

# Club de plongeon Vaudreuil-Dorion



**Politiques internes**

2019-2020

Version 5

## Table des matières

<b>MOT DE BIENVENUE</b> .....	3
<b>MISSION</b> .....	4
<b>MASCOTTE</b> .....	4
<b>LE PERSONNEL</b> .....	4
Le conseil d'administration .....	4
Les entraîneurs.....	4
<b>STRUCTURE DES COURS DU CPVD</b> .....	5
Programme récréatif « Plongeurs ensemble »:.....	5
Programme compétitif du CPVD :.....	7
<b>RÈGLES DE CONDUITE</b> .....	11
Généralités.....	11
Responsabilités.....	11
Entraîneurs/Instructeurs .....	11
Sauveteurs .....	11
Athlètes .....	12
Parents .....	12
<b>POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT</b> .....	13
<b>POLITIQUE DE REPRISE DE COURS</b> .....	13
<b>PROCÉDURE DISCIPLINAIRE</b> .....	14
<b>POLITIQUE DE COMPÉTITION</b> .....	15
Sélection des athlètes pour les compétitions.....	15
Acquittement des frais de compétition .....	15
Responsabilités des entraîneurs en compétition .....	15
Responsabilités des athlètes en compétitions .....	16
Responsabilités des parents en compétitions.....	16
<b>TYPES DE COMPÉTITIONS</b> .....	16
<b>CONTRAT DE L'ATHLÈTE</b> .....	17
<b>ENGAGEMENT PARENTAL</b> .....	18

## MOT DE BIENVENUE

Bonjour à tous,

C'est avec un immense plaisir que je vous présente le Club de Plongeon Vaudreuil-Dorion.

C'est en Juin 2008 que trois mordus du plongeon ; Yvon Paquette – maître-plongeur, Germain Landry -juge et Isabelle D'Amour - ancienne plongeuse et entraîneur, ont décidé de fonder officiellement le Club.

Cependant, l'histoire du plongeon à Vaudreuil-Dorion remonte à bien avant la fondation officielle du Club. En 2004, Isabelle et son frère Jean-Luc D'Amour ont pris quelques plongeurs sous leurs ailes. Les entraînements n'avaient lieu qu'une seule fois par semaine, la plupart du temps durant les baignades de la ville.

Depuis sa formation officielle, le conseil d'administration a travaillé fort pour que la structure du CPVD prenne forme et se définisse de mieux en mieux. Faisant des pieds et des mains pour obtenir de plus en plus de plages horaires à la piscine, les efforts du Club font en sorte que de plus en plus de plongeurs gravissent les échelons des niveaux de compétition.

Nous espérons que toute cette passion du sport qu'a les membres du CPVD se transmette à vous tous et vous envahisse cette année. Le sport du plongeon est un sport magnifique, gracieux, élégant et qui procure des sensations fortes autant chez celui ou celle qui le pratique que chez son spectateur. Le plongeon est surtout un sport de compétition et de perfection, mais je tiens à préciser qu'il doit tout d'abord être amusant sans exiger la médaille d'or. L'important ce sont les petits objectifs que l'ont réussi à atteindre à son rythme, à chaque pratique, à chaque jour.

Gardez l'esprit sportif en tout temps et vous serez récompensé d'une façon ou d'une autre.

Bonne année de plongeon !

Isabelle D'Amour  
Présidente et Coordinatrice du CPVD

## MISSION

La mission du club est de permettre à de plus en plus d'enfants de s'initier au plongeon de façon sécuritaire et de développer leur talent tout en s'amusant, que ce soit dans le niveau récréatif ou compétitif, de permettre aux athlètes de participer à des compétitions de niveau régional à national et d'offrir un moyen aux athlètes de s'épanouir à l'intérieur de ce sport.

## MASCOTTE

Nom :	Oscar
Résidence :	Piscine de Vaudreuil-Dorion
Poids :	1,5 Livres
Taille :	73 cm
Date de naissance :	8 septembre 2008
Qualité :	Bon esprit sportif
Plongeon préféré :	5364D



## LE PERSONNEL

### Le conseil d'administration

Le CPVD est géré par un conseil d'administration élu lors de l'assemblée générale annuelle des membres qui se tient généralement en début de saison. Les postes principaux sont: président, vice-président, secrétaire et trésorier.

### Les entraîneurs

Tous nos entraîneurs et instructeurs ont reçu une formation donnée par Plongeon Québec. Afin de maintenir ces compétences à jour, des formations ou des mini-cliniques de perfectionnement sont suivies régulièrement.

## STRUCTURE DES COURS DU CPVD

### Programme récréatif « Plongeurs ensemble »:

- **Les enfants sont classés dans les groupes récréatifs par groupes d'âges et non par niveau. L'enseignement est adapté à chaque jeune selon son niveau acquis.**  
**Groupes d'âges 5-7 ans, 8-11 ans et 12 ans et plus**

\*Il y a 3 sessions d'environ 10 semaines de cours pour le récréatif

#### Niveau 1

Ce niveau s'adresse aux personnes désirant un premier contact avec le plongeur.

Les objectifs de ce cours sont :

- La sécurité en plongeur
- L'apprentissage des positions de départ avant et arrière
- L'apprentissage de la position de chute avant
- L'apprentissage des sauts de bases (avant, arrière) au tremplin de 1m
- L'apprentissage de la chute avant au bord et au 1m
- L'initiation au plongeur avant du bord avec aide
- L'initiation à la chute arrière par des glissades et chutes arrière au bord et du tremplin avec aide

Pré requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 5 mètres sans aide

Durés du cours : 1 cours par semaine (en piscine)

Affiliation : récréatif

#### Niveau 2

Ce niveau s'adresse aux personnes ayant complété le niveau 1 ou son équivalent.

Les objectifs de ce cours sont :

- La sécurité en plongeur
- L'apprentissage de la position groupé
- L'amélioration des positions de départ avant, arrière et de chute
- L'amélioration des sauts droits (avant et arrière)
- L'apprentissage des sauts groupés (avant et arrière)
- L'amélioration de la chute avant
- L'apprentissage de la chute arrière au 1 mètre
- L'apprentissage du plongeur avant droit
- L'initiation aux sauts (avant et arrière droit) avec cercle de bras avec la technique 1-2-3 (plie genoux, roule les bras et saute)
- Les sauts avant droits et groupés avec fouettement de bras
- L'initiation au plongeur avant groupé par une entrée avant groupée au 1m.
- L'initiation au tremplin de 3m par un saut avant et arrière droit (facultatif)

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir réussi le niveau 1 ou son équivalent

Durés des cours : 1 cours par semaine (en piscine)

Affiliation : récréatif

### Niveau 3

Ce niveau s'adresse aux plongeurs ayant complété le niveau 2 ou son équivalent.

Les objectifs de ce cours sont :

- La sécurité en plongeon
- L'apprentissage au sol de l'ouverture du plongeon arrière groupé
- L'amélioration du saut (avant et arrière droit) avec cercle de bras et le cercle de bras 1-2-3 (plus rapide)
- L'apprentissage des sauts groupés (avant et arrière) avec cercle de bras (1-2-3)
- L'apprentissage du départ de chute arrière sur pointe de pieds
- Le perfectionnement des sauts groupés au 1m,
- Le perfectionnement des chutes au 1 mètre (avant et arrière)
- Le perfectionnement du plongeon avant droit
- L'apprentissage du plongeon arrière droit avec aide
- L'introduction au plongeon avant groupé du bord et du 1m avec aide
- L'initiation au périlleux avant groupé au bord par une roulade sur un tapis
- L'amélioration du saut avant et arrière droit au 3m (facultatif)
- L'apprentissage des sauts groupés (avant et arrière) au 3m (facultatif)
- L'apprentissage de la chute avant du 3m (facultatif)

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir réussi le niveau 2 ou son équivalent

Durée du cours : 1 cours par semaine (en piscine)

Affiliation : récréatif

### Niveau 4

Ce niveau s'adresse aux plongeurs ayant complété le niveau 3 ou son équivalent

Les objectifs de ce cours sont :

- La sécurité en plongeon
- Le perfectionnement au sol de l'ouverture du plongeon arrière groupé
- L'amélioration du saut avec cercle de bras et le cercle de bras 1-2-3 (plus rapide et fluide)
- Le perfectionnement des sauts groupés avec cercle de bras au 1m,
- Le perfectionnement des chutes au 1 mètre (avant et arrière)
- L'apprentissage de la chute avant au 3m
- Le perfectionnement du plongeon avant droit
- L'apprentissage du plongeon arrière droit seul
- L'apprentissage du plongeon avant groupé du bord et du 1m
- L'apprentissage du périlleux avant groupé au bord avec aide et du 1m seul
- L'apprentissage du saut droit et groupé (avant et arrière) au 3m
- L'apprentissage de la chute avant et de l'entrée avant groupé au 3m
- L'apprentissage du plongeon retourné du bord et du 1m avec aide
- L'apprentissage de l'entrée arrière groupé au 1m
- L'initiation aux cloches avant et arrière du bord avec aide
- L'apprentissage de la chute arrière droite au 3m

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir réussi le niveau 3 ou son équivalent

Durée du cours : 1 cours par semaine (en piscine)

Affiliation : récréatif

## Programme compétitif du CPVD :

\*Tous les plongeurs voulant faire partie de notre club compétitif doivent passer une évaluation. Les maîtres n'ont pas à passer d'évaluation.

\*\*Il y a 3 sessions d'environ 10-12 semaines de cours

### **Groupes Pré-Compétitifs**

#### **RELÈVE**

Ce groupe s'adresse aux plongeurs de 11 ans et moins désirant perfectionner les plongeurs de bases du niveau récréatif dans le but d'avoir une liste pour les compétitions régionales.

Les plongeurs de ce groupe peuvent être invités à participer aux compétitions régionales, mais la participation ne constitue pas une obligation.

Pré-requis :

- ✓ Avoir entre 5 ans et 11 ans
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir passé le test de sélection

Les participants de ce groupe sont aussi des :

- Athlètes qui peuvent être appelés à faire des compétitions au niveau régional.
- Athlètes qui s'entraînent surtout au tremplin de 1m et qui s'initient au tremplin de 3m
- Athlètes qui désirent faire des compétitions mêmes si elles restent optionnelles.
- Ces athlètes s'entraînent 1 à 2 fois par semaine (à sec et en piscine)
- Possibilité de participer aux entraînements au trampoline (facultatif)

Affiliation : récréatif

#### **PRÉ-COMPÉTITION**

Ce groupe s'adresse aux plongeurs de 11 ans et plus désirant perfectionner les plongeurs de bases du niveau récréatif dans le but d'avoir une liste pour les compétitions régionales et d'y participer

Les plongeurs de ce groupe peuvent être invités à participer aux compétitions régionales lorsque prêt à compétitionner,

Pré-requis :

- ✓ Avoir 11 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir passé le test de sélection

Les participants de ce groupe sont aussi des :

- Athlètes qui peuvent être appelés à faire des compétitions au niveau régional.
- Athlètes qui s'entraînent surtout au tremplin de 1m et qui s'initient au tremplin de 3m
- Ces athlètes s'entraînent 1 fois par semaine (à sec et en piscine)
- Possibilité de participer aux entraînements au trampoline (facultatif)

Affiliation : récréatif

## Groupes Compétitifs

### DÉVELOPPEMENT 1

Ce groupe s'adresse aux athlètes désirant perfectionner les plongeurs nécessaires pour participer aux compétitions régionales au tremplin de 1 et 3m et apprendre les plongeurs nécessaires pour obtenir une liste espoir au 1m selon son groupe d'âge.

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir passé le test de sélection

Les participants de ce groupe sont aussi des :

- Athlètes qui font des compétitions au niveau régional.
- Athlètes qui s'entraînent au tremplin de 1m et 3m.
- Ces athlètes s'entraînent 2 fois par semaine (à sec et en piscine)
- Athlètes ayant la possibilité de participer aux entraînements au trampoline (recommandé)
- Athlètes pouvant être invités aux FPE au stade Olympique (si liste espoir)

Affiliation : récréatif ou espoir

### DÉVELOPPEMENT 2

Ce groupe s'adresse aux athlètes désirant perfectionner les plongeurs nécessaires pour participer aux compétitions espoir au tremplin de 1m et apprendre les plongeurs nécessaires pour la liste au 3m.

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir passé le test de sélection
- ✓ Avoir une liste de niveau espoir au tremplin de 1m, ou en voie de l'avoir dans un délai raisonnable

Liste de plongeur espoir (certaines conditions s'appliquent dans le choix des plongeurs):

Groupe E (9 ans et moins) : 2 bases, 2 optionnels : 4 plongeurs au total

Groupe D (10-11 ans) : 2 bases, 3 optionnels : 5 plongeurs au total

Groupe C (12-13 ans) : 3 bases, 3 optionnels : 6 plongeurs au total

Groupe B (14-15 ans) : 4 bases, 3 optionnels : 7 plongeurs au total

Groupe A (16-18 ans) : 5 bases, 3 optionnels : 8 plongeurs au total

Les participants de ce groupe sont aussi des :

- Athlètes qui participent aux compétitions niveau régional et espoir au 1m.
- Athlètes qui s'entraînent aux tremplins de 1m et 3m.
- Athlètes qui s'entraînent 2 à 3 fois par semaine.
- Athlètes pouvant être invité aux FPE (formations provinciales espoir au stade Olympique)
- Athlètes ayant la possibilité de participer aux entraînements au trampoline (Fortement recommandé)

Affiliation : espoir



### DÉVELOPPEMENT 3

Ce groupe s'adresse aux athlètes qui ont pour objectif de participer à des compétitions de niveau espoir (1m et 3m) dans le but d'obtenir leur passeport pour les compétitions provinciales.

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir passé le test de sélection
- ✓ Avoir une liste de niveau espoir au tremplin de 1m et 3m.

Liste de plongeon espoir (certaines conditions s'appliquent dans le choix des plongeurs):

Groupe E (9 ans et moins) : 2 bases, 2 optionnels : 4 plongeurs au total

Groupe D (10-11 ans) : 2 bases, 3 optionnels : 5 plongeurs au total

Groupe C (12-13 ans) : 3 bases, 3 optionnels : 6 plongeurs au total

Groupe B (14-15 ans) : 4 bases, 3 optionnels : 7 plongeurs au total

Groupe A (16-18 ans) : 5 bases, 3 optionnels : 8 plongeurs au total

Les participants de ce groupe sont aussi des :

- Athlètes qui participent surtout aux compétitions niveau espoir.
- Athlètes qui s'entraînent aux tremplins de 1m et 3m
- Athlètes qui s'initient ou s'entraînent à la tour de 3m, 5m, 7,5m, 10m.
- Athlètes qui s'entraînent 3 à 4 fois par semaine.
- Athlètes qui participent aux FPE (formations provinciales espoir au stade Olympique)
- Athlètes ayant la possibilité de participer aux entraînements au trampoline (Fortement recommandé)

Affiliation : espoir ou provincial

### DÉVELOPPEMENT 4

Ce groupe s'adresse aux athlètes ayant obtenu leur passeport provincial et ayant pour objectif d'obtenir leur standard canadien. Perfectionnement et apprentissage des plongeurs nécessaires pour participer aux compétitions provinciales et nationales au 1m, 3m et à la tour.

Pré-requis :

- ✓ Avoir 5 ans ou plus
- ✓ Savoir nager 10 mètres sans aide
- ✓ Avoir passé le test de sélection
- ✓ Avoir obtenu son passeport dans sa catégorie à au moins un des tremplins (1m ou 3m)

Liste de plongeon provinciale 1m/3m (certaines conditions s'appliquent dans le choix des plongeurs):

Groupe D (10-11 ans) : 4 bases, 3 optionnels : 7 plongeurs au total

Groupe C (12-13 ans) : 5 bases, 3 optionnels : 8 plongeurs au total

Groupe B (14-15 ans) : 5 bases, 4 optionnels : 9 plongeurs au total

Groupe A (16-18 ans) : 5 bases, 5 optionnels : 10 plongeurs au total

Les participants de ce groupe sont aussi des :

- Athlètes qui participent aux compétitions niveau espoir, provincial ou national selon les performances.
- Athlètes qui s'entraînent aux tremplins de 1m, 3m et à la tour de 5m, 7,5m, 10m.
- Athlètes qui s'entraînent 3 à 4 fois par semaine.
- Athlètes participants aux FPE (formations provinciales espoir au stade Olympique)
- Athlètes participants aux entraînements au trampoline

Affiliation : espoir ou provincial

## MAÎTRES

Ce groupe s'adresse aux adolescents et adultes (ou athlètes répondant aux critères de ce groupe) qui désirent apprendre à plonger ou se perfectionner.

- Anciens plongeurs ou plongeurs débutant
- Possibilité de participer aux compétitions régionales maîtres, mais n'est pas obligatoire.

Nombre d'entraînement : un entraînement par semaine (à sec et en piscine)

Affiliation : récréatif maître

# RÈGLES DE CONDUITE

## **Objectif :**

Cette politique vise à définir les règles de conduite des membres du Club de Plongeon Vaudreuil-Dorion Le terme membre désigne les plongeurs, entraîneurs, instructeurs, sauveteurs, membre du Conseil d'Administration et proches des athlètes.

## **Généralités**

1. Les discussions prolongées avec l'entraîneur ou un athlète sont interdites durant les périodes d'entraînement.
2. L'usage d'un langage vulgaire n'est pas permis.
3. Il est strictement interdit de FUMER durant une activité liée au plongeon.
4. Il est strictement interdit de consommer de l'ALCOOL et/ou des DROGUES durant une activité liée au plongeon.
5. En tout temps, les membres doivent avoir un comportement respectueux envers les entraîneurs, instructeurs, plongeurs, officiels, parents, bénévoles et toutes autres personnes qu'ils rencontrent.
6. Toute absence ou tout retard doit être signalés. Il est essentiel d'être ponctuel aux entraînements, compétitions et réunions.

## **Responsabilités**

### **Entraîneurs/Instructeurs**

1. Communiquer l'information aux athlètes et aux parents.
2. Guider, aider et soutenir l'athlète dans l'élaboration de ses objectifs à court et à long terme
3. Préparer les séances d'entraînements en vue d'atteindre les objectifs fixés par l'athlète.
4. Se rendre disponible pour rencontrer les parents avant ou après l'entraînement.
5. Gérer les comportements de ses athlètes lors des compétitions et des pratiques.
6. Préparer des pratiques sécuritaires (ex : utilisation de progressions, etc.)
7. Garder la confidentialité de toutes informations personnelles des athlètes (situations familiale, médication...)

### **Sauveteurs**

1. L'entraîneur peut être sauveteur lors des pratiques s'il possède ses cartes compétences et que celles-ci sont à jour.
2. En cas d'accident, le sauveteur est responsable de l'administration des premiers soins. Le parent doit attendre le signal du sauveteur pour intervenir. Dans le cas de « flats » ou d'accident mineur, l'intervention du parent n'est généralement pas requise.

## **Athlètes**

1. Se conformer aux règlements de la piscine où ils s'entraînent.
2. Entrer dans l'eau ou utiliser un tremplin, la fausse et le trampoline uniquement sous la supervision de l'entraîneur et d'un sauveteur
3. Serrer la main aux entraîneurs/instructeurs présents après chaque séance d'entraînement.
4. Aviser l'entraîneur de tout malaise ou douleur dès qu'ils surviennent.
5. Respecter le contrat de l'athlète.
6. Porter fièrement l'uniforme du Club lors des compétitions.
7. Faire preuve d'un bon esprit sportif.
8. Donner le meilleur de lui-même.

## **Parents**

1. Demeurer dans les estrades durant les périodes d'enseignement et d'entraînement ainsi que durant les compétitions. Ne pas intervenir auprès des athlètes et des entraîneurs. Rester à l'écart et se faire discret.
2. Fournir un soutien adéquat à son enfant tout en respectant les forces, les faiblesses et les objectifs de l'athlète, ne pas trop mettre de pression sur l'athlète.
3. Collaborer avec les entraîneurs.
4. Communiquer tout problème (physique ou psychologique) susceptible d'influencer les performances ou le comportement de l'athlète à l'entraîneur.
5. S'il y a différend entre l'entraîneur et le parent, discuter avec l'entraîneur sans la présence de l'enfant afin de conserver la crédibilité des parents et entraîneurs. Ne jamais parler critiquer ou juger les techniques utilisées par les entraîneurs devant les athlètes.
6. Respecter les paiements et échéanciers (frais d'inscription, de compétition et d'affiliation, date limite pour inscription aux compétitions, etc.) Remplir et signer les formulaires demandés.
7. Respecter les officiels et leurs décisions.
8. Participer aux levées de fonds et fournir de l'aide lors d'évènement (compétitions ou autre).

## POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

### **Objectif :**

Cette politique vise à définir les règles pour les annulations et les remboursements, en accord avec la loi sur La Protection du Consommateur :

### **Politique :**

**Toute demande de remboursement doit être faite par écrit, en faisant parvenir au Club l'original du formulaire de demande de remboursement.**

1. Un remboursement complet des frais de cours sera accordé si l'annulation est reçue avant le début de la session. Les frais d'affiliation ne sont pas remboursables.
2. Si l'annulation est reçue après le début de la session, soit après que le premier cours ait été suivi, les frais suivants seront retenus :
  - Le coût des cours déjà suivis (que le participant y ait participé ou pas)
  - Une pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des cours restants
  - Les frais d'affiliation ne sont pas remboursables.

## POLITIQUE DE REPRISE DE COURS

### **Objectif :**

Cette politique vise à définir les règles pour les reprises de cours

### **Politique :**

1. Dans le cas où un participant est dans l'impossibilité de se présenter à un de ses cours :
  - Les reprises de cours sont possibles seulement pour les groupes compétitifs.
  - Une seule reprise de cours sera autorisée par session. L'autorisation de la reprise est sujette à l'approbation de l'entraîneur-chef ou de la coordonnatrice.
2. Dans le cas où un cours est annulé par le club
  - Le Club fera ce qui est en son pouvoir pour reprendre les cours lors qu'ils sont annulés pour des raisons hors de notre contrôle. Cependant, il n'y aura aucun remboursement advenant qu'il n'est pas possible de reprendre le cours.

## PROCÉDURE DISCIPLINAIRE

### **Objectif :**

Cette politique vise à encadrer les problématiques pouvant survenir durant la saison de plongeon

### **Procédures :**

1. L'entraîneur avise l'athlète. Il s'assure que l'athlète comprend pourquoi il fait l'objet de mesures disciplinaires.
2. Selon la gravité ou la récurrence du manquement, l'entraîneur communique avec les parents pour les informer du problème.

### **Mesures disciplinaires :**

1. L'entraîneur applique les mesures disciplinaires requises afin de mener à bien la séance d'entraînement. Ceci inclus les réprimandes verbales et le temps de réflexion sur le bord de la piscine.
2. L'entraîneur peut expulser un athlète de la pratique s'il juge qu'il ne fournit pas tout l'effort dont il est capable, s'il affiche une mauvaise attitude, s'il manque de respect ou s'il se comporte de manière inappropriée.
3. L'entraîneur peut suspendre un athlète pour une période déterminée si l'athlète ne démontre pas une volonté de corriger son comportement. Les suspensions peuvent s'appliquer aux entraînements, compétitions et toutes activités organisées par le Club.
4. L'athlète ayant plusieurs absences non justifiées pourrait se voir sanctionné par une réduction du nombre d'heures de pratiques, un changement de groupe, une suspension ou une expulsion du club.
5. L'athlète ayant accumulé trois expulsions dans trois pratiques différentes au cours de l'année pour les raisons expliquées au point 2 se verra expulsé du club.
6. Aucun remboursement n'est accordé lors d'une suspension ou expulsion.
7. Tout parent ou athlète en désaccord avec les suspensions ou expulsions peut soumettre une demande d'audition au CA. Une demande écrite doit être adressée au président.

# POLITIQUE DE COMPÉTITION

## **Objectif :**

Cette politique vise à définir la participation aux compétitions ainsi que les responsabilités des entraîneurs, parents et athlètes.

## **Sélection des athlètes pour les compétitions**

1. La décision de faire participer un athlète à une compétition relève de l'entraîneur-chef sous recommandation de l'entraîneur.
2. Les athlètes qui ne s'entraîneront pas ou qui ne montreront pas d'intérêt pendant leurs entraînements ne participeront pas aux compétitions. Le bon jugement de l'entraîneur fera foi d'évaluation concernant l'intérêt de l'athlète. Seuls les motifs justifiables sont acceptés suite à une discussion avec l'entraîneur.
3. L'athlète doit avoir le nombre requis de plongeurs à la date d'inscription de la compétition, soit environ deux semaines avant l'évènement, à moins d'avis contraire de l'entraîneur.
4. Les parents peuvent évidemment refuser pour tout motif valable que leur enfant participe à une compétition. Toutefois, en cas de refus répétés, l'athlète pourra être invité à quitter le programme compétitif.
5. **Compétition à l'extérieur de la région:** Pour participer à une compétition à l'extérieur de la région, l'athlète doit obligatoirement être en mesure de participer à au moins 2 épreuves. Toute exception à cette règle relève exclusivement de la compétence de l'entraîneur.

## **Acquittement des frais de compétition**

Les coûts reliés à une compétition devront être acquittés par chèque ou argent comptant au moment de l'inscription.

- Une fois les inscriptions faites, l'athlète qui change d'idée devra quand même acquitter les frais d'inscription.
- Des frais supplémentaires de 5\$ ou plus\* seront demandés pour un athlète qui désire s'inscrire après la date limite d'inscription. \*Montant ajusté selon la pénalité exigée par le club hôte.

## **Responsabilités des entraîneurs en compétition**

1. Encadrer l'athlète dès son arrivée sur le plateau de compétition et ce jusqu'à son départ. Pendant cette période, l'entraîneur exerce temporairement l'autorité à l'égard des athlètes, sous réserve des instructions particulières des parents. Dans ce contexte, l'entraîneur peut prendre les mesures qu'il juge appropriées pour s'assurer du bon comportement des athlètes pendant la durée de la compétition.
2. Envoyer les inscriptions des athlètes du Club avant la limite d'inscription.
3. Décider, en collaboration avec l'athlète, des plongeurs de la liste.
4. Préparer les listes de plongeurs des athlètes.

## **Responsabilités des athlètes en compétitions**

1. Signer sa feuille de plongeon et en connaître le contenu (ordre de plongeurs).
2. S'assurer que l'entraîneur sait où il se trouve en tout temps. Demander la permission pour se rendre à la salle de bain ou voir ses parents.
3. Rester à proximité du tremplin et être prêt à plonger au moins deux personnes avant lui.
4. Écouter l'annonceur pour s'assurer qu'il annonce le plongeur prévu et signaler au juge arbitre tout problème ou question concernant le plongeur à faire. Regarder le tableau indicateur.
5. L'athlète doit venir voir son entraîneur **avant** et **après chacun de** ses plongeurs.
6. Porter fièrement l'uniforme du CPVD sur le bord de la piscine et lors des remises de médailles (aucune serviette autour de la taille ou maillot de bain ne sera tolérée pour aller chercher sa médaille ou son ruban).
7. Être présent et prêt à plonger pour la pratique générale le matin de la compétition dans le but de se familiariser avec les installations. Participer aussi à la pratique du diner s'il plonge en après-midi. Ne pas quitter le complexe aquatique avant la remise de médaille de son épreuve.
8. Informer l'entraîneur de toute blessure ou malaise survenant durant la compétition.

## **Responsabilités des parents en compétitions**

1. Collaborer avec l'entraîneur afin que son enfant respecte les consignes. Comprendre que l'entraîneur exerce temporairement l'autorité à l'égard des athlètes, sous réserve des instructions particulières des parents.
2. Assurer la ponctualité pour l'arrivée au site de compétition. Assurer la présence de l'enfant à la pratique générale du matin **ET** à la pratique générale du diner s'il plonge en après-midi.
3. Ne pas quitter avec son enfant en cours de journée (avant la remise de médaille de son épreuve). Le parent n'est cependant pas tenu de demeurer au complexe toute la journée.
4. Fournir à son enfant un repas santé et approprié ainsi que des collations.

## **TYPES DE COMPÉTITIONS**

**Compétitions régionales** : Premier niveau de compétition. Les sauts, les chutes et tous les plongeurs peu importe la position sont généralement acceptés. Les plongeurs exigés et permis varient selon les clubs hôtes et les groupes d'âges.

Frais d'inscription : Environ 20\$ - variable selon les clubs

Frais par épreuve : Environ 20\$ - variable selon les clubs

**Compétitions provinciales espoir** : Compétitions sanctionnées par Plongeon Québec, permettant d'obtenir le passeport provincial. Les plongeurs exigés et permis varient selon les groupes d'âges.

Frais d'inscription : \$35 (Environ 70\$ pour la Super Finale) (peut varier d'une année à l'autre)

Frais par épreuve : \$35 (peut varier d'une année à l'autre)

**Compétitions provinciales junior & senior** : Compétitions sanctionnées par les fédérations provinciales telles que Plongeon Québec et/ou Dive Ontario, permettant d'obtenir le standard national.

Frais d'inscription : Junior - Senior 35\$ (peut varier d'une année à l'autre)

Frais par épreuve : Junior – Senior 35\$ (peut varier d'une année à l'autre)

**Compétitions nationales** : Compétitions sanctionnées par Plongeon Canada.

Frais d'inscription : selon la compétition

Frais par épreuve : selon la compétition



# CONTRAT DE L'ATHLÈTE



## **En tout temps, je m'engage à :**

- Faire preuve d'un bon esprit sportif ;
- Respecter les règles de conduite de la piscine ou de l'endroit où je me trouve ;
- Respecter les autres athlètes ;
- Utiliser un langage approprié ;
- Aviser mon entraîneur en cas de douleur, malaise ou tout autre problème ;
- Donner le meilleur de moi-même.

## **À l'entraînement, je m'engage à :**

- Être présent et aviser mon entraîneur si je dois m'absenter ;
- M'impliquer avec détermination vers l'atteinte des objectifs que je me suis fixé avec l'aide de mon entraîneur

## **En compétition, je m'engage à :**

- Faire preuve d'un bon esprit sportif ;
- Me concentrer sur la compétition ;
- Respecter tous les règlements et les officiels ;
- Accepter les décisions des officiels ;
- Respecter les consignes des entraîneurs ;
- Rester avec mon équipe et encourager les autres
- M'assurer que mon entraîneur sait où je me trouve en tout temps. Demander la permission si je dois me rendre à la salle de bain ou si je vais voir mes parents.

## **Faire preuve d'esprit sportif c'est :**

- Observer tous les règlements ;
- Respecter les officiels, Accepter toutes les décisions des officiels ;
- Reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite ;
- Accepter la victoire avec modestie sans ridiculiser l'adversaire ;
- Savoir reconnaître les bonnes performances de l'adversaire ;
- Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par la tricherie ;
- Démontrer de la maîtrise de soi et refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.

## **Respecter les autres athlètes c'est :**

- Comprendre que chacun de nous avons des forces et des faiblesses ;
- Respecter la différence ;
- Venir en aide à ceux qui éprouvent de la difficulté ;
- Éviter de juger ceux qui éprouvent de la difficulté.

## **Respecter son entraîneur c'est :**

- L'écouter ;
- Respecter ses méthodes d'enseignement en sachant qu'il travaille à la réussite des athlètes ;
- Utiliser un langage verbal approprié ;
- Avoir un bon comportement.

# ENGAGEMENT PARENTAL



## **En tout temps, je :**

- Comprends que mon enfant exerce le plongeon avant tout pour le plaisir ;
- Comprends que mon enfant exerce le plongeon pour son plaisir et non pour le mien ;
- Respecte les entraîneurs, leur travail et leurs décisions ;
- Reconnais les bonnes performances de mon enfant et celles des autres plongeurs ;
- Accepte les limites de mon enfant et ne projette pas mes ambitions sur lui ;
- Ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique envers qui que ce soit ;
- Encourage mon enfant à développer ses habiletés en plongeon et son esprit sportif.

## **À l'entraînement, je :**

- Reconnais que l'entraîneur est l'intervenant le mieux qualifié pour guider mon enfant dans la pratique du plongeon et respecte l'espace de travail de l'entraîneur en demeurant dans les gradins ;
- Respecte les méthodes d'enseignement et les décisions de l'entraîneur en sachant qu'il travaille dans le meilleur intérêt de mon enfant.

## **En compétition, je :**

- Comprends que l'entraîneur exerce temporairement l'autorité à l'égard des athlètes, sous réserve des instructions particulières des parents. Dans ce contexte, l'entraîneur peut prendre les mesures qu'il juge appropriées pour s'assurer du bon comportement des athlètes pendant la durée de la compétition;
- M'assure que mon enfant soit présent à la pratique générale du matin. Sa présence est aussi obligatoire à la pratique générale du diner s'il plonge en après-midi. Pour toute absence non préalablement autorisée par l'entraîneur à l'une ou l'autre des pratique, l'entraîneur peut prendre la décision de retirer l'enfant de l'épreuve;
- Encourage mon enfant à rester avec son équipe en tout temps. Il peut se rendre dans les estrades si je le permets et il doit obtenir l'autorisation de son entraîneur à chaque fois. L'entraîneur peut refuser si le moment n'est pas approprié. Par contre, il ne doit pas quitter le complexe aquatique au courant de la journée (avant la remise de médaille de son épreuve);
- Considère la victoire comme un des plaisirs du sport, dédramatise la défaite et reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage ;
- Comprends la tâche difficile des juges et respecte leurs décisions ;
- M'efforce de connaître les règles qui régissent le plongeon afin de comprendre les décisions des entraîneurs et des juges

J'ai pris connaissance des règles de conduite du CPVD et du présent contrat.

Par ma signature je m'engage à les respecter.

Nom de l'athlète :	
Signature de l'athlète :	
Nom du parent :	
Signature du parent	
Date :	