



Ce présent document est disponible sur simple demande à un membre du bureau de l'association

Les entraînements

- Je confirme systématiquement et maximum 4 heures avant chaque entraînement de ma présence ou mon absence via le logiciel QUIKIVIENT à l'adresse <https://quikivient.fr/les-succubes>). Je préviens au moins un coach par téléphone, SMS, Messenger ou WhatsApp en cas de changement de dernière minute.
- J'arrive à l'heure aux entraînements et en tenue adéquate (baskets obligatoires, baskets d'intérieur pour le gymnase).
- Les échauffements sont obligatoires. En cas de retard, je m'échauffe correctement de mon côté, sans distraire le cours.
- Les téléphones portables restent dans les sacs, en mode vibreur/silencieux. En cas d'urgence (enfant malade, astreinte) j'en informe le coach en début de séance.
- Les bouteilles d'eau et mouchoirs sont à déposer au centre du track.
- Je respecte le travail des coaches. Je suis à l'écoute des conseils, remarques, explications d'exercices. Les discussions sans rapport avec l'entraînement ne se font pas pendant la séance.
- J'apporte tout mon matériel. Rollers, casque, protège-poignets, protège-coudes, protège-genoux et protège-dents. Les coaches sont en droit de refuser toute personne à qui il manque un élément même le protège-dents.
- Je m'entraîne régulièrement. Un manque de régularité pénalise votre progression et les sélections pour les matchs.
- Seuls les adhérents ont accès aux lieux d'entraînements. Les conjoints, enfants, amis sont autorisés à assister aux entraînements de façon ponctuelle et exceptionnelle et après autorisation préalable du coach ou d'un membre du bureau.

Le civisme

- Je salue toute mon équipe au début et à la fin de l'entraînement.
- Je respecte les lieux qui nous sont prêtés. Je jette mes déchets à la poubelle, je ne fume pas à l'intérieur des enceintes (cours, gymnases,...), je jette mes mégots dans une poubelle, je laisse les toilettes propres, je respecte le voisinage.
- J'aide les coaches pour la mise en place et le rangement du matériel.
- Je laisse les problèmes privés entre individus à l'extérieur du club.

Les matchs et évènements

- Les tee-shirts de match sont portés uniquement lors des matchs ou aux évènements organisés par le club (forums des associations, randonnées club, journées de démonstrations). En dehors de ces manifestations, il vous faudra l'accord du bureau. Le port des tee-shirts de merch est libre.
Je respecte mes engagements aux divers évènements proposés en tant que joueur(se), Ref/NSO ET autres participants (merchandising, staff,...). Si je n'apporte pas mon aide lors d'un évènement organisé par le club, je paie ma place, je viens aux horaires du public et je reste avec le public.
- Je participe aux frais de covoiturage pour les divers déplacements proposés par le club et je respecte aussi les engagements de covoiturage. J'accepte que les frais de déplacement me soient demandés jusqu'à 15 jours avant l'évènement.
- Je représente mon équipe et je donne une bonne image de mon club.
- Je respecte les intervenants extérieurs (coachs, arbitres,...).
- Je pense à m'alimenter en conséquence la veille d'un match, le jour J et je ne bois pas d'alcool avant le match.
- Les prêts de joueur(se)s pour un match ou scrimmage (sauf bootcamp) en dehors du club sont décidés par le head coach.
- Le roller derby est un sport d'équipe. Je ne joue pas individuellement, j'encourage, je rassure et je félicite mes partenaires. J'écoute le (la) bench et le (la) line-up.

En cas de blessure grave

- J'en informe le coach et le bureau par écrit (courrier postal ou mail).
- Si besoin de déclencher l'assurance, je pense à déclarer sous 3 jours à la FFRS via le site ROLSKANET.FR et mon numéro de licence.
- En cas d'incapacité à participer aux entraînements sur une période supérieure à un mois, je peux faire une demande de remboursement partiel de ma cotisation auprès du club. Le remboursement sera calculé au prorata-temporis de la période d'incapacité et minoré du montant de la licence FFRS (40 €). Exemple : Pour une incapacité de quatre mois sur les dix mois que compte une saison, le remboursement sera de $(170/10) \times 4 - 40 = 28$ euros

Tout manquement à ce règlement intérieur pourra amener le bureau à décider de l'exclusion temporaire ou définitive du membre.

Les mots clés de la réussite: RESPECT, ÉQUIPE, POSITIVISME