



Charte de la Volleuse et du Volleur

Principes d'entraînement

- Rechercher activement les progrès et gagner.
- Toujours se battre, jouer tous les ballons et tous les exercices à intensité maximale.
- Respecter les exigences techniques et tactiques demandées par l'entraîneur.
- Ne pas faire deux fois d'affilée la même faute.
- La faute d'une joueuse est toujours de sa responsabilité, ne pas chercher de justification.
- Toujours continuer un échange ou poursuivre le jeu pendant un exercice avant le signal d'arrêt de l'entraîneur.
- En match, je donne tout ce que j'ai pour faire honneur à mon club, mon équipe.
- 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 attentive et concentrée ; poser des questions en cas d'incompréhension.
- Les entraîneurs s'engagent à rester disponibles après chaque entraînement pour s'entretenir avec chaque joueuse (remarques relatives à l'entraînement, la récupération, ...).
- La joueuse est tenue de signaler toute douleur ou gêne (articulaire, musculaire, ...) dès son apparition.

Règles d'hygiène et de santé

- Prendre sa douche après chaque entraînement.
- Marquer sa bouteille d'eau et ne pas boire dans celle des autres (prévention des maladies).
- La récupération passe par le respect des heures de coucher et les temps d'alimentation. Ces moments de calme doivent impérativement être respectés par toutes.
- Une tenue correcte est exigée tant durant les entraînements que dans les locaux.
- Ne prendre aucun médicament sans avoir consulté le staff médical et/ou technique.

Règles de communication

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

Equipement à prévoir

- 1 paire de chaussures de sport intérieur (uniquement pour les salles)
- Tee shirt
- Short
- Chaussettes
- Brassière
- Survêtement ou pull ou veste
- Genouillères
- Elastique
- Bouteille d'eau

Droits

Chaque joueuse a droit à :

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

Devoirs

Chaque joueuse a le devoir de :

- Respecter l'ensemble des personnels présents dans les locaux.
- Respecter le matériel mis à sa disposition.
- Respecter les impératifs liés à l'entraînement (ponctualité, investissement, démarche de progrès).
- Informer l'entraîneur de son absence.

Code de conduite de fonctionnement

- Etre prête à l'heure (5 minutes avant le début de l'échauffement).
- Avoir une tenue propre et correcte.
- Faire les éventuels soins avant le début de l'échauffement.
- Avoir une paire de chaussures de sport uniquement pour l'intérieur.
- Ranger convenablement ses affaires dans le vestiaire et jeter ses détritux à la poubelle.
- Préparer et ranger le matériel d'entraînement (compter les ballons, monter et démonter les poteaux et le filet, ...).
- Ne pas frapper le ballon avec les pieds ou de manière incontrôlée.
- L'échauffement et les étirements font partie de l'entraînement. Les étirements se font dans le calme.
- Interdiction de s'asseoir durant l'entraînement sauf si l'entraîneur l'autorise.
- En cas de blessure, venir aux entraînements et aux matchs.
- Se regrouper entre joueuses en début et en fin d'entraînement pour faire le cri d'équipe.

