



CTC Orléans Métropole - U15 Elite

REGLES DE VIE

1. Séance / Entraînement

Avant :

- **Arrivée minimum 15 minutes avant la séance hors contrainte d'emploi du temps scolaire.**

Obligation d'être habillé et changé 5min avant.

- En cas de retard = **sanction : 2 tours** de terrain par minute de retard.
- Exception : Prévenir 45 min avant la séance le retard prévisible. Ceci doit arriver que très rarement.

En cas de retard prévu à l'année → discussion avec les coachs, les parents et le joueur pour trouver une solution.

- Les vestiaires sont les lieux pour se changer et se laver. **Douche obligatoire** pour tout le monde.
 - En cas d'oubli = **sanction : Préparation du goûter** du dimanche.
- Mise en route avant training : Ecole de course sur le côté, corde à sauter, proprioception et gainage. Mise en route avec les coachs pour démarrer.

Pendant :

- Speech du début : Le dernier arrivé = **sanction : 5 pompes**. Si un tir est pris après l'appel et RATE = **sanction : 5 pompes**. Si le tir est REUSSI = aucune sanction.
- Récupération et pause boisson : Ensemble. Chacun sa bouteille d'eau, en cas d'oubli = sanction.

Après :

- Rangement de la salle / propreté des vestiaires
- Stretching et hydratation

2. Logistique et organisation

- Les parents pourront utiliser le WhatsApp pour communiquer ensemble : les informations concernant la logistique d'après match (goûter à tour de rôle par ordre croissant du numéro de maillot)
- Relation directe avec les parents si l'enfant n'a pas de téléphone
- Les entraîneurs transmettront les infos (horaires, lieu, etc.) des déplacements aux parents par mail ou par sms le vendredi soir.

3. Déplacement et matches

- Le rendez-vous est fixé et décidé par les coachs.

En cas de retard, c'est la même règle que pour les séances d'entraînement qui s'applique.

- Les « anciens » (année de naissance/année dans le club/mois naissance/jour de naissance) du groupe décident de leur place dans les mini-bus.
- Propreté et respect des mini bus : Nourriture et boisson interdites sauf bouteille d'eau.

4. Savoir être

- Respect et règles de politesse : « Bonjour / Merci / Au revoir » aux coachs, entre joueurs, aux parents et membres du club, officiels et autres. **C'est une obligation** et doit se faire avant tout autre chose.

- Les joueurs devront participer à la tenue de la table de marque du match qui suit le dimanche à domicile et participer à la vie du club par roulement.

5. Capitaine

- Porte-parole entre les coachs et les joueurs.
- Responsable des « routines » d'échauffement, avant match.
- Moteur, à l'écoute et exemplaire.

Le capitaine sera élu à l'unanimité par les joueurs et approuvé par les coachs.

6. Rookies

- Responsable du transport des maillots et de la pharmacie les jours de matchs.
- Distribution des maillots avant les matchs.

Le cri de guerre d'avant et après l'entraînement sera défini par le collectif des joueurs : Il est l'énergie du groupe.

7. Collation et goûter

- Manger ensemble.
- Partager : tout le monde doit être servi.

8. Avant et pendant le match

- Après le premier discours du coach, le 5 de départ se tape dans les mains en demi-cercle avant de taper dans la main des autres joueurs : On se tape dans les mains avec les mains en haut : au-dessus de la tête.
- Pour le discours, les 5 joueurs sur le terrain sont assis, les autres autour du coach en bulle.
- Encouragement des joueurs sur le banc : cris en attaque, en défense, etc.
- Lavage du jeu de maillots : les joueurs par ordre croissant du numéro.
- Sanctions « terrain » :
 - Problème d'écoute et de concentration « collective » : sanction réalisée collectivement
 - Problème d'écoute et de concentration « individuelle » : applaudissement des coéquipiers pendant que le(s) joueur(s) réalise(nt) la sanction.
- Sanctions « hors terrain » :
 - Nettoyage de salle et de vestiaires.
 - En cas de gros problème de comportements ou scolaire : le joueur ne sera pas sélectionné pour le match sur décision prise par les entraîneurs en concertation avec le pôle.

9. Le « dindon du mois »

Concours du tir du milieu à 2 mètres devant la ligne du milieu : vous devez marquer un tir. Les deux derniers sont responsables jusqu'au prochain mois du :

- Stretching et des étirements dynamiques
- Comptage des points lors des contrats collectifs, des matchs d'entraînement, etc.
- Organisation et comptage du « shoot co ». Cf. exo avec les coachs.

10. Pour les parents

- Respecter les règles de vie du club.
- Les bancs, les vestiaires, le matériel, et le terrain sont réservés uniquement aux entraîneurs et aux joueurs. Les tribunes sont l'accès aux parents.
- S'investir à tour de rôle pour l'organisation générale de l'équipe et du club : goûter, déplacement et autres...
- Logistique : Les informations sont transmises par les entraîneurs **au parent référent** qui se chargera d'informer les familles des diverses informations reçues (WhatsApp, mail, SMS ou autre).
- Les parents devront avoir un comportement exemplaire vis-à-vis des arbitres, joueurs et équipes adverses.

Merci à tous, parents ; joueurs ; entraîneurs et dirigeants, de bien respecter ces règles.

Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.

Henry Ford