Un apport de connaissance sur l'organisation générale du Volley-ball ou du Beach-volley
- Apprendre dans le plaisir

## DEVOIRS

Chaque joueur 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 étages, chambres et sanitaires
- Informer son entraîneur d'une absence ou blessure éventuelle

# CODE DE CONDUITE

Ce code a pour objectif de développer une attitude favorable au bon déroulement de la saison. Les règles de ce code portent sur les points suivants :

*« Se donner les moyens de réaliser le projet »*

## FONCTIONNEMENT

- Être prêt à l'heure (5mn avant l'heure de début d'échauffement)
- Tenue propre et correcte (short et tee-shirt d'entraînement)
- Réserver une paire de chaussures exclusivement pour les entraînements en salle
- Avoir sa propre bouteille
- Ranger convenablement ses affaires personnelles dans le vestiaire, jeter ses détritrus à la poubelle à la fin de chaque entraînement
- Préparer (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
- L'échauffement et les étirements font partie de l'entraînement et sont dirigés. 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)

# CODE DE CONDUITE

## PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

- Rechercher activement les progrès et gagner
- 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
- En match, ne jamais s'adresser à l'arbitre (sauf capitaine)
- 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, à la récupération, etc.)
- Le joueur est tenu se signaler toute douleur ou gêne (articulaire, musculaire, etc.) dès son apparition

## VIE QUOTIDIENNE

---

### REGLES D'HYGIENE ET DE SANTE

- 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 sieste. Ces moments de calme doivent impérativement être respecté par tous
- Une tenue correcte est exigée tant durant les séquences d'entraînement que sur l'ensemble du site de l'hébergement
- 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 doit donner une bonne image de lui-même et de sa sélection
- Il est demandé aux athlètes 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