

CONSEILS ET RÈGLES À L'INTENTION DES PARENTS

En période d'entraînement

Nos heures d'entraînement sont très limitées et nous voulons que votre enfant profite de chaque minute et de l'attention totale des entraîneures. Nous vous demandons donc de suivre quelques règles de base.

a) Comment contacter l'entraîneure-chef, une des entraîneures ou un membre du conseil d'administration :

- ✓ En tout temps et pour n'importe quelle question, vous pouvez **contacter le club** par courriel à l'adresse neptunesynchro@hotmail.com ou laisser un message au 450-712-6378. Nous vous répondrons directement ou nous nous mettrons rapidement en contact avec l'entraîneure concernée ou avec la personne responsable du dossier pour un suivi.
- ✓ Dans le cas où la question ou remarque concernerait un ou des entraîneurs, les parents peuvent communiquer directement avec la présidente s'ils le désirent en écrivant au : h2osoleil@me.com . La présidente prendra contact avec vous très rapidement.
- ✓ **En cas d'urgence (absence ou retard notamment)** vous pouvez appeler au 450-712-6378 ou laisser un message par courriel à neptunesynchro@hotmail.com. Nous transmettrons aussitôt le message à l'entraîneure-chef. Nous vous rappelons que le club doit être rapidement averti de toute absence et que cette absence doit être motivée.

b) Comment puis-je vérifier si les choses se déroulent bien pour mon enfant?

- ✓ Vous vous attendez, avec raison, à ce que vos enfants profitent de toute l'attention des entraîneures lors des séances d'entraînement. Nous vous demandons donc de ne pas réclamer l'attention de celles-ci quand l'entraînement est déjà en cours.
- ✓ Lors de l'entraînement, nous vous invitons à faire, de temps à autre, des petites visites impromptues de quelques minutes pour voir comment le tout se déroule. Par contre, nous vous conseillons d'éviter d'assister systématiquement à tous les entraînements et pour la durée entière de ceux-ci. Que vous le vouliez ou non, votre enfant n'agit pas de la même façon en votre présence et celle-ci ne favorise pas le fait que votre enfant voie en son coach la figure d'autorité sur la piscine. De plus, certains enfants (la vôtre ou certaines de ses compagnes) peuvent se sentir mal à l'aise s'ils ont l'impression d'être examinés.
- ✓ Pour que vous puissiez voir le progrès accompli, nous vous inviterons, de temps à autre, à venir assister à un entraînement. Ces dates vous seront communiquées à l'avance.
- ✓ De la même façon, nous organiserons de temps à autre et par sous-groupes des rencontres parents-entraîneurs pour que vous puissiez échanger et poser les questions qui vous préoccupent. Il s'agira d'un moment privilégié pour vous de constater la progression de votre enfant et d'échanger avec son entraîneure. Ces rencontres (facultatives) seront annoncées à l'avance pour que vous puissiez les mettre à votre agenda si vous le désirez.
- ✓

- ✓ La collation au milieu de l'entraînement fait partie intégrante de celui-ci. Les parents ne doivent pas alors accompagner les enfants dans les vestiaires pendant qu'ils vont chercher leur collation ou en profiter pour leur parler sur le bord de la piscine car la routine d'entraînement est alors perturbée et souvent retardée. Il suffit de peu de chose parfois pour que l'enfant perde le focus sur l'entraînement et que son esprit se balade ailleurs.

c) Comment puis-je obtenir un pince-nez, une corde, un bonnet de bain, poser des questions sur les maillots, etc

- ✓ Pour toute question relative aux vêtements ou à l'équipement, vous devez vous adresser à une des personnes en charge de ce dossier ou laisser un message par courriel ou sur le répondeur du club. Ces personnes seront désignées dans les prochains jours et nous vous transmettrons leurs coordonnées.

d) Comment puis-je poser des questions au sujet de mon compte ou le payer?

- ✓ Vous pouvez communiquer par courriel à neptunesynchro@hotmail.com, téléphoner à 450-712-6378 ou parler aux personnes qui seront désignées à cet effet.

Enfin, nous vous demandons d'arriver à temps aux entraînements, soit 15 minutes avant le début de l'entraînement et de ne jamais déranger un entraînement en cours. (Si vous éprouvez des problèmes de transport ou d'horaire qui vous empêchent d'amener votre enfant à l'heure à l'entraînement, adressez-vous au responsable du transport ou au club par courriel ou par téléphone).

Nous vous demandons aussi de venir chercher votre enfant à l'heure après l'entraînement.

Les parents doivent arriver au plus tard 10 minutes après la fin de l'entraînement pour les athlètes plus vieux et juste au moment où l'entraînement se termine si l'enfant est trop jeune et ne peut se préparer seul. Si les retards sont trop fréquents, nous nous verrons obligés d'imposer une amende aux parents « délinquants ». Ainsi 5\$ seront imposés pour le premier 15 minutes de retard, 12\$ pour un retard de 15 à 30 minutes, 20\$ pour un retard de plus de 30 minutes, etc.

En compétition

(Afin de favoriser l'esprit d'équipe et la concentration des athlètes et de laisser une impression positive de notre club à tous ceux que l'on côtoie en compétition, nous vous demandons de respecter certaines règles :

- ✓ Athlètes, parents et autres spectateurs doivent respecter en tout point le code d'éthique de Synchro-Québec.
- ✓ Outre les chaperons désignés, les parents n'ont pas accès aux vestiaires et aux chambres des athlètes au site d'hébergement qui sera désigné. Outre les entraîneurs et les athlètes, personne n'a accès à la piscine lors des compétitions. Si les parents veulent communiquer avec leur enfant, ils doivent s'adresser aux chaperons qui décideront du moment et de l'endroit de la rencontre.

- ✓ Les athlètes doivent respecter l'assignation des chambres par les entraîneures (pas de changement de chambres); elles n'ont pas le droit de se rendre dans la chambre de leurs parents.
- ✓ Les athlètes doivent en tout temps rester au bord de la piscine ou à l'endroit désigné par leur entraîneure pendant la compétition. À moins d'en recevoir la permission expresse, les athlètes ne doivent pas se rendre dans les estrades.
- ✓ Les athlètes doivent suivre les consignes de leur entraîneure.
- ✓ Les athlètes doivent avoir les cheveux attachés en tout temps en queue de cheval (de manière très propre) et le visage dégagé.
- ✓ Les athlètes doivent porter les vêtements désignés par le club (pantalon noir ou marine ou collant noir et T-shirt aux couleurs du club, maillot noir et bonnet noir pour les figures, maillot de routines avec coiffe appropriée ou maillot de pratique et bonnet aux couleurs du club. Aucun jean ne sera toléré, et les athlètes ne doivent jamais mâcher de gomme.
- ✓ En quittant la piscine, les athlètes doivent toujours laisser impeccables les secteurs de piscine et de vestiaire qu'ils ont utilisés. Même chose pour les chambres d'hôtel.
- ✓ Bonne humeur, politesse et respect des autres (incluant les athlètes des autres clubs, les bénévoles et les juges) doivent toujours caractériser le club Neptune-Synchro.
- ✓ En compétition, les athlètes mangent ensemble.
- ✓ Les entraîneures ont besoin de toute leur concentration lors des compétitions. Les discussions avec les parents sont donc réservées au retour (le contact se fait par courriel). S'il y a un problème urgent à régler en compétition, les parents devront d'abord s'adresser à la personne qui sera désignée par le CA avant la compétition.
- ✓ Le mode de transport désigné par le club doit être respecté.
- ✓ On demande aux parents qui filment les routines d'en fournir si possible une copie à Neptune-Synchro. Par ailleurs, il n'est pas permis de mettre les routines sur le web car cela pourrait nous être préjudiciable (certains clubs peuvent copier un mouvement original par exemple ou encore d'autres peuvent les scruter pour trouver les défauts).