



## Ligue de la Méditerranée de Football District Grand Vaucluse



# RÈGLEMENT INTERIEUR AU STAGE

### **Article 1 : L'Engagement**

- ✓ Je m'engage à lire attentivement ce document afin de m'imprégner de ses différents articles.
- ✓ Je m'engage à suivre tout au long de ce stage les directives de l'encadrement et à m'investir complètement dans les tâches qui me seront proposées.

#### **Je m'engage également :**

- À saluer poliment mes partenaires, adversaires, personnels encadrant et de service et toute autre personne croisée sur le lieu de stage ...
- À m'interdire de critiquer un/une collègue.
- À soutenir un partenaire en difficulté.
- À donner le meilleur de moi-même tout au long du stage quelles que soient les difficultés rencontrées.
- À ne pas me faire remarquer en criant ou ayant un comportement extravagant.

### **Article 2 : L'hygiène de vie**

#### **Pour être en bonne santé et efficace dans mon activité sportive, je dois respecter certains principes :**

- Avoir une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre un petit déjeuner consistant.
- Manger lentement et ne pas trop boire au cours des repas.
- Éviter toutes les sucreries et les sodas.
- Boire régulièrement à l'entraînement, et durant les temps de repos.
- S'étirer sérieusement à la fin de chaque entraînement.
- Profiter de tous les temps de repos pour récupérer et rester tranquille.
- Ne pas me coucher après 22 h 00.

### **Article 3 : La Restauration**

- ✓ Les repas seront pris en commun et dans le calme.
- ✓ Le personnel de service sera respecté comme il se doit.

### **Article 4 : L'Entraînement**

- Les séances débuteront à l'heure définie par l'encadrement. Je me dois d'en respecter les horaires.
- Les groupes d'entraînement devront arriver ensemble sur le terrain.
- Si je n'ai pas la bonne tenue (maillot, protège tibia...), je ne pratique pas.
- Si je ne respecte pas les conditions d'échauffement prédéfinies, je ne pratique pas.
- Si durant l'entraînement je me vois repris plusieurs fois pour des problèmes d'inattention, de discussion, d'indiscipline, je serai exclu de la séance.
- Si durant l'entraînement je manque de respect à un partenaire, un adversaire ou à l'encadrement, je serai exclu de la séance.
- Si durant un entraînement, je fais preuve d'un comportement antisportif, je serai exclu de la séance.
- Le rangement du matériel est l'affaire de tous ; son transport est l'affaire des responsables désignés par l'encadrement.

### **Article 5 : Les Installations**

#### **Je me dois :**

- De respecter les installations sportives mises à ma disposition pour m'entraîner.
- De ne pas courir, jouer au ballon et/ou chahuter dans les vestiaires ou le lieu d'hébergement.
- De ne pas nettoyer mes chaussures à l'intérieur des vestiaires ou de ma chambre.

## **Article 6 : Les Relations avec l'extérieur**

- ✓ Je n'aurai d'échange avec d'éventuelles personnes extérieures qu'après en avoir demandé l'autorisation à l'encadrement du stage.
- ✓ Je prends acte que mon téléphone portable me sera retiré avant le couché pour m'être rendu le lendemain matin (si hébergement)

## **Article 7 : Absences et dispenses**

- ✓ Toute absence au stage doit être justifiée et signalée au responsable.
- ✓ Si je suis dispensé de sport pour des problèmes de santé, je devrai fournir un certificat médical au responsable du stage.
- ✓ Si je me blesse durant le stage, je viens tout de même sur le terrain (à part cas de force majeure) avec mon groupe.
- ✓ Si durant le stage je suis malade ou dans l'indisponibilité de pratiquer, je rentrerai à mon domicile (et ce après autorisation du responsable).
- ✓ Toute absence non justifiée peut éliminer le joueur/ la joueuse du dispositif de détection ou de sélection.

## **Article 8 : L'Évaluation**

- ✓ Durant le stage, je serai principalement évalué sur les critères suivants :
  1. Mes aptitudes psychologiques (comportement, aptitude à vivre en groupe, compétitivité, ...).
  2. Mes aptitudes techniques
  3. Mes aptitudes à résoudre les problèmes de jeu et à répondre aux consignes de l'encadrement.
  4. Mes performances lors des séances d'entraînements et des oppositions.
- ✓ Je serai également évalué au travers de mon comportement et de mes prestations au sein de mon club.

## **Article 9 : Sanctions**

- ✓ Si je ne respecte pas le règlement intérieur, l'encadrement sera en mesure de me sanctionner pendant le stage, voire de m'en exclure.

Je soussigné (Nom, Prénom)..... certifie avoir pris connaissance de ce règlement intérieur que je remettrai signé au responsable dès l'ouverture du stage.

*Signature du joueur/de la joueuse  
Précédée de la mention "lu et approuvé"*

*Signature des parents*