

## Entraînement ++

Deux séances par jour pendant plusieurs jours



POUR UN  
BON STAGE



## Alimentation ++

- Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner sur toute la durée du stage.
- Je mange de tout et en bonne quantité pendant les repas. Si je n'aime pas, je me force un peu
- J'évite les sucreries en dehors des repas
- Je bois beaucoup pendant l'entraînement et en dehors des repas



## Repos ++

- Pour que l'entraînement soit positif, le corps doit se régénérer, rien ne remplace le sommeil
- Les horaires de repos sont fixés par les entraîneurs : un temps de sieste + un horaire de couvre feu
- Certains ont besoin de plus de temps de repos, tous doivent respecter leur tranquillité



# LES RÈGLES EN STAGE D'ENTRAÎNEMENT

## Vie collective

Pour une bonne ambiance et un bon déroulement du stage :

- ✓ Je suis à l'heure
- ✓ J'écoute et je respecte les consignes
- ✓ Je respecte les autres. Si j'ai un problème, j'en parle aux entraîneurs



## Téléphone

L'usage du téléphone n'est pas nécessaire pour un stage d'entraînement.

- x Celui-ci ne sera pas autorisé et les entraîneurs les garderont avec eux.
- x Il sera possible de le récupérer sur un créneau en fin de journée
- x En cas de besoin, les entraîneurs sont là !



## Sanction

En cas d'incident qui perturbe la bonne tenue du stage :

- 1<sup>er</sup> avertissement oral
- 2<sup>e</sup> avertissement avec appel des parents
- 3<sup>e</sup> avertissement avec exclusion du stage (les parents s'engagent à venir chercher leur enfant dans les 12h qui suivent)

