

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^{er} avertissement oral
- 2^e avertissement avec appel des parents
- 3^e avertissement avec exclusion du stage (les parents s'engagent à venir chercher leur enfant dans les 12h qui suivent)

