



## Club des Sports de Chamonix - Section Patinage Artistique

### Code des bonnes pratiques Club de Patinage Artistique de Chamonix

#### 1 Conseils aux patineurs : Entraînements

---

##### Je m'engage à :

##### 1.1 Avant l'entraînement sur glace

- Être présent(e) 15 min avant le début du cours.
- Effectuer un échauffement de 10-15 minutes minimum en autonomie avant de monter sur la glace (ce qui évite bien des blessures).
- Être prêt à patiner, c'est-à-dire être chaussé, habillé correctement et cheveux attachés. Pour les raisons de sécurité l'enfant n'est pas autorisé à participer au cours si l'équipement n'est pas conforme. Le port des gants est obligatoire pour tous les patineurs et le port de casque est obligatoire pour les enfants de moins de 5 ans ainsi que les participants à l'école de glace.

##### 1.2 Pendant la séance sur et hors glace

- Être assidu(e) aux entraînements pour assurer la progression régulière
- Pour les groupes « Rouge », « Passerelle », « Passerelle Plus » et « Jaune » être assidu à tous les entraînements proposés sur et hors glace, y compris pendant les vacances scolaires (la présence au minimum de la moitié des stages d'été est vivement conseillée)
- Respecter les consignes des coachs et des initiatrices
- Suivre les conseils de sécurité des entraîneurs
- Ne pas se mettre ni mettre les autres en danger

##### 1.3 Pendant les séances hors glace

- Être en tenue de sport et en baskets. (Pour des raisons de sécurité l'enfant n'est pas autorisé à participer au cours si l'équipement n'est pas conforme)

##### 1.4 Pendant les séances publiques

- Avoir un comportement irréprochable lors des séances publiques et lorsque je porte le logo du club

#### 2 Esprit du sportif

---

L'objectif du club est de favoriser un environnement positif et encourageant entre les adhérents, leurs familles, les entraîneurs et le Comité. Les patineurs sont liés à leur club. Dans ce contexte, **je m'engage à** :

##### 2.1 Le respect

##### 2.1.1 Entre sportifs et parents

- Respecter les sportifs, bénévoles, coachs
- Encourager et entretenir des rapports amicaux pour un bon esprit d'équipe.
- Ne pas tenir des propos agressifs ou insultants

### 2.1.2 Vis-à-vis du club

- Avoir une attitude positive et bienveillante vis-à-vis du CPAC
- Ne pas discréditer ou tenir des propos diffamatoires concernant le club en public ou sur les réseaux sociaux
- Avoir une attitude exemplaire et une conduite irréprochable envers le public et les autres adhérents, en particulier durant les compétitions et lorsque le sportif est en tenue du club

## 3 Santé du patineur

---

### Je m'engage à

- Être en suffisamment bonne santé pour effectuer ma séance d'entraînement en toute sécurité
- Signaler toute maladie ou blessure aux professeurs au plus tôt avant le cours
- Prendre connaissance de la liste des produits dopants et n'utiliser aucune substance dopante dans la pratique sportive d'entraînement ou de compétition
- Prendre soin de mon corps de sportif(ve) et savoir prendre un avis médical au besoin

## 4 Absences et retards

---

### Je m'engage à

- Signaler toute absence aux professeurs ou au Comité le plus tôt possible et avant le cours
- Justifier un retard auprès des professeurs
- Présenter un certificat médical autorisant la reprise, en cas de d'absence pour raison de santé incluant une dispense temporaire de sport
- Pour information, aucun report ne sera possible

## 5 Sanctions et démission

---

- En cas de non-respect de mes engagements, des sanctions pourront être appliquées. Les entraîneurs peuvent sanctionner les patineurs sur la glace. Ils en rendent compte au Comité qui prend alors, si nécessaire des sanctions adaptées et en informe le patineur et/ou son responsable légal par écrit.

### Type de sanction :

- Sortie du cours obligatoire
- Avertissement – prononcé par le Comité
- Suspension temporaire
  - o Soit pour les compétitions
  - o Soit pour les séances d'entraînements
- Rétrogradation de niveau
- Exclusion définitive
- 

Toute démission est valide du moment où le Comité la reçoit par écrit. Une fois la démission intervenue, son auteur ne saurait la rétracter, elle n'ouvre pas de droit à un remboursement de la licence et de la cotisation, même partiel.

**Ce code fait partie du règlement intérieur du club et s'applique au comportement des adhérents ainsi qu'aux responsables légaux des adhérents.**

Date :

Signature de l'adhérent

Signature du parent