

## **CONTRAT DE LATHLÈTE DU CLUB DE NATATION LES RIVERAINS DE LÉVIS**

Le Club de Natation Les Riverains de Lévis offre un programme d'entraînement de haut niveau pour permettre aux athlètes, qui en font partie, de développer leur plein potentiel. Le programme des Riverains est motivant, exigeant et il a pour mission de développer chacun de ses athlètes autant au niveau physique que psychologique. Tout au long de leur stage de natation, les athlètes recevront un support de qualité par des entraîneurs qui ont à cœur leur développement sportif et personnel.

C'est dans l'objectif de s'assurer que les athlètes comprennent l'importance de leur démarche sportive que Les Riverains a créé ce contrat d'engagement pour tous les nageurs du Club.

C'est donc avec l'appui de la Fédération de natation du Québec (FNQ) et de Natation Canada que ce document est remis à tous les nageurs au début de chaque saison. Vous y retrouverez tous les règlements que les athlètes doivent respecter au cours de la saison.

### **MISSION**

Le programme d'entraînement des Riverains a comme mission d'offrir aux athlètes désirant performer à un haut niveau, un encadrement et un soutien d'excellente qualité. Le programme permettra à l'athlète d'avoir accès au support d'entraîneurs de talent et à des périodes d'entraînement qui lui permettront de développer son plein potentiel.

### **OBJECTIFS DU PROGRAMME**

- Supporter et soutenir les athlètes dans leur démarche sportive de haut niveau.
- Offrir un support incomparable à tous les athlètes pour tous les niveaux : sportif, matériel, financier, professionnel et personnel.
- Faire la promotion et la valorisation du dépassement de soi et de la performance sportive.
- Détecter et encourager les athlètes qui ont le potentiel d'atteindre les plus hauts niveaux en natation.
- Faire de la natation un sport de premier plan dans la Ville de Lévis et dans la région Chaudière-Appalaches.
- Faire la promotion des valeurs telles que : le respect, l'effort, la discipline, l'esprit d'équipe, le courage et la détermination.

### **RÈGLEMENTS ET POLITIQUES**

Avant de participer aux activités du Club de natation Les Riverains de Lévis et au réseau de compétition de la Fédération de natation du Québec (FNQ), le nageur doit lire les règlements et les politiques régissant les activités du Club de Natation Les Riverains de Lévis.

Ce document a pour objectif de clarifier tout ce qui pourrait être l'objet d'un litige entre le Club et le nageur.

## 1. RÈGLEMENTS ET POLITIQUES CONCERNANT LES ENTRAÎNEMENTS

- 1.1. **Comportement** : Le nageur doit avoir en tout temps un bon comportement ainsi qu'un bon esprit sportif de façon à propager une image positive du Club. Le nageur a droit au respect des entraîneurs et des autres nageurs. Il a droit d'être traité équitablement compte tenu de ses habiletés et de sa motivation. Et, de ce fait, le nageur doit lui aussi agir avec respect, doit soigner son langage et son comportement en tout temps, et ce, afin de refléter la fierté de représenter son club. Les entraîneurs s'engagent à offrir un programme d'excellente qualité aux athlètes et ces derniers ont la responsabilité de respecter les consignes données par eux.
- 1.2. **Sanction** : Selon la situation, un athlète peut recevoir une sanction de la simple suspension d'un jour à une suspension de plusieurs jours. Si plusieurs avertissements sont donnés à un athlète pour des situations identiques, l'athlète pourrait se voir suspendre de son programme et la suspension peut aller jusqu'à l'expulsion définitive du Club.
- 1.3. **Horaire** : Le nageur doit respecter l'horaire d'entraînement qui lui est assigné en début de saison. En cas d'absence du nageur, nous demandons aux parents de nous aviser en laissant un message sur le répondeur au 418-833-7088 ou par courriel à l'adresse suivante : [riverains2001@hotmail.com](mailto:riverains2001@hotmail.com).
- 1.4. **Entraînements Sport-Études** : Le programme d'entraînement du Sport-Études inclut les entraînements en dehors des périodes de cours (matin de semaine et samedi matin).
  - Primaire : 4 ou 5 entraînements par semaine : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h à 15h30.
  - Secondaire : 6 entraînements par semaine : lundi au vendredi de 13h à 15h30 et samedi matin de 6h à 8h.
- 1.5. **Absences Sport-Études** : Seules les absences motivées par les parents seront acceptées. Les parents doivent motiver l'absence de leur enfant la journée même par téléphone ou par courriel.
- 1.6. **Présence aux entraînements** : L'athlète inscrit aux différents programmes du Club de Natation Les Riverains de Lévis doit maintenir un taux de présences minimales relié à son groupe pour pouvoir rester dans son groupe.
  - Sport-Études secondaire : l'athlète doit maintenir un taux de présences de 94%, ce qui représente **1 absence par 18 entraînements** (3 semaines) ;
  - Sport-Études primaire : l'athlète doit maintenir un taux de présences de 90%, ce qui représente **1 absence par 12 entraînements** (2 semaines) ;
  - Groupe Junior Espoir : l'athlète doit maintenir un taux de présences de 86,7%, ce qui représente **2 absences par 15 entraînements** (3 semaines) ;
  - Groupe Junior Développement : l'athlète doit maintenir un taux de présences de 83,3%, ce qui représente **2 absences par 12 entraînements** (3 semaines) ;
  - Groupe Recrue : l'athlète doit maintenir un taux de présences de 80%, ce qui représente **2 absences par 10 entraînements** (3 semaines).
- 1.7. **Sanctions** : Le niveau de présence sera évalué à la fin de chaque session. Si l'athlète ne respecte pas le niveau de présences requis à une session, une note lui sera remise. Si après 2 sessions au cours de la saison (3 sessions) l'athlète ne respecte pas le niveau de présences, il pourrait être retiré de son programme d'entraînement. Le Club prévoit des modalités différentes en cas de blessure et/ou de maladie.

- 1.8. **Note sur les rendez-vous pendant les périodes de Sport-Études** : Les entraînements en après-midi sont des périodes scolaires, la présence de tous les athlètes aux périodes de Sport-Études est donc obligatoire. Il est déconseillé de prendre des rendez-vous pendant les périodes d'entraînement. S'il y a lieu, l'athlète doit en aviser son entraîneur avant la date du rendez-vous et reprendre son entraînement le soir.
- 1.9. **Journées pédagogiques** : Lors des journées pédagogiques, les entraînements auront lieu sur la période d'entraînement du soir ou du matin. Tous les nageurs du programme Sport-Études devront se présenter à ses entraînements.
- 1.10. **Absences de voyage** : Lorsqu'un athlète s'absente de l'entraînement pour des vacances (au cours de la saison de natation), l'athlète doit en aviser son entraîneur. Ce dernier lui préparera un programme d'entraînement pour permettre à l'athlète de garder un niveau physique acceptable pour poursuivre à son retour.
- 1.11. **Documents à remettre** : Le nageur doit s'assurer de remettre les communications et les documents transmis par les entraîneurs à l'attention des parents dont, entre autres, les factures.
- 1.12. **Les lieux d'entraînement** : Les lieux d'entraînement sont prêtés par la Ville de Lévis. Le nageur doit veiller à maintenir les lieux propres, à respecter les consignes des responsables du Centre Aquatique Multifonctionnel, du Centre culturel, du Cégep ainsi que de l'Aquaréna et adopter une conduite respectueuse de son environnement.
- 1.13. **Vestiaire** : Les nageurs doivent procéder rapidement dans les vestiaires avant et après les entraînements. Le respect d'autrui et des lieux est de mise tout autant dans les piscines. Aucun aliment n'est permis dans les vestiaires.
- 1.14. **Équipement** : Le nageur doit s'assurer d'avoir avec lui tout l'équipement qu'il pourrait avoir besoin pour les entraînements : ex. : palettes, pull-boy, planche, espadrilles, t-shirt, etc. Un athlète qui n'aurait pas son matériel avec lui, sera considéré comme absent et recevra une absence non motivée.
- 1.15. L'utilisation et/ou la possession de substances illégales sont défendues en toutes circonstances.
- 1.16. L'utilisation de boissons énergétiques lors des entraînements est interdite : ex. : Red Bull, Rockstar, NOS, etc.
- 1.17. L'utilisation ou la possession d'alcool et de tabac est défendue en toutes circonstances (peu importe l'âge du nageur).

## 2. ÉQUIPEMENT DE COMPÉTITION ET D'ENTRAÎNEMENT

Le Club de Natation Les Riverains de Lévis a une entente d'exclusivité avec la compagnie Aquam / All Tides. Le Club souhaite donc faire respecter cette entente qui est très profitable à tous les athlètes du Club autant au niveau des équipements d'entraînement qu'au niveau de l'aide à l'athlète.

Étant donné que nous bénéficions de cette entente, nous vous demandons de vous procurer vos équipements d'entraînement par le Club ou encore d'utiliser le site transactionnel de Aquam [www.alltides.com](http://www.alltides.com) Vous recevrez en début de saison le code promotionnel qui vous donne un rabais Club sur le site [www.alltides.com](http://www.alltides.com)

Tous les nageurs qui participent aux compétitions sont dans l'obligation de porter les pièces d'équipement suivantes :

- Casque de bain des Riverains ;
- Gilet officiel de l'équipe et/ou la veste officielle et/ou kangourou officiel des Riverains ;
- Maillots de compétition :
  - Le maillot officiel femme sera le maillot Endurance Speedo marine avec bretelles blanches identifié avec le logo des Riverains.
  - Le maillot officiel homme sera le cuissard ou le Brief marine identifié avec le logo des Riverains.
  - Ces maillots peuvent être portés aussi bien aux entraînements qu'aux compétitions.
- Les maillots hautes performances Arena, Speedo, et Tyr (maillots vendus par Aquam / AllTides)
- Maillots d'entraînement : Nous demandons aux athlètes de se procurer leurs maillots par l'entremise du Club ou par le site transactionnel de Aquam : [www.alltides.com](http://www.alltides.com)

### 3. RÈGLEMENTS ET POLITIQUES LORS DES COMPÉTITIONS

#### 3.1. Calendrier des compétitions

Le Club s'engage à rendre disponible, aux athlètes et aux parents, le calendrier officiel des compétitions en début de saison. Le calendrier sera disponible sur le site Internet des Riverains.

3.2. Un nageur qui participe à tout événement auquel le Club prend part s'engage à suivre les règles suivantes :

3.2.1. **Participation aux compétitions** : La saison de compétitions s'étend du mois de septembre au mois de juillet (selon le calibre). Comme les Riverains offrent un programme de développement de l'excellence, les athlètes qui en font partie s'engagent à participer à toute la saison de compétitions.

Dans le cas où un athlète déciderait volontairement d'écourter sa saison (autre que cause de blessure), l'athlète pourrait se voir retrancher de son programme l'année suivante sans pour autant être exclu du Club.

3.2.2. **Exclusion à une compétition** : Les entraîneurs décident des nageurs qui participeront aux compétitions. Ils peuvent décider de ne pas inscrire ou de retirer un nageur si celui-ci ne respecte pas les conditions de participation. Le cas échéant, le nageur et ses parents devront payer les frais reliés à la compétition.

**Motifs d'exclusions à une compétition** : Le nageur peut être exclu d'une compétition pour les motifs suivants : absences répétées aux entraînements, manque d'effort répété aux entraînements, manque de respect envers un entraîneur ou envers ses coéquipiers.

3.2.3. **Désistement** : Il est de la responsabilité de l'athlète et de ses parents d'annuler la participation à une compétition.