



# RAPPEL GENERAL



**Il est interdit de fumer dans les gymnases ou les vestiaires.**

En déposant son enfant au gymnase, il faut toujours vérifier la présence d'un entraîneur du club.

Nous remercions les parents d'accompagner l'équipe de leur fille avec leur voiture personnelle quand cela leur est possible, ainsi que de participer aux goûters de fin de rencontre en amenant de la nourriture et des boissons quand le club en fait la demande.

## L'ENTRAÎNEMENT

### Avant :

- Arriver 10 minutes avant l'heure indiquée pour se préparer et s'occuper du matériel
- Avoir sa bouteille d'eau remplie en début d'entraînement
- Eteindre son portable (ainsi que lors des réunions ou autres activités avec son équipe)
- Porter une tenue correcte et des chaussures de sport adaptées à la pratique du volley-ball

### Pendant :

- Donner le maximum de ses possibilités du moment, être rigoureuse et intransigeante avec soi-même et les autres et encourager ses coéquipières
- Participer au ramassage des ballons à la fin d'un exercice avant d'aller boire

### Après :

- Tout le monde participe au rangement du matériel
- Prendre 5 à 10 minutes de retour au calme au sol (étirements)
- Récupérer sa bouteille d'eau et autres papiers afin de respecter la propreté de la salle et laisser le gymnase dans l'état qui permet son utilisation par d'autres équipes après chaque compétition ou entraînement

## LE MATCH

### Avant :

- Être 10 minutes avant l'heure indiquée au rendez-vous
- La tenue du club est obligatoire (maillot et short)
- Avoir ses papiers d'identité

### Pendant le match :

- Les remplaçantes se tiennent debout et prêtes à rentrer (sauts, abdos, étirements, etc...)
- Pendant les temps morts, les joueuses sont regroupées pour entendre le manager
- Entre les sets, les remplaçantes s'échauffent au fond du terrain avec les ballons

### Après :

- Tout le monde participe au rangement du matériel
- Prendre 5 à 10 minutes de retour au calme au sol (étirements)
- Récupérer sa bouteille d'eau et autres papiers afin de respecter la propreté de la salle et laisser le gymnase dans l'état qui permet son utilisation par d'autres équipes après chaque compétition et entraînement

**ATTENTION : EN CAS D'ABSENCES REPETEES ET NON JUSTIFIEES, L'ENTRAINEUR  
POURRA ETRE AMENE A ECARTER LA JOUEUSE DES ENTRAINEMENTS ET DES COMPETITIONS**



# CONVENTION 2022-2023



La renommée d'un club ne dépend pas uniquement de ses résultats. Le Racing Club de Cannes défend des valeurs, sans lesquelles toute pratique sportive et/ou vie du club ne pourrait avoir lieu dans de bonnes conditions.

En dehors de la performance sportive, le comportement de la joueuse tant à la salle qu'à l'extérieur est une valeur essentielle, c'est pourquoi, un comportement exemplaire est demandé lors des entraînements et des compétitions. Il est également important qu'une collaboration existe entre les parents et le club. Les parents doivent s'intéresser au bien être de leur enfant et connaître les valeurs éducatives véhiculées par le sport. Cette convention a pour but de permettre la bonne marche du club et d'aider les entraîneurs, joueuses et parents dans leurs tâches respectives. Être également disponible à la vie du club, répondre présente lors des convocations, évènements ainsi que les besoins de l'équipe professionnelle, être ramasseuses de balles n'est pas une corvée mais un honneur d'aider l'équipe pro dans sa réussite.

## Le Club et l'entraîneur s'engagent à :

- Etablir un programme annuel pour organiser et planifier les entraînements, les matchs et organiser des stages durant les vacances scolaires
- Informer les parents et les joueuses des modifications d'entraînements et de compétition (horaires, lieux...)
- Développer le potentiel technique et physique de la joueuse (endurance, force, vitesse, souplesse, etc...)
- Susciter la motivation et le plaisir de pratiquer le volley-ball.
- Être à l'écoute des parents en cas de problème au sein de l'équipe.

## Les parents et la joueuse s'engagent :

- A arriver à l'heure aux entraînements et aux matchs et à prévenir l'entraîneur suffisamment tôt en cas d'absence : les retards nuisent à l'activité et peuvent perturber l'équipe. La ponctualité est une marque de correction à l'égard des coéquipières et de l'entraîneur.
- A être présente au maximum à tous les entraînements et matchs : la joueuse devra être sérieuse et assidue et participer à l'entraînement complet : échauffements, exercices et étirements.
- A porter une tenue correcte et des chaussures de sport adaptées à la pratique du volley-ball ainsi que le maillot et le short donnés en début de saison durant les matchs. Les cheveux doivent être attachés et les bracelets et montres enlevés.
- A respecter les décisions de l'entraîneur ou des dirigeants : il est également interdit d'intervenir sur le terrain de volley.
- A soutenir l'équipe, respecter ses coéquipières et respecter ses adversaires quelles que soient les différences de niveaux : il faut savoir rester digne dans la victoire, comme dans la défaite.
- A **proscrire** la méchanceté et les agressions dans tous leurs actes, (comportement violent, obscène, abusif), les paroles (menaces, insultes) ou les écrits (sms, e-mail, facebook, twitter ou autres réseaux sociaux) : il faut se conformer aux règles et à l'esprit du volley-ball et refuser toute forme de tricherie et de violence.
- A assister aux matchs de l'équipe Pro regroupés dans la tribune réservée pour vous, parents et joueuses au Palais des Victoires, nous pouvons vous fournir des invitations si vous souhaitez venir en famille.

## Le volley-ball est un sport mais avant tout une passion

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ agissant en qualité de responsable légal ou à titre personnel pour la joueuse majeure, déclare avoir pris connaissance de la convention pour la saison 2022/2023 et en accepter tous les termes et dispositions.

Toute attitude non conforme à l'éthique sportive ou irrespectueuse, des parents ou de la joueuse, envers toute personne présente, entraînera des sanctions voire le renvoi de la joueuse.

Les parents ou tuteur légal  
Signature :

La joueuse  
Signature :