

ARTICLE 1 : CONDITION D'INSCRIPTION

Tout membre des groupes du Club des Sports de La Plagne doit :

- Être en possession d'une licence valide (règlement + signature de la notice FFS).
Aucun jeune ne sera entraîné sans licence valide.
Tout nouveau licencié doit présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique du ski de compétition.
Pour les autres un questionnaire de santé est obligatoire.
- Être à jour du règlement de la cotisation
Être à jour du règlement du forfait frais de déplacement du groupe concerné.
Les tarifs sont revus en réunion de CA chaque fin d'hiver et validés en assemblée générale.
- Aucun remboursement n'est possible sur la licence et la cotisation.
- En cas de blessure grave empêchant toute pratique sportive, la demande sera étudiée au cas par cas par la commission concernée.
- Toute nouvelle demande sera étudiée par le bureau du club. Les personnes extérieures au canton ou n'ayant aucune attache sur la station devront s'acquitter d'une adhésion supplémentaire.

Les parents s'engagent à respecter les dates des différents règlements.

ARTICLE 2 : HYGIENE DE VIE

La réussite au plus haut niveau et le chemin vers ce but implique une hygiène de vie saine et orientée vers tout ce qui peut l'améliorer :

- Temps de récupération et de sommeil régulier
- Diététique adaptée
- Soins réguliers

En conséquence le coureur s'engage à :

- Limiter ses sorties nocturnes
- Se coucher au plus tard à 22 heures
- Ne jamais consommer d'alcool et de tabac
- De respecter les règles relatives au dopage
- De ne tenir aucun propos politique ou xénophobes

ARTICLE 3 : COMPORTEMENT PROFESSIONNEL

C'est la somme des petits détails qui finissent par faire la différence entre le coureur consciencieux et « Professionnel » et le coureur dilettant et « amateur ».

En conséquence le coureur s'engage à :

- Participer uniquement aux courses officielles dont le club des sports en a fait l'inscription
- Respecter les règlements dictés par la FIS, la FFS et ne pas les contester
- Assister à tous les stages physiques et de formation proposés par la Club
- S'informer, être curieux sur tout ce qui améliore la qualité de l'entraînement (technique ski, préparation physique, diététique, préparation mentale, préparation du matériel, connaissance du règlement, etc...)
- Ne pas utiliser son téléphone portable à l'intérieur des locaux du Club. Lors des déplacements, son utilisation est à l'appréciation de l'entraîneur.
- S'échauffer sérieusement
- Respecter les horaires définis par l'entraîneur (lever, heures de repas, heures de départ, etc...)
- Aucun chahut ne sera toléré dans les locaux du club ou dans les bus pendant les déplacements
- Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire lors de tous les déplacements.

ARTICLE 4 : RELATIONS AVEC L'ENVIRONNEMENT HUMAIN DU COUREUR

Le coureur est en contact avec un nombre important d'individus qui influence ou facilite sa vie sportive. Sans ce tissu de relations, il ne peut rien faire.

En conséquence le coureur s'engage à avoir une relation de politesse à tout moment et en tout lieu avec :

- Les dirigeants du monde sportif
- Les entraîneurs
- Les officiels de course (juges de portes, juges de départ, etc...)
- Le personnel du club
- Le personnel de la station (pistes, remontées mécaniques, écoles de ski ...)
- Les hôteliers et leur personnel lors des déplacements
- Les camarades du Club
- Les clients de la station

Garder à l'esprit que son bon comportement rejaillira de manière positive sur le club et la station.

ARTICLE 5 : OBJECTIFS / PRESENCES

La qualité d'un entraînement est fonction entre autres de la présence régulière de l'athlète aux séances programmées ainsi qu'à sa ponctualité.

En conséquence le coureur s'engage à :

- Participer à toutes les séances d'entraînement programmées à son intention ou à justifier son absence avant la séance par un motif valable
- Arriver aux heures de rendez-vous fixées pour les entraînements et les départs en course ou à justifier son retard par un motif valable (blessure ou maladie justifiées par un certificat médical, en aucun cas le froid ou le mauvais temps feront partie des absences excusées).
- La participation aux tests physiques, triathlon ainsi qu'au stage Commando est obligatoire pour tous les groupes alpins, Freestyle et snowboard pour les jeunes ayant l'âge d'y participer.
- Une feuille de présence est tenue par chaque entraîneur, le Club tolère 10 demies journées d'absence injustifiées durant la saison d'hiver et 10 demies journées d'absence injustifiées durant la saison printemps été automne.

ARTICLE 5 BIS / UNIQUEMENT POUR LES JEUNES DU GROUPE GRAND PRIX

Les jeunes du groupe Grand prix s'engage à :

- Participer au minimum à 8 Grand Prix sur 10 dans l'hiver
- Respecter la date d'inscription aux courses Grand Prix auprès de l'entraîneur à savoir le mardi précédent la course.

Pour ceux qui, la saison d'hiver, sont en structure bi qualification :

- Fournir vos plannings de semaines skiées aux entraîneurs, Définir les journées de ski en concertation avec les entraîneurs, 1 journée minimum obligatoire par weekend lorsque vous avez skié la semaine précédente.

INSCRIPTION TEST TECHNIQUE :

- Cette démarche est personnelle
- Nous rappelons l'importance de s'inscrire aux 2 sessions hivernales possibles pour le test technique d'entrée dans la formation au monitorat de ski (souvent janvier et mars) donc s'inscrire dès la session du mois de janvier.

La démarche est d'ouvrir un compte avant que les inscriptions soient ouvertes sur le site GEPAFOMONTAGNE : <https://gepafom.fr/jsra/login> et d'être vigilant quand les dates sortent pour s'inscrire (vers octobre).

PSC1 : Cette formation aux premiers secours est obligatoire pour l'inscription au cycle préparatoire (préfo) qui est l'étape suivante après l'obtention du Test. Il est donc important d'anticiper cette journée de formation (7 H). Se renseigner auprès des Pompiers, croix rouge ...

PREPARATION PHYSIQUE ETE/AUTOMNE :

- Démarche personnelle
- Il est évident qu'une excellente condition physique est nécessaire pour intégrer et suivre le groupe Grand Prix que cela soit en tracé, en ski libre, en hors-pistes ou en ski de randonnée.
Il ne faut pas que le manque de physique limite la progression technique ou l'utilisation du matériel. Il est donc de la responsabilité de chaque jeune de s'entretenir physiquement pendant la saison estivale et d'arriver en forme début décembre.
Afin d'encourager les jeunes du groupe Grand Prix à s'entraîner en autonomie et prendre conscience de leur niveau, il a été décidé de rendre obligatoire l'accès aux tests physiques du club ainsi qu'au triathlon organisé chaque année début septembre, transformé pour ce groupe en biathlon (course à pied + Vélo).

STAGES :

- Des stages d'entraînement physique sont également proposés désormais en intersaison tout comme des stages de ski en pré-saison
La présence des jeunes y est fortement recommandée dans un souci tant de pertinence d'entraînement que de cohésion de groupe.

ARTICLE 6 : PORT DE LA TENUE

La tenue (blouson, pantalon) est obligatoire pour tous les coureurs s'acquittant de la cotisation club. Sont exemptés les coureurs en Equipe Fédérale et les coureurs sous contrat partenaire.

Le coureur s'engage à :

- Porter la tenue officielle dans un état de propreté irréprochable lors des entraînements et des compétitions
- Ne pas prêter sa tenue de l'année

ARTICLE 7 : MATERIEL FOURNI POUR LES GROUPES

Le coureur s'engage à :

- Utiliser en exclusivité le matériel fourni par le Club
- Ranger et entretenir le matériel fourni par le Club
- Ne pas échanger ni vendre ce matériel
- Restituer au club en fin d'utilisation le matériel fourni
- Ne pas critiquer en public le matériel fourni

ARTICLE 8 : RESPECT DES INSTALLATIONS ET DU MATERIEL COMMUN

Il est de la responsabilité de tous les coureurs de pouvoir profiter le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions du matériel mis à disposition par le Club.

En conséquence le coureur s'engage à :

- Ranger et nettoyer le local à skis à chaque préparation de matériel
- Prendre soin des véhicules du Club et principalement les laisser propres (intérieur) après chaque déplacement
- Mettre la ceinture de sécurité lors de tous les déplacements en bus.

ARTICLE 9 : FORFAIT DE SKI

De bonnes relations existent entre notre Club et la SAP, relations établies au fil des années sur une confiance réciproque.

En conséquence le coureur s'engage à :

- Utiliser son forfait à des fins uniquement personnelles
- Déclarer à la SAP et au Club la perte ou le vol de son forfait dès que celui-ci sera constaté
- Porter le forfait ski pendant les entraînements

ARTICLE 10 : SANCTION

Le coureur qui manquerait aux engagements pris dans les articles 1 à 8 sera passible de sanctions, celles-ci seront prises parmi les mesures suivantes :

- Avertissement
- Pénalité sportive (retrait d'une ou plusieurs compétitions, exclusion d'un stage)
- Suspension de l'entraînement et des compétitions pour une durée déterminée
- Suspension définitive de l'entraînement et des compétitions
- Retrait de la licence

Les sanctions seront prononcées par une commission réunissant :

- Le Président du Club de La Plagne
- Le Président de la section concernée
- L'Entraîneur ainsi que le directeur technique.

ARTICLE 11: MUTATION

Toute demande de mutation ou d'arrêt devra être transmise par écrit au président du Club avant fin avril. Cette demande sera examinée par le bureau du Club de La Plagne qui pourra refuser le transfert si les motifs de mutation ne présentent pas un caractère de force majeure étant susceptible d'apporter au coureur quelques intérêts sur le plan sportif.

ARTICLE 12 : MAINTIEN AU CLUB

Les enfants inscrits dans les groupes pré club sont considérés comme à l'essai et leur maintien est revu chaque fin de saison d'hiver.

L'accès au groupe Grand Prix est réservé uniquement aux enfants du club qui ne peuvent pas accéder au groupe Fis, U16 et U14 par rapport aux résultats sportifs.

ARTICLE 13 : L'ENCADREMENT

Les moniteurs ou éducateurs qui encadrent les séances se doivent :

- d'être ponctuels
- d'être sobres
- de ne tenir aucun propos raciste ou politique
- d'avoir une tenue correcte et propice à la pratique du sport
- de promouvoir la lutte contre le dopage.

Fait à la Plagne, le 1^{er} Juin 2024

« Lu et Approuvé »

Par les Parents

« Lu et Approuvé »

Par le jeune