



## Code de conduite pour l'athlète du Club Aquatique de St. Eustache.

En tant qu'Athlète du Club Aquatique Saint Eustache (CASE), j'adhère aux règles suivantes :

### I) RÈGLES GÉNÉRALES :

1. Tout en me rappelant que la pratique du sport ou du loisir n'est pas une fin en soi mais un moyen, j'accepte que dans un contexte compétitif le but de la natation soit d'atteindre mon plein potentiel et je suis prêt(e) à fournir mon effort maximal, tant en entraînement qu'en compétition.
2. J'arrive à l'entraînement prêt(e) à apprendre et à travailler avec une attitude positive et je respecte les consignes qui me sont transmises par mon entraîneur(e). Je fais tout mon possible pour participer à tous les entraînements de mon groupe.
3. Je démontre du respect envers les entraîneurs, les bénévoles du CASE et le personnel du Complexe Aquatique, lorsque celles-ci ne sont pas contraires à mon bien-être.
4. Je suis ponctuel tant en entraînement qu'en compétition. J'arrive à l'heure indiquée par mon entraîneur lors des compétitions, au moins 15 minutes avant l'échauffement dans l'eau.
5. J'encourage mes coéquipiers et je les traite comme j'aimerais être traité. J'entretiens des rapports empreints de courtoisie, je m'éloigne de tout rapprochement physique et je conserve ma dignité en tout temps.
6. Je contribue à maintenir un environnement qui ne tolère aucune violence, intimidation ou harcèlement, ni aucun langage injurieux ou geste offensant à l'endroit des entraîneurs, des nageurs, des parents, des officiels et des bénévoles, et ce autant au bord du bassin qu'à l'extérieur de la piscine. Je m'abstiens de tout commentaire désobligeant à l'égard de ceux-ci sur les réseaux sociaux et autres.
7. Je fais preuve de discipline et d'esprit d'équipe autant lors de mes réussites que lors de mes échecs. Lorsque la situation s'avère difficile, je vais chercher de l'aide auprès de mes entraîneurs.
8. Je m'assure d'aviser mon entraîneur(e) en cas de blessure, de malaise ou tout autre problème. Je construis des habitudes saines avec la recommandation de mon entraîneur afin de reprendre ma forme physique.
9. Je respecte les directives & les décisions des entraîneurs et lors des compétitions celles des officiels.
10. Dans le cadre des activités du club, je m'abstiens de l'usage d'alcool, je n'utilise aucune drogue non prescrite et je ne fais appel à aucun stimulant dans le but d'améliorer ma performance.
11. Je porte avec fierté les couleurs du CASE lors des entraînements et des compétitions.
12. Je participe si besoin, avec les autres nageurs, à l'installation du matériel et au rangement de la piscine. Je prends soin des équipements et les installations d'entraînement et de compétition.
13. Lorsque possible, je m'implique dans les activités sociales et autres organisées par le CASE, et je respecte mes engagements.

### NOTE :

**L'entraîneur de chaque groupe prendra le temps de présenter le « code de conduite applicable au nageur » aux athlètes de son groupe.**





## II) RÈGLES SPÉCIFIQUES :

### Absences :

Toute absence prévue doit être discutée à l'avance avec l'entraîneur afin de permettre le suivi du développement de l'athlète et motiver l'athlète en Sport Étude. L'entraînement peut être repris, s'il y a entente avec les entraîneurs concernés. Il est entendu que cette mesure demeure exceptionnelle et pour faciliter la gestion des absences, il est recommandé de prendre les Rendez-vous chez un spécialiste en dehors des heures d'entraînement

### Blessures :

L'athlète doit se conformer aux consignes de son médecin, de l'entraîneur, et de la direction de l'école (lorsqu'applicable). Il doit démontrer une volonté et être proactif dans le processus de rétablissement. Si la gravité de la blessure ne permet pas de prévoir un retour à l'entraînement, l'athlète ne pourra pas se présenter aux entraînements. Le CASE se libère de toute responsabilité face à la présence de l'athlète sur les lieux de l'entraînement.

### Évaluation de fin d'année pour le Sport-Études :

Le dossier de chaque élève en Sport-Études est évalué deux fois par année. En janvier, l'entraîneur donne l'état des lieux à l'athlète afin de l'aider à travailler ses points faibles. L'évaluation de la fin d'année permet de vérifier le respect des exigences minimales, tant académique que sportive, pour demeurer dans le programme. Les élèves-athlètes qui ne satisfont pas aux exigences seront rencontrés pour discuter de la situation.

### Présence aux entraînements :

L'athlète inscrit aux différents groupes du Club Aquatique Saint Eustache, doit maintenir comme indiqué au tableau 1, un taux de présence minimal relié à son groupe pour pouvoir continuer de faire partie de celui-ci.

Tableau1 :

Groupe	Nombre d'entraînements	Nombre de semaines équivalent	Nombre d'absence maximal*
<u>Sport-Études secondaire 3 à 5</u>	21	3	1
<u>Sport-Études secondaire 1 à 3</u>	18	3	1
<u>Groupe Provincial 13 + espoir</u>	18	3	1
<u>Groupe Provincial 13 +</u>	15	3	2
<u>Groupe Provincial 10-12 ans</u>	12	3	2
<u>Groupe Régionale-Développement</u>	10	3	2

\*Toute absence motivée par le parent évitera au nageur une sanction liée à cette dernière.

Exemple : je suis un athlète en Sport- Étude secondaire 3 à 5, je ne dois pas dépasser 1 absence sur une période de 3 semaines, soit : 21 entraînements.

