



CHARTRE SPORTIVE SENIORS 2011–2012

JOUEURS

Entraînements : Objectif : Connaître et améliorer la présence aux entraînements

Jours et horaires : Mardi **et** Vendredi 19h30.

Présence nécessaire et obligatoire pour tous en début de saison (août à octobre).

Appréciation ensuite de la présence en cours de saison d'après :

	<u>Principe</u>	<u>Présence</u>
<u>Equipe 1 :</u>	Présence quasi obligatoire,	2/3
<u>Equipe 2 :</u>	Présence très régulière	1/2
<u>Equipe 3 :</u>	Présence régulière	1/3
<u>Equipe 4 :</u>	Présence appréciée	1/4

Une bonne fréquentation est nécessaire, pour une bonne préparation physique, mais aussi technique et tactique. Les entraîneurs ont aussi besoin de connaître la présence de chacun pour préparer les séances.

Les joueurs indisponibles aux horaires des entraînements chercheront à effectuer une sortie en footing.

Chez soi chaque joueur complètera sa condition physique en effectuant étirements et abdominaux.

Blessures et soins : Objectif : Limiter le nombre et la durée des blessures

En cas de blessures, informer son responsable d'équipe sur les soins apportés (médecin, soins personnels), sur la durée de son indisponibilité et sur son programme de reprise.

Adopter une hygiène de vie en rapport avec son sport : alimentation, sommeil, étirements.

Un entraînement ou footing devra être fait avant une reprise en match officiel.

Convocations : Objectif : Limiter et connaître les absences

Toute la saison, les joueurs doivent chercher à se rendre disponible pour les matches officiels du Dimanche.

En cas d'indisponibilité connue à l'avance, le joueur doit prévenir son responsable d'équipe plusieurs semaines à l'avance. Les responsables d'équipe tiendront un cahier annuel des indisponibilités de joueurs.

Les joueurs doivent être présents avant l'heure du Rdv. Les responsables d'équipes chercheront à sanctionner sportivement (remplaçants) les joueurs en retard qui perturbent la préparation du match.

Avant - match / Diététique : Préparation respectueuse

Présence avant 1 heure du Rendez vous.
Déjeuner 3 heures avant 1 heure du match. Bien s'hydrater
Sommeil suffisant.

Matches : Fair Play - Sportivité

Respects des autres, arbitre, adversaires, joueurs, spectateurs.
Veiller à ne pas prendre d'avertissement et surtout pas pour anti jeu,
Respect des consignes - Combativité et encouragements.

RESPONSABLES D'EQUIPES

Convocations :

Le moment des convocations le vendredi doit être :
Obligatoire ou remplacé (et à l'heure),
Structuré quant au déroulement,
Un moment d'une mini-réunion technique.

Matches :

Présence avant 1 heure du Rendez vous.
Accueil des joueurs, préparation maillots, licences, ballons, pharmacie.

DIRIGEANTS D'EQUIPES

Matches : Préparation méthodique

Présence avant 1 heure du Rendez vous.
Accueil des joueurs, préparation maillots, licences, ballons, pharmacie.

Accueil des adversaires et arbitres (avant et après matches).

Après Matches : Collecte et envoi des feuilles de matches
Tenue des panneaux de résultats et saisie sur Internet.