



CHARTRE DU PONGISTE DU POLE ESPOIR

CONVENTION 2016/2017

La présente convention a pour objet de rappeler les recommandations à chaque sportif/ve inscrit(e) sur la liste du pôle, en suivi rapproché et/ou par extension aux pongistes « élite » de la LPACA TT.

Cette chartre est valable pour une période débutant le 1^{er} juillet 2016 et s'achevant le 30 juin 2017.

Hébergement :

- Respect des lieux (vous êtes dans un CREPS)
- Garder sa chambre propre et rangée

Santé / Hygiène (de vie):

- Veiller à se nourrir de manière équilibrée,
- Ne pas abuser des boissons sucrées (tous les jours ou plusieurs par jour)
- Boire au minimum 2 litres d'eau par jour
- S'échauffer et s'étirer à chaque séance
- Douche obligatoire après chaque entraînement
- Signaler immédiatement tout problème de santé ou autre aux entraîneurs
- Respecter son corps et ne néglige aucun « bobo »
- Adopter une stratégie de récupération (sieste, heure de coucher...)

Comportement :

- Investissement total, autant sur le plan physique que mental
- Respect des uns et des autres (attention à la différence d'âge)
- Arriver à la salle d'entraînement 15 minutes avant le début de la séance
- Respect du personnel du CREPS, des relanceurs et du staff de la structure
- Sauf en cas d'urgence (à voir avec les entraîneurs), interdiction d'utiliser les portables durant les repas et horaire de sieste

Pour le staff Pôle Espoir PACA : Eric LABRUNE, Eric ANGLES et Quentin SCAGLIA