



Handbook

2022-2023

* Les coachs et Team Manager se réservent le droit de mettre à jour ce document durant la saison.

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 spéciales (hors compétitions et galas). 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.

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 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. 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 à participer dans les compétitions même les remplaçants.
- Les patineurs et leur famille doivent montrer une attitude respectueuse et courtoise à tous instants. Vous représentez votre équipe 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 immédiate et permanente de l'équipe. Les athlètes doivent signer le formulaire « Cool & Clean » dès sa disponibilité.
- Chaque patineur est responsable de son matériel. Tous les patineurs seront équipés en début de saison. Ce qui inclut une veste d'équipe, un pull polaire, une robe pour les entraînements officiels, une robe de compétition, des collants, et tout autre matériel nécessaire. Le maquillage sera mis à disposition, cependant, les patineurs sont encouragés à posséder le leur pour des raisons d'hygiène. Tout le matériel perdu ou qui n'est pas rendu au team manager sera facturé.

- Il sera demandé aux patineurs ainsi qu'à leurs parents de participer à des événements tels que des ventes de pâtisseries, galas et des activités d'équipe. Tous les patineurs doivent y participer de manière égale.

Séances d'entraînement (sur et hors glace)

Code vestimentaire :

- Vêtements d'entraînement (pantalon, débardeur, fleece, etc.). Une commande sera fait en debut de saison.
- Les vêtements de ville ne sont pas acceptés
- Baskets (pas de chaussures de ville)
- 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).

Matériel :

- Patins (en bon état, avec des lames affûtées. Celles-ci doivent être aiguisées tous les 3-4 mois).
- Protège-lames, couvre-lame en tissu, linge
- Bouteille d'eau
- Papier et stylo pour prendre des notes après chaque entraînement

Chaque patineur va recevoir du matériel d'équipe, par exemple (pas pour usage personnel) et peut varier par équipe:

- valise d'équipe
- veste
- polaire grise
- top
- pantalon noir
- robe de compétition et entraînement

Le matériel doit être rendu (propre et en bon état) au plus tard 2 mois après avoir quitté l'équipe. Si non, le patineur sera facturer 500chf.

Condition physique

Pour pouvoir patiner dans de bonnes conditions, les patineurs doivent être en bonne condition physique. Ce sport demande de plus en plus aux patineurs de faire des portés, des pirouettes en couple, des sauts ou de rester dans la même position de manière prolongée. Il est 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

Les heures d'entraînement sont limitées et le coach ne pourra pas travailler tous les éléments individuels requis pour le programme. Les patineurs doivent s'entraîner au moins une fois par semaine de manière individuelle. Quel que soit le niveau des progrès peuvent toujours être faits. Quand un patineur n'arrive pas à exécuter un élément, il est de leur responsabilité de chercher de l'aide auprès du coach ou d'un autre professeur du Club.

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 avec les membres de l'équipe

Toutes les communications d'équipe ainsi que les informations seront principalement envoyées par email. Les patineurs doivent donc consulter leur mail régulièrement. En cas de problèmes, merci d'en informer le team manager. 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 au team manager au plus vite.

Compris dans la cotisation :

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

Il y a des dépenses additionnelles durant la saison. Celles-ci seront communiquées aux patineurs en temps voulu.

- Licence (licence B – CHF 50.00)
- Voyage en dehors de la Suisse
- Restauration / logement durant la compétition
- 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 coaches 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.