

# REGLEMENT INTERIEUR DU CENTRE REGIONAL D'ENTRAINEMENT LIGUE DE BASSE-NORMANDIE DE VOLLEY-BALL



Le Centre Régional est un lieu d'entraînement et de recherche de performance. Etre sélectionné dans le CRE est un honneur et **une nouvelle convocation n'est jamais acquise.**

En conséquence, toute participation au Centre Régional est incompatible avec :

- ✓ Fumer
- ✓ Boire de l'alcool
- ✓ Toute forme de drogue dure ou douce
- ✓ Tout produit ou substance inscrit(e) sur la liste des produits interdits

De plus, 6 heures d'entraînement journalier (soit l'équivalent d'un mois d'entraînement par stage pour certains joueurs et joueuses) supposent une fatigue inhabituelle, et donc une gestion individuelle de la récupération. En conséquence, il est demandé à tout(e) participant(e) :

- ✓ De gérer son corps avec soin
- ✓ De dormir et se reposer dans les plages horaires libres
- ✓ De laisser dormir celles et ceux qui ont besoin de calme dans les plages horaires libres
- ✓ De ne plus utiliser de téléphone portable passé 22h30 (appels entrants et sortants, SMS et MMS)
- ✓ De ne pas téléphoner à table
- ✓ **De ne pas ramener de friandises dans les sacs**
- ✓ De ne pas manger dans les chambres
- ✓ D'emmener avec soi une bouteille d'eau qui doit être remplie à chaque début d'entraînement
- ✓ De prévoir strapp et médicaments éventuels pour toute la durée du stage
- ✓ De prévenir l'encadrement de tout problème médical nécessitant surveillance ou vigilance
- ✓ **De se présenter avec une tenue d'entraînement adaptée, comportant des chaussures de sport de salle adaptées à la pratique du volley-ball, ainsi que d'un short, d'un survêtement obligatoirement, ainsi que tous les tee-shirts et sous-vêtements utiles pour la durée du stage.**
- ✓ **Le survêtement est obligatoire pour toute la durée du stage (il est inutile de prendre des affaires de ville)**
- ✓ De signaler à l'arrivée du stage toute allergie ou interdiction à des aliments ou des médicaments.

Enfin, pour être performant, il est important de :

- ✓ Ne pas tricher,
- ✓ Respecter adversaires et partenaires,
- ✓ Faire ce que les entraîneurs demandent,
- ✓ Se donner à fond et sans réserve,
- ✓ Etre exigeant avec soi même et avec ses coéquipiers,
- ✓ Chercher à s'améliorer à chaque contact de balle,
- ✓ Aider un coéquipier en difficulté,
- ✓ Rechercher l'excellence.
- ✓ **Faire viser et signer la fiche de suivi après chaque stage par les parents et l'entraîneur du club.**

Toute infraction constatée ou tout comportement inadéquat pourra entraîner une mise à l'écart de l'entraînement, voire l'exclusion immédiate du stage en cas de faute grave. Chaque participant(e) au CRE, ainsi que ses parents et ses dirigeants de club doivent être convaincus que ce règlement intérieur est une nécessité et une garantie de fonctionnement harmonieux et performant.

06/10/2010