



CHARTRE PÔLE PERFORMANCE 2023-2024 **A connaitre avant de demander l'intégration**

La charte a pour but de t'avertir, avant de t'engager, de tes obligations et du respect du Pôle que mettent en place les Servals.

Tu décides de rejoindre le pôle, c'est une option payante non obligatoire.

Tes obligations sont donc: d'être présent à TOUS les entraînements, ce n'est pas un programme à la carte:

- Tu t'engages à être présent à toutes les pratiques terrains ou vidéos.

- Tu t'engages à te rendre au moins 2 fois par semaine à ta propre salle de sport ou celle de la maison des sports, en respectant le programme fourni par ton préparateur physique. Un suivi sera réalisé pour comprendre et connaître ton évolution, raison pour laquelle tu devra envoyer une photo à chaque fois de toi à la salle si tu ne vas pas à celle du club.

- Tu t'engages à être suivi régulièrement par le kiné du club, Théo Brion et à respecter les horaires convenus avec lui. Et te soigner correctement.

- A être disponible pour les différentes réunions prévues au calendrier 1 mois à l'avance.

-A être disponible pour les tests physiques début octobre puis début janvier et enfin fin avril.

-A rejoindre le groupe facebook du pôle pour te tenir informé.

-A respecter le règlement intérieur des Servals.

Rejoindre le pôle ça apporte quoi?

Le but du pôle est de mieux former nos joueurs, afin de permettre une montée en compétence avec ces joueurs: plus expérimenté, mieux préparé physiquement pour pouvoir évoluer au plus haut niveau. Si ton objectif est d'aller jouer à un niveau supérieur ou d'aider le club à jouer à un meilleur niveau: c'est le bon endroit pour toi!

Être athlète au pôle n'offre pas de passe droit sur les entraînements des sections, ni de place de titulaire assurément.

Ce que vous offre l'accès au pôle:

-2 entraînements de terrain par semaine ou de séance vidéo: pour le terrain ce sera une partie athlétisation et une partie techniques individuels (offense et défense), ou des séances vidéos personnalisées sur toi même, encadrées par des coachs bénévoles.

-2 entraînements de musculation et un programme, encadré par un préparateur physique diplômé ainsi qu'un stagiaire.

-Un créneau réservé de kiné chaque Lundi soir à la maison des sports ou au cabinet de lampes pour des soins.

-Des tests réguliers pour mesurer les progressions physiques.

-Des interventions de professionnels sur la santé ou la nutrition.

-Un t-shirt et un short exclusif à la section.

Ce que ça te coute:

-100€ par an pour tous les services

-De la motivation et du temps.

Toujours ok pour rejoindre l'aventure?

Ouverture de la section le mardi 03 octobre à 18h00 !