



Règlement sportif

SAISON 2024-2025

- Présence au plus tard 1/4 heure avant le début de l'entraînement.
- L'entraînement doit être plus dur qu'un match, le match devient alors un entraînement où l'on met en pratique ce que l'on a appris.
- Une joueuse se doit d'être présente aux 2 entraînements de la semaine afin de pouvoir participer au match du week-end (sauf cas de force majeure).
- En cas de non présence à un ou plusieurs entraînements de la semaine, la joueuse se doit d'avertir le coach de la manière fixée.
- Présence dans les vestiaires au minimum 30 minutes avant le match.
- Lorsque la joueuse pénètre dans son vestiaire, débute son processus de concentration.
- En sortant des vestiaires, les seules personnes avec lesquelles la joueuse entrera en contact oral seront son coach, délégués et ses coéquipières.
- Le match commence dès la sortie des vestiaires.
- Lors des matchs à l'extérieur ainsi qu'à domicile, présence obligatoire 60 minutes avant le début de la rencontre.
- La priorité est d'évoluer dans sa catégorie. Mais si toutefois des joueuses étaient appelées à évoluer dans la catégorie supérieure, la sélection se fera par le coach et sur base du mérite de celles-ci aux entraînements et aux matchs de leur catégorie respective.
- Lorsque le coach explique quelque chose, la joueuse se tait, ne dribble plus, ne shoote plus si elle est en possession d'un ballon, et écoute. Si elle n'a pas compris l'explication du coach, elle le lui fait remarquer.
- Lorsqu'une joueuse est rappelée sur le banc lors d'une rencontre, elle sort du jeu en frappant dans la main de son coach et de ses coéquipières quel que soit son humeur.
- La joueuse qui arrive à l'entraînement ou au match salue ses coéquipières.
- Les joueuses présentes sur le banc sont le premier soutien de leurs coéquipières sur le terrain ; surtout quand ça va mal pour l'équipe.
- Lors d'un match, toute joueuse qui trottine ou marche pour revenir en défense sera sanctionnée par son coach qui la fera revenir sur le banc. Toutefois, si la joueuse est blessée et que c'est pour cette raison qu'elle ne sait pas revenir en défense en sprintant, elle demandera immédiatement son remplacement auprès de son coach.
- La joueuse avant le début d'un match salue ses adversaires (y compris le coach) en leur serrant la main.
- La joueuse n'insulte ni ne nargue ses adversaires même si elle fait l'objet de ce genre d'attitude de la part de l'adversaire. Le seul moyen de répondre aux insultes est en battant au marquoir celui qui se croit plus fort.

- La joueuse salue les arbitres avant le début du match (y compris les personnes présentes à la table de marque) en leur serrant la main.
- La joueuse ne détériore pas les installations (terrains, vestiaires, WC, buvette, ...) du club ni son matériel. Il en va de même lorsque la joueuse est en déplacement.
- Une joueuse différente à chaque match sera désignée comme responsable de la bonne tenue des vestiaires.
- Lors d'un entraînement ou d'un match, chaque joueuse sera en possession de sa propre bouteille d'eau et de son propre essuie éponge (après un entraînement ou un match, une douche est obligatoire sauf cas exceptionnel).
- Une joueuse blessée ou malade le fait savoir à son coach. Si elle sait se déplacer, sa présence est requise lors des match.
- La joueuse portera le t-shirt du club (offert en début de saison) lors de l'échauffement avant toute rencontre ; qu'elle soit amicale ou officielle.
- Le club met à la disposition de chaque joueuse l'application « Sport Easy » téléchargeable sur smartphone (Android / IOS) ou sur Internet. La joueuse l'utilise comme canal prioritaire de communication (présence aux entraînements, convocation, échanges, ...) et la consulte régulièrement. La joueuse tient également à jour ses informations personnelles.

En respectant ce règlement, vous vous engagez à donner le meilleur de vous-même afin d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Dans le cas contraire, prenez conscience que vous ne trichez ni avec le staff, ni avec le comité, mais uniquement avec vous-même !

Date : /..... /20.....

Nom et prénom de la joueuse :

Signature de la joueuse :

Signature du père, de la mère ou du représentant légal :

Houdart Maïté
*Coordinatrice Technique
 du BC Féminin Quaregnon*

ct@bcfeminiquaregnon.be