



RÈGLEMENT INTÉRIEUR STAGES CDE M11 À M18

**CE RÈGLEMENT INTÉRIEUR DOIT-ÊTRE LU ET ACCEPTÉ PAR LES STAGIAIRES,
LEUR FAMILLE AINSI QUE PAR LE CLUB.**

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 RASSEMBLEMENTS HORS ENTRAÎNEMENTS ET REPAS, SE DÉROULERONT UNIQUEMENT DANS LES SALLES COMMUNES ET NON DANS LES CHAMBRES**
- 3. LES CIGARETTES, TOUS LES ALCOOLS ET LES PRODUITS STUPÉFIANTS SONT INTERDITS, SOUS PEINE D'EXCLUSION DU STAGE**
- 4. RESPECTER LES IMPÉRATIFS LIÉS À LA MIXITÉ : PAS DE MIXITÉ DANS LES ÉTAGES, CHAMBRES ET SANITAIRES, 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**
- 7. LA TENUE EN DEHORS DES TEMPS D'ENTRAÎNEMENT SERA UNE TENUE DE SPORT, TYPE SURVÊTEMENT.**
- 8. LES TÉLÉPHONES PORTABLES ET TABLETTES SERONT RAMASSÉS AVANT L'HEURE DU COUCHER AFIN QUE LES JEUNES RÉCUPÈRENT. ILS POURRONT ÊTRE UTILISÉS LORS DES TEMPS DE PAUSE, HORS REPAS.**
- 9. LE PORT DE CLAQUETTES ET CHAUSSETTES N'EST AUTORISÉ QU'À L'INTÉRIEUR DE L'INTERNAT.**



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



VIE QUOTIDIENNE

RÈGLES 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 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

RÈGLES 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

RÈGLES 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 et lacets attachés, pas de chewing gum)
- ✓ Avoir fait ses besoins avant de commencer l'entraînement
 - ✓ Avoir sa propre bouteille d'eau remplie (1L minimum)
- ✓ Ranger convenablement 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 trotinant
- ✓ 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 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)



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 ✓
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 de signaler toute douleur ou gêne (articulaire, musculaire, etc.) dès son apparition