CONTRAT COMPÉTITION

1. Objet

L'objet de ce contrat est de détailler :

- Les objectifs du patineur
- Les engagements du patineur
- Les engagements des parents du patineur
- Les engagements des coachs vis-à-vis du patineur
- Les engagements du club vis-à-vis du patineur

Il est conclu pour une année.
Ce contrat peut être rompu à tout moment par l'une ou l'autre des parties en cas de non-respect des engagements. La rupture du contrat peut entraîner l'exclusion temporaire ou définitive des cours (soit au niveau du groupe, soit au niveau du club).

2. Parties prenantes et durée de validité

Ce contrat est partagé et approuvé par :

- Nom et Prénom du patineur :
  A compléter
- Nom et Prénom du (des) représentant(s) légal (aux) :
  A compléter
  A compléter
- Nom et Prénom des coachs :
  Bonnary Aurore
  Lamotte Charlotte
- Nom et Prénom des représentants du club :
  Leclercq Karine – Présidente NiortGlace
  Boulanger Virginie – Trésorière et Vice-Présidente NiortGlace
  Rachel Dupuis– Secrétaire NiortGlace

Il est applicable pour la saison 2023-2024, soit du 04 septembre 2023 au 31 mai 2024.

3. Les objectifs du patineur

En fonction de son rêve et de son objectif à long terme dans le patinage, le patineur se fixe les objectifs de la saison 2023-2024.
Ces objectifs sont alors déclinés en paliers trimestriels et en éléments techniques, artistiques, psychologiques … trimestriels liés à ces paliers.
Une fois par trimestre, un point est organisé entre le(s) coach(s) et le patineur pour mesurer les progrès réalisés.
Les objectifs et les points trimestriels seront partagés avec les représentants du club, le(s) représentant(s) légal(aux).
Ces objectifs doivent être renseignés en début de saison dans le fichier annexé 'Objectifs'.

4. Les engagements du patineur

- Je veille à ce que mes objectifs se réalisent tout au long de la saison sportive.
- Je respecte tous les acteurs du club et du patinage artistique: le comité, les dirigeants, les entraîneurs, les coéquipiers, les concurrents, les officiels d'arbitrage, les autres utilisateurs de la patinoire et le personnel
- J'agis de façon à entretenir l'esprit d'équipe et la réputation du club, je ne fais rien qui pourrait y nuire.
- Je ne discrédite pas la réputation des autres acteurs ou du club.
- En prenant une licence, je reconnais que je m'engage vis-à-vis de mon club (qui s'engage aussi pour moi)
- Je respecte les statuts et le règlement intérieur de mon club.
- Je sais que mon comportement personnel sur ou hors de la piste engage mon club.
- Je respecte les installations sportives et le matériel mis à ma disposition.
- Je vais sur le site internet du club au moins 2 fois par semaine pour me tenir informer et/ou je vérifie que mes parents le font.
- Je participe au maximum à la vie sportive de mon club.
- Je participe également à la vie extra sportive de mon club.
- Je suis en tenue de sport lors des entraînements, j'ai mes cheveux attachés avec élastiques ou barrettes.
- Je suis prêt à l'heure pour mon cours avec l'équipement qu'il convient.
- Je ne vais pas dans les vestiaires/toilettes en dehors de pauses fixées par l'entraîneur.
- Je suis attentif et j'applique le silence lorsque l'entraîneur donne les consignes (pas de discussion, de coup de patin au sol, dans les rambardes ou grillages …).
- Je m'applique dans la réalisation des exercices pour progresser et aider les autres patineurs à progresser.
- Je parle aux autres avec respect (le comité, les dirigeants, les entraîneurs, les coéquipiers, les concurrents, les officiels d'arbitrage, les autres utilisateurs de la patinoire et le personnel
- Je garde en toute occasion un bon esprit d'équipe et je fais preuve de fair-play.
- J'aide les encadrants à installer et à ranger le matériel.

- Je suis assidu aux entraînements : glace, PPG, danse, troupe spectacle ainsi qu'aux cours renforcés pendant les petites vacances scolaires.
- Pour ma progression, il est important de continuer à m'entraîner pendant l'intersaison en respectant les objectifs fixés. Les stages organisés par le(s) partenaire(s) NiortGlace et par NiortGlace permettent ce respect.

5. Les engagements du(des) responsables(s) légal(aux) du patineur

- J'encourage mon enfant dans la réalisation de ses objectifs.
- Je respecte tous les acteurs du club et du patinage artistique: le comité, les dirigeants, les entraîneurs, les coéquipiers, les concurrents, les officiels d'arbitrage, les autres utilisateurs de la patinoire et le personnel
- Je laisse les entraîneurs et l'équipe encadrante gérer les entraînements : c'est leur rôle.
- Je reste en retrait pendant les entraînements.
- Je considère les entraînements et les compétitions comme un moyen d'apprentissage pour mon enfant.
- J'aide et je soutiens l'entraîneur. Les décisions des entraîneurs ne peuvent pas être contestées ni discutées par le(s) responsable(s) légal(aux) devant le patineur : en cas de désaccord, un point peut être fait avec le coach et au moins un représentant du club, ou les remarques peuvent être adressées par écrit aux représentants du club.
- J'adhère au projet sportif du club.
- J'agis de façon à entretenir l'esprit d'équipe et la réputation du club, je ne fais rien qui pourrait y nuire.
- Je ne discrédite pas la réputation des autres acteurs ou du club.
- Je soutiens et j'encourage mon enfant et ses équipiers lors des compétitions.
- Je suis bon spectateur et bon supporter. Je garde en toute occasion un bon esprit d'équipe et je fais preuve de fair-play.
- Je garde toujours à l'esprit que le sport est à la fois un plaisir et un jeu.
- Je garde à l'esprit que les membres du conseil d'administration sont des bénévoles. Ils ont besoin de temps en temps de mon aide et je m'engage à leur en apporter.
- Je règle le montant de l'inscription pour chaque compétition avant chaque compétition. Si le règlement n'est pas reçu à la date demandée, mon enfant ne sera pas inscrit. Dans le cas où mon enfant ne participe pas à une compétition à laquelle il est inscrit, j'informe immédiatement le bureau de NiortGlace et les coachs. Aucun remboursement des droits d'inscription n'est possible une fois l'inscription faite soit 6 semaines avant la compétition (même avec un certificat médical).

6. Les engagements des coachs

- Je veille au suivi de la réalisation des objectifs trimestriels avec le patineur.

- Je respecte et fait respecter tous les acteurs du club et du patinage artistique: le comité, les dirigeants, les entraîneurs, les coéquipiers, les concurrents, les officiels d'arbitrage, les spectateurs, les autres utilisateurs de la patinoire et le personnel
- Je suis à l'écoute des patineurs et de leurs parents pour les plus jeunes.
- Je veille à ce que les patineurs ne détériorent pas le matériel et les installations misent à disposition.
- Je sanctionne la tricherie, la violence, le comportement agressif, les insultes et la mauvaise tenue.
- Je favorise le comportement plutôt que le résultat.
- J'encourage les patineurs.
- L'entraîneur veille à accompagner chaque sportif de manière équitable dans le respect de ses objectifs et engagements.
- J'explique de façon collective et individuelle les causes de victoire ou de défaite.
- Je conseille, encourage et corrige les défauts pour que les patineurs progressent.
- Je maintiens un esprit d'équipe en favorisant l'aspect collectif, bien que le patinage soit un sport individuel.
- Je communique le bon comme le mauvais, le plus régulièrement possible aux membres du Bureau

7. Les engagements du club

- Le club veille au suivi de la réalisation des objectifs trimestriels avec le patineur.
- Le club respecte et fait respecter tous les acteurs du club et du patinage artistique: le comité, les dirigeants, les entraîneurs, les coéquipiers, les concurrents, les officiels d'arbitrage, les spectateurs, les autres utilisateurs de la patinoire et le personnel
- Le club est à l'écoute des patineurs et des parents.
- Le club veille à ce que les patineurs ne détériorent pas le matériel et les installations misent à disposition.
- Le club sanctionne la tricherie, la violence, le comportement agressif, les insultes et la mauvaise tenue.
- Le club évite de faire du favoritisme vis-à-vis de certains patineurs.
- Le club s'engage à communiquer le plus rapidement possible tout changement de planning via les différents moyens en sa possession (site, mailing, réseaux sociaux).
- Le club soutient les décisions des entraîneurs
- Le club soutient les décisions prise en CA
- Le club veille à la promotion de son activité et veille à sa réputation.

Signature du patineur : Signature des représentants légaux :

Préparer la saison 2023_2024 : Objectifs

Les objectifs orientés vers le résultat font appel à des facteurs extérieurs comme la comparaison aux autres (tributaires de la performance des autres), la notation des juges (que l'on ne maîtrise pas), les conditions de la compétition (avance ou retard qui modifie vos habitudes) … Avec ces objectifs, soit vous réussissez, soit vous perdez, ce qui peut induire une frustration et une insatisfaction importantes. Les axes d'amélioration sont peu visibles.

Les objectifs de maîtrise se basent sur le développement des habiletés physiques, techniques, artistiques, tactiques et/ou mentales. Ce sont des éléments qui ne dépendent que de vous, donc de votre travail. Ces objectifs permettent de maintenir la confiance en soi. Vous visualisez mieux vos progrès.

Lorsqu'on se fixe un objectif, il faut se poser les questions suivantes :

- Mon objectif est-il réalisable ?
- Mon objectif est- il mesurable ?
- Mon objectif est-il précis ?

Exemple : Je suis Novices N2.
Votre rêve est de participer aux JO
Votre objectif dans le patinage : un podium aux championnats de France n1 Elite
Votre objectif pour la saison 2023-2024 : valider la médaille argent pour monter en n1
Vos paliers par trimestre :
1) 30 pts en artistique,
2) 22,5 pts en technique
3) passer la barre des 50 pts au total

Là ce ne sont que des objectifs de résultats qui induiront du stress. Transformons-les en objectifs de maîtrise :

Votre rêve est de participer aux JO cela reste votre rêve on y touche pas, c'est aussi ce qui vous guide et pousse vers l'avant.
Votre objectif dans le patinage : Exécuter un programme avec 5 triples sauts en arrière glissé sur 1 pieds
Votre objectif de la saison 2023-2024 : Exécuter mes éléments techniques du programme de manière fluide Vos paliers par trimestre :
1) Exécuter mes mouvements en rythme dans ma chorégraphie, utiliser toute la surface de la piste lors de mon programme, parcourir 2 fois plus de distance sur chaque poussée.
2) Exécuter le double axel en arrière et glissé sur un pied + la pirouette bielman (4 tours) pour la mettre à la suite de ma pirouette cambrée,
3) réussir mes éléments de programme en prenant plus de vitesse (Grande prise d'élan avant).

Pour réussir à placer mes mouvements en musique dans ma chorégraphie, je travaille 10 fois ma chorégraphie devant un miroir tous les jours pour essayer d'amplifier le dynamisme et l'intensité de mes mouvements sur le rythme de ma musique. Pour utiliser la surface de la piste, je m'oblige à chaque fois que l'on travaille le programme à se rapprocher des barrières. Pour parcourir 2 fois de distance à chaque poussée, je m'oblige à chaque entraînement à pousser dans mes jambes sur chaque poussée et sentir ma jambe libre se tirer derrière (preuve que je suis allée au bout du mouvement)

Pour arriver à réussir mon double axel, il manque un peu de hauteur pour finir la rotation. Je cherche donc à travailler au sol mon double axel. Je m'impose 10 doubles axels par jour au sol. Pour réussir à faire ma bielman, je dois travailler ma souplesse des jambes, du dos et des épaules. Ma faiblesse est la souplesse des épaules, je vais travailler avec mon élastique tous les jours pour faire ma bielman avec l'élastique.

Pour réussir mes éléments techniques de programme à l'entraînement en prenant plus de vitesse. Je m'oblige à chaque fois que je fais des éducatifs à prendre beaucoup de vitesse. Et pour mes éléments techniques, je prends de la vitesse progressivement. Au début, je pars à l'arrêt, quand j'y arrive 10/10 je prends quelques poussées, quand j'y arrive 10/10, je prends un petit élan autour d'un cercle, quand j'y arrive 10/10 je patine sur un tiers de piste…

Préparer la saison 2023_2024 : Objectifs

Mon rêve de patineur(se)	

Mon objectif dans le patinage (Objectif à très long terme)	

Mon objectif de la saison (Objectif à long terme)	

Ce que j'attends de mes entraîneurs	

Mes paliers trimestriels pour réussir mon objectif de saison (objectif à moyen terme)		
1er trimestre	*2e trimestre*	*3e trimestre*
Le point avec mes entraineurs		
1er trimestre	*2e trimestre*	*3e trimestre*

NIORTGLACE, 103 avenue de la Venise Verte, 79000 NIORT
N° Siret : 79408323800012 | N° DDCSPP : 79S2013-09
www.niortglace.fr
: + 33 (0) 6 69 12 70 28 : club@niortglace.fr

Ce que je dois mettre en place pour atteindre chacun des paliers		
1er trimestre	*2e trimestre*	*3e trimestre*
Le point avec mes entraineurs		
1er trimestre	*2e trimestre*	*3e trimestre*

Je prends toujours en compte ce que me disent mes entraîneurs à chaque bilan.
J'applique à chaque essai ce que me disent mes entraineurs