

LAUSANNE ICE GENESIS

Handbook

2025-2026

* La Commission Synchro se réserve le droit de mettre à jour ce document durant la saison.

Engagement

Tous s'engagent à respecter les [STATUTS DU CLUB](#), les principes de [COOL&CLEAN](#), ainsi que la [CHARTRE ÉTHIQUE DE SWISS OLYMPIC](#)

Présence

Les patineurs doivent être présents à tous les entraînements, échauffements y compris. Les horaires sont communiqués à l'avance et sont disponibles dans l'application Teamlinkt. Les patineurs doivent consulter et répondre aux invitations régulièrement afin de prendre note des changements et des mises à jour.

Toutes les absences doivent être transmises préalablement, par écrit, au coach et pas directement dans le groupe WhatsApp. Pour tous types d'absence médicale, le patineur doit fournir un certificat. En cas de blessure, le patineur doit être présent et participer, dans la mesure du possible, aux entraînements (par exemple, en y assistant depuis le bord de glace).

Compétitions et événements spéciales

Le calendrier des compétitions, des galas, et d'autres événements sera donné aux patineurs dès que possible. Tous les membres du Team doivent prendre note des dates et être disponibles. Chaque patineur doit être disponible pour un minimum de deux jours pour les événements spéciaux (hors compétitions et galas). Pour les compétitions, les horaires seront confirmés, dès que possible, après l'annonce de l'horaire officiel de la compétition.

La famille et les amis sont les bienvenus ! Cependant, avant la compétition, ils devront s'asseoir dans une autre partie de la patinoire que celle des athlètes afin de leur permettre de rester concentrés. Ils sont également les bienvenus dans le même hôtel mais doivent loger dans des chambres séparées afin de favoriser l'esprit d'équipe. Le transport ne sera pas organisé pour les parents.

Attitude – sur glace et hors glace

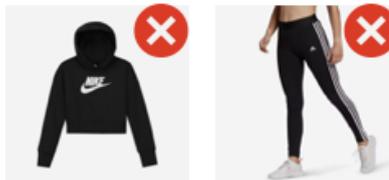
Le patinage synchronisé est un sport d'équipe ; de ce fait, un certain comportement est attendu. Les patineurs doivent toujours présenter une attitude positive et orientée sur la résolution des problèmes. Le coach se réserve le droit de demander à un patineur de quitter la glace si son attitude a une mauvaise influence sur la cohésion du team.

- Les patineurs doivent s'entraîner avec un but. Tous les entraînements doivent être pris avec sérieux.
- Attention d'arriver toujours à l'avance pour l'échauffement (30min avant) en dehors de la glace et être prêts à rentrer sur la piste à l'heure.
- Les patineurs doivent écouter le(s) coach(es) durant l'entraînement et se conformer à ses instructions. Quand le coach ou un autre patineur prend la parole, il est indispensable de lui prêter attention et de lever la main en cas de questions.
- En cas de perturbations continues, des mesures disciplinaires additionnelles peuvent être décidées. Le coach se réserve le droit d'en informer les parents.
- Dans le patinage synchronisé il est préférable d'avoir plus de patineurs que requis pour une compétition pour éviter des problèmes en cas des blessures. Jusqu'à une semaine avant la compétition, le coach annoncera les remplaçants. Les remplaçants ont le droit de demander des explications mais doivent accepter les décisions du coach avec respect. Tous les patineurs sont obligés de participer aux compétitions même les remplaçants.
- Les patineurs et leur famille doivent montrer une attitude respectueuse et courtoise à tous instants. Vous représentez votre équipe et Lausanne Ice Genesis et votre comportement peut compromettre son image. Les attitudes ouvertement négatives ne sont pas tolérées. Tous commentaires irrespectueux ou dénigrants dans les mails, sms ou sur les réseaux sociaux seront sanctionnés par des mesures disciplinaires.
- Les athlètes ne doivent pas posséder, utiliser ou consommer de drogues douces, illicites durant toute la saison de patinage. La consommation de ces substances est un motif d'exclusion immédiat et permanent de l'équipe. Les athlètes doivent signer le formulaire « Cool & Clean » dès sa disponibilité.
- Chaque patineur est responsable de son matériel. Tous les patineurs recevront une liste de matériel en début de saison selon les besoins de leurs équipes. Dans le cas où du matériel est prêté, tout le matériel perdu ou qui n'est pas rendu sera facturé.
- Il sera demandé aux patineurs ainsi qu'à leurs parents de participer à des événements tels que des ventes de pâtisseries, fromage, chocolat, chaussettes ou autres, galas et des activités d'équipe. Tous les patineurs doivent y participer de manière égale.

Séances d'entraînement (sur et hors glace)

Code vestimentaire entraînement:

- Pantalons noirs sans logos, strass etc.
 - Exemple: [Decathlon](#)
- Haut noir
 - Exemple Débardeur: [Decathlon](#)
 - Exemple manche longue: [Decathlon](#)
- Polaire / 2eme couche (sans capuche)
 - Exemple: [Decathlon](#)
- Les vêtements de ville ne sont pas acceptés
- Baskets pour la salle (pas de chaussures de ville ni baskets Airforce 1 etc.)
- Les cheveux doivent être soigneusement attachés et ne pas recouvrir le visage. Les cheveux longs doivent également être attachés de manière appropriée.
- Bijoux : les montres, bracelets et colliers ne sont pas autorisés. Des petites boucles d'oreille sont acceptées.
- Les gants ne doivent pas être portés pendant la répétition du programme.
- Les vêtements volumineux tels que les écharpes ne sont pas autorisés (en cas de besoin, vous pouvez porter un buff ou tout autre foulard épousant la forme du corps).



Autre:

- La doudoune du CPLM est fortement conseillée (une commande par saison) mais ne peut pas être portée pendant les entraînements. (Obligatoire pour Mixed Age et Senior B).
- Echarpe Lausanne Ice Genesis - obligatoire pour les événements LIG
- Robe d'entraînement LIG (une commande par saison) - obligatoire pour les équipes de compétition
- Elastique

Matériel Glace :

- Patins (en bon état et adaptés au niveau du patineur, avec des lames aiguisées. Celles-ci doivent être aiguisées tous les 3-4 mois). L'aiguisage sera organisé par LIG pour faciliter la tâche.
- Protège-lames, couvre-lame en tissu, linge
- Bouteille d'eau
- Papier et stylo pour prendre des notes après chaque entraînement



Code vestimentaire Compétition (informations plus précise suivra):

- Pantalons noirs sans logos, strass, etc.
- Écharpe Lausanne Ice Genesis
- Débardeur noir
- Polaire
- Robe de compétition
- Collants
- Maquillage

Chaque patineur va potentiellement recevoir du matériel d'équipe (pas pour usage personnel) et celui-ci peut varier selon l'équipe. Le matériel doit être rendu (propre et en bon état) au plus tard un mois après avoir quitté l'équipe. Dans le cas contraire, le patineur sera facturé CHF 500. -



Condition physique

Pour pouvoir patiner dans de bonnes conditions, les patineurs doivent être en bonne condition physique. Ce sport exige des patineurs de faire des portés, des pirouettes en couple, des sauts ou de rester dans la même position de manière prolongée. Il est donc indispensable que les patineurs aient de la force et une bonne endurance. Même si les patineurs ont une séance d'entraînement hors-glace par semaine, ce n'est pas suffisant pour maintenir un haut niveau de condition physique. Le coach se tient disponible pour fournir des programmes d'entraînement sans équipement spécifique qui peuvent se faire à la maison avec peu ou pas de supervision.

Technique de patinage*

Il est très important de continuer à travailler sur les compétences individuelles. N'hésitez pas à contacter les entraîneurs pour les aider à élaborer un plan individuel en vue de réussir les tests de Swiss Ice Skating.

Nous vous conseillons d'avoir un niveau compris entre:

Juvenile 2: 1 et 4 étoiles

Juvenile 1: 2 et 5 étoiles

Novice: 5 étoiles et 4ème de style

Mixed Age: 6ème et 4ème de style

Senior B: plus haut que 4ème de style

Adulte: plus que 5 étoiles

*La sélection des équipes et les niveaux requis restent à la discrétion des entraîneurs.

Nutrition

Tous les athlètes doivent prendre soin de leur corps, non seulement en prenant part aux sessions d'entraînement hors-glace mais aussi à travers l'alimentation. Il est important de manger de manière équilibrée et de trouver ce qui vous convient le mieux. La consommation d'alcool et de tabac est vivement déconseillée durant toute la saison car elle entrave la performance sportive. En plus, la « junk food » ne devrait pas être consommée autour des compétitions. Ce que nous mettons dans nos corps affecte nos performances.

Communication

Toutes les communications d'équipe ainsi que les informations seront principalement envoyées par email et WhatsApp. Les patineurs et parents doivent donc consulter leurs email régulièrement. En cas de problèmes, merci d'en informer le responsable communication. Le team manager décidera s'il faut en discuter avec le coach et des actions ciblées seront entreprises.

Cotisation

La cotisation est définie de la manière suivante :

Au début de chaque saison, un budget est élaboré pour déterminer le prix de la saison par patineur. La cotisation peut être ajustée, durant la saison, au besoin. Les patineurs sont priés de régler la cotisation dans les délais. Toutes les difficultés de paiement doivent être annoncées à la Présidente Technique au plus vite. Merci de bien noter que les factures de la saison précédente (initiation, artistique et synchro) doivent être clôturées avant l'inscription pour la nouvelle saison.

Compris dans la cotisation synchro:

- Glace
- Coaching
- Hors glace
- Transport en car si nécessaire
- Montage du programme
- Musique
- Repas de Noel
- Frais d'inscription et coaching pour les compétitions
- Collants

Il y a des dépenses additionnelles durant la saison. Celles-ci seront communiquées aux patineurs en temps voulu. Les camps (octobre, décembre, février et avril) ne sont pas inclus. Ceci est dû au fait que la disponibilité de la glace n'est pas connue au début de la saison. Pour éviter de surévaluer le prix de la saison, ces heures sont facturées séparément.

Item	Prix
Cotisation CPLM Membre junior Membre parent de junior Membre senior	CHF 70.00 CHF 30.00 CHF 80.00
Licence A de Swiss Ice Skating (pour pouvoir faire des tests et compétitions (niveau senior)) Premier établissement d'une licence Cotisation annuelle de la licence	CHF 200.00 CHF 100.00
Licence B de Swiss Ice Skating (mixed age, adulte) Premier établissement d'une licence Cotisation annuelle de la licence	CHF 200.00 CHF 50.00
Changer un licence B en licence A	CHF 150.00
Doudoune CPLM (obligatoire Mixed Age et Senior)	CHF 150.00
Écharpe LIG	CHF 20.00
Robe d'entraînement	Taille enfant: CHF 110.00 Taille adulte: CHF 130.00
Robe de compétition	prix à confirmer selon l'équipe (inclus dans la cotisation pour les juvénile, novice)
Tests du CPLM ou Swiss Ice Skating	selon le test

Déplacements (transport, hôtel, restauration)	selon le voyage
Sweatshirt, t-shirt ou autre selon les envies des patineurs	-

Charte d'équipe

En complétant et signant la charte de l'équipe de patinage synchronisé, j'accepte de payer le montant complet de la cotisation pour la saison, quelle que soit ma participation aux séances d'entraînement. Si je décide de quitter l'équipe durant la saison, je dois la cotisation dans sa totalité.

Je comprends qu'en plus de la cotisation annuelle, il y aura des frais additionnels. Toutes ces dépenses devront être payées selon les indications du team manager. Je comprends que les coachs prennent toutes les décisions finales et font autorité dans tous ces domaines (entre autres) : la chorégraphie, la musique, les costumes, la composition du team, les remplaçants, les horaires des compétitions et des événements spéciaux ainsi que la discipline d'équipe. De plus, nous avons reçu, lu et bien compris le contenu du manuel du Team. Nous acceptons de suivre le règlement des entraînements et de nous y conformer. Nous comprenons et acceptons les conséquences du non-respect de ces règles.

Droit à l'Image

Dans le cadre de notre club, des photos et des vidéos des entraînements sur/hors glace, animations, coulisses seront réalisées.

Ces photos et vidéos seront ensuite diffusées sur Internet :

- Page [Facebook](#)
- Groupe Facebook
- [Instagram](#)
- [Site web](#)

Nous sollicitons donc votre autorisation pour ces utilisations des photographies et vidéos où vous apparaissez.

Autorise les personnes chargées de la communication à :

- Diffuser des photos et vidéos où j'apparais sur les supports Internet de Lausanne Ice Genesis
- Diffuser mon petit portrait sur les supports Internet de l'équipe

Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, je soussigné(e) autorise le Club des Patineurs de Lausanne & Malley et sa section de patinage synchronisé à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques du patineur nommés dans cette inscription. Celles-ci pourront être exploitées et utilisées directement par l'association sous toutes formes et tous supports, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits. Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos ou captations numériques de la présente, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Déclaration de protection des données au sein de Lausanne Ice Genesis

1. Principe

La protection de votre vie privée est importante pour nous. La présente déclaration de protection des données détaille quelles données personnelles nous traitons et à quelle fin quand vous vous rendez sur notre site Internet ou que vous devenez membre de notre section, club.

2. Traitement des données personnelles

Les données personnelles que vous mettez à notre disposition nous sont utiles pour le bon fonctionnement de la section. Nous traitons les informations que vous nous avez volontairement transmises lors de la prise de contact (par

exemple, courrier postal, e-mail, formulaire de contact, réseaux sociaux ou téléphone), de la création de votre compte utilisateur ou de votre adhésion.

Ces données personnelles sont notamment utilisées aux fins suivantes:

- Processus d'adhésion
- Tenue d'un carnet d'adresses
- Gestion de la facturation et des paiements des cotisations de membres
- Inscription aux compétitions
- Organisation d'entraînements et de camps d'entraînement
- Suivi de l'historique du club
- Financement de l'activité de la section

3. Données personnelles de tiers

Si vous nous transmettez des données personnelles de tiers, vous avez l'obligation de vous engager vis-à-vis de ces tiers à garantir la protection de leurs données ainsi que leur exactitude.

4. Traitement de données personnelles par des tiers

Nous pouvons charger des tiers du traitement des données personnelles, les traiter en collaboration avec des tiers ou avec leur aide ou encore transmettre ces données à des tiers. Ces tiers sont des prestataires auxquels nous recourons. Nous garantissons une protection de vos données adéquate par ces tiers.

Vos données personnelles sont transmises aux destinataires suivants, y compris destinataires basés à l'étranger:

5. Sécurité des données

Nous prenons des mesures techniques et organisationnelles adaptées afin de garantir la protection des données et plus particulièrement leur sécurité.

8. Notifications et messages

Nous envoyons des notifications et des messages, par exemple des newsletters, par e-mail ou via d'autres canaux, comme les messageries instantanées.

Les notifications et les messages peuvent contenir des liens hypertextes ou des balises Web qui détectent si un message a été ouvert et sur quel lien le ou la destinataire a cliqué. Ces liens hypertextes et ces balises Web peuvent également enregistrer l'utilisation qu'un individu fait des notifications et des messages. Nous avons besoin de ces statistiques d'utilisation afin de mesurer l'efficacité et la portée de nos communications et, partant, de pouvoir offrir sur la durée des notifications et des messages conviviaux, efficaces et sûrs qui répondent aux besoins et aux habitudes de lecture des destinataires.

9. Dispositions finales

Nous pouvons modifier et compléter à tout moment la présente déclaration de protection des données. Nous vous informerons en bonne et due forme des adaptations et des ajouts apportés, en publiant notamment la nouvelle version de la déclaration de protection des données sur notre site Internet.