

Sambre et Meuse Athlétique Club SMAC

www.smac-namur.be
www.facebook.com/smacnamur

**INFORMATIONS GENERALES,
REGLEMENT D'ORDRE INTERIEUR,
CODES ETHIQUES**

SAISON ATHLÉTIQUE 2025-2026

TABLE DES MATIERES

Informations générales	p.3
1. Présentation du SMAC	p.3
2. Secrétariat	p.3
3. Teams et entraîneurs	p.4
4. Catégories Saison 2025-2026	p.4
5. Horaire, lieu et organisation des entraînements	p.5
6. Participation aux compétitions	p.6
7. Inscription	p.9
8. Montant et paiement de la cotisation	p.10
9. Tenue SMAC	p.11
10. Partenariat Trakks	p.11
Règlement d'ordre intérieur.....	p.12
Code d'éthique des athlètes.....	p.14
Code d'éthique des parents	p.15



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pour celui ou celle qui veut commencer ou continuer l'athlétisme au SMAC.

1. PRESENTATION DU SMAC

Le Sambre et Meuse Athlétique Club, SMAC, est un club :

- **d'initiation et de développement au niveau de l'école d'athlétisme.** Tous les jeunes de **7 à 12 ans** sont les bienvenus, quel que soit leur niveau.
- **d'initiation, de développement et de perfectionnement pour les cadets à masters.** Ceci concerne les jeunes de **13 ans et plus**, quel que soit leur niveau, qui ont comme objectif soit de faire de l'athlétisme de qualité et de participer à un certain nombre d'épreuves durant la saison athlétique.

Le **Président du club** est Monsieur Vincent BODART.

Son **directeur technique** est Monsieur Serge MOREAUX.

Pour plus d'information sur le club, voir le site internet du club : www.smac-namur.be

2. SECRETARIAT

Les heures d'ouverture du secrétariat sont le mercredi de 16h00 à 19h00 (stade de Jambes). Vous pourrez obtenir auprès du secrétariat les documents nécessaires pour votre inscription et votre dossard lorsque celui-ci sera disponible. Le secrétaire est également disponible pour répondre à vos questions.

SECRETAIRE DU CLUB : Monsieur Géry AUQUIER
ADRESSE DU SECRÉTARIAT : athletismenamur@gmail.com
TÉLÉPHONE DU SECRÉTARIAT : 0493/35.26.30

3. TEAMS ET ENTRAINEURS

TEAM	ENTRAINEUR(S)	CONTACT
Ecole d'athlétisme (7 à 12 ans)		
Benjamin, pupille, minime	Bertrand Vercauteren Muriel Ingrand, Virgile Delcourt, Françoise Jouniaux, Emelyne Cleymans	ea_smac@skynet.be
Teams d'entraînement et de compétition (à partir de 13 ans)		
Fond (court et long) (800m, 1.500m, 5.000m, 10.000m, steeple)	André Mahy, Françoise Jouniaux	andre.mahy@cfwb.be 0475/71.02.76
Epreuves combinées (haies, sauts, lancers, perche, javelot)	Benoît Deguelle, Virgile Delcourt, Vincent Delcors	b.deguelle@skynet.be 0495/68.14.84 (sms)
Haies	Benoît Deguelle, Sébastien Marlier	b.deguelle@skynet.be 0495/68.14.84 (sms)
Trail	Eric Stapelle	eric@captrail.com
Lancers lourds (disque, marteau, poids)	Thomas Moreaux	thomas.moreaux@hotmail.fr
Longueur, triple-saut	Benoît Deguelle, Virgile Delcourt	b.deguelle@skynet.be 0495/68.14.84 (sms)
Perche	Benoît Deguelle	b.deguelle@skynet.be 0495/68.14.84 (sms)
Sprint (100m, 200m, 400m)	Serge Moreaux Michel Gilet	serge.moreaux@skynet.be 0477/24.63.23 (sms) vz1500@hotmail.fr 0495/77.14.28

4. CATEGORIES SAISON 2025-2026

<u>Catégorie</u>	<u>Année de naissance</u>
Benjamin	2018/2017
Pupille	2016/2015
Minime	2014/2013
Cadet	2012/2011
Scolaire	2010/2009
Junior	2008/2007
Espoir	2006/2005/2004
Senior	2003 jusque 34 ans inclus
Master	à partir de 35 ans (date anniversaire)

5. ENTRAÎNEMENTS

5.1. Horaire et lieux des entraînements

L'horaire et les lieux des entraînements pour les différents groupes sont indiqués dans les deux tableaux p.7 (horaire d'hiver) et p.8 (horaire d'été).

Remarque importante : En cours de saison, lorsque les entraîneurs accompagnent leurs athlètes en compétition (championnats, compétitions interclubs, meetings, ...), leurs **entraînements sont souvent supprimés**. Les entraîneurs peuvent également décider de **remplacer un entraînement par la participation à une compétition**. Une information sur les entraînements supprimés/remplacés sera postée sur le site du club au début de chaque mois. Un message électronique sera également envoyé à tous les athlètes inscrits.

5.2. Organisation des entraînements

(i) École d'athlétisme (2013 à 2018)

Tu es né(e) en 2018/2017 (à partir de ton 7^{ème} anniversaire), tu es **benjamin(e)** :

Tu as la possibilité de deux entraînements par semaine dont les objectifs sont jeux et découvertes de l'athlétisme.

Tu es né(e) en 2016/2015, tu es **pupille** :

Tu as la possibilité de deux entraînements par semaine dont l'objectif est l'apprentissage multi-techniques.

Tu es né(e) en 2014/2013, tu es **minime** :

Tu as le choix entre trois options :

- soit deux entraînements par semaine dont l'objectif est l'apprentissage multi- techniques ;
- soit, uniquement pendant la période hivernale, un entraînement de cross par semaine et un entraînement par semaine ayant pour objectif l'apprentissage multi-techniques ;
- soit deux entraînements demi-fond (endurance) par semaine.

Si tu es né en 2012 ou avant, tu es **cadet(te)** (2012/2011), **scolaire** (2010/2009), **junior(e)** (2008/2007), **espoir** (2006/2005/2004), **senior(e)** (2003 à 1991), ou **master** (avant 1991)

Les différents teams sont présentés dans le tableau à la section 3.

Remarque importante :

- (i) Un même athlète peut faire partie de plusieurs teams.

6. PARTICIPATION AUX COMPETITIONS

« S'entraîner c'est bien, participer aux compétitions : c'est pratiquer l'athlétisme ! »

Le club souhaite la participation d'un **maximum** de ses athlètes aux compétitions qu'il organise et aux épreuves majeures (interclubs, championnats, ...) de la saison athlétique.

Les entraîneurs définissent avec leurs athlètes un calendrier des compétitions comme, par exemple, les championnats francophones et nationaux pour lesquels il existe des minimas pour être qualifié. Seul le secrétaire est amené à inscrire les athlètes aux championnats. Il reçoit les informations via les entraîneurs des différents teams.

Le maillot du club est **obligatoire**, à partir des cadets, à chaque compétition. Les nouveaux affiliés pourront s'en procurer un, gratuitement, auprès du secrétariat pour autant qu'ils soient en ordre de cotisation et documents administratifs.

Lors des compétitions extérieures au club, les déplacements doivent être gérés dans un souci d'économie. Les entraîneurs sont les plus sollicités et prennent en charge les athlètes, dans la mesure de leurs possibilités. Lors de certaines rencontres interclubs, le club prend en charge la location d'un car. Cependant, il est fortement souhaité que les parents participent aux déplacements de leurs enfants, en covoiturage. L'organisation des déplacements est, le plus souvent, gérée par l'entraîneur du team.

Les horaires et les résultats des compétitions organisées par le club sont mis à disposition sur le site internet du club.

7. HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

DU 01/10/2025 AU 18/03/2026

Stade de Jambes (Centre Adeptes) - Allée du Stade, 3 - 5100 Jambes

Salle de Malonne - Route de Navinne - 5020 Malonne

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2017 - 2018)			
Jeux et découvertes **	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 1 (2016)			
Multi-techniques **	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 2 (2015)			
Multi-techniques **	16h30 - 18h		11h - 12h30
Minimes (2013 - 2014)			
Multi-techniques **	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond	16h30 - 18h		10h - 11h30
Teams (A partir de 2012)			
Sprint (Michel)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Sprint (Serge)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Demi-fond (Cadets)	16h30 - 18h	18h - 20h	10h - 11h30
Demi-fond (A partir de scolaires)	18h - 20h	18h - 20h	10h - 11h30
Haies	18h - 20h		12h30 - 14h30
Hauteur	18h - 20h		12h30 - 14h30
Longueur	18h - 20h		12h30 - 14h30
Perche	18h - 20h		12h30 - 14h30
Lancers lourds *	18h - 20h		14h - 16h
Epreuves combinées		18h - 20h	
* Ajustable en fonction des contraintes de l'entraîneur.			
** Retour à Malonne le 15/10/2025 pour ces groupes.			

Team Trail (A partir de 18 ans)

Mardi

20h - 21h30

Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec Eric Stapelle (eric@captrail.com).

DU 21/03/2026 AU 30/09/2026

Stade de Jambes (Centre Adeps) - Allée du Stade, 3 - 5100 Jambes

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2017 - 2018)			
Jeux et découvertes	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 1 (2016)			
Multi-techniques	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 2 (2015)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Minimes (2013 - 2014)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond	16h30 - 18h		10h - 11h30
Teams (A partir de 2012)			
Sprint (Michel)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Sprint (Serge)	18h30 - 20h30	18h - 20h	14h - 16h30
Demi-fond (Cadets)	16h30 - 18h	18h - 20h	10h - 11h30
Demi-fond (A partir de scolaires)	18h - 20h	18h - 20h	10h - 11h30
Haies	18h - 20h		14h - 16h
Hauteur	18h - 20h		14h - 16h
Longueur	18h - 20h		14h - 16h
Perche	18h - 20h		14h - 16h
Lancers lourds *	18h - 20h		14h - 16h
Epreuves combinées		18h - 20h	
* Ajustable en fonction des contraintes de l'entraîneur.			

Team Trail (A partir de 18 ans)	
Mardi	
20h - 21h30	
** Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec Eric Stapelle (eric@captrail.com).	

8. INSCRIPTION

Pour vous inscrire, vous devez :

- **Compléter le formulaire d'inscription en ligne qui est disponible sur le site internet du club** (<http://www.smac-namur.be/sinscrire>). L'inscription en ligne est OBLIGATOIRE pour TOUS (nouveaux ET anciens affiliés).
- **Procéder le plus rapidement possible au paiement de la cotisation.**
- **Le club procédera alors à votre demande d'affiliation et d'adhésion** pour la nouvelle saison athlétique **auprès de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme (LBFA)**. **Vous recevrez alors un mail de la LBFA (système informatique TWIZZIT) auquel il vous faudra impérativement répondre** afin de confirmer votre demande d'adhésion au club. Dans ce mail il vous sera notamment demandé d'attester sur l'honneur votre aptitude médicale à la pratique de l'athlétisme. Une signature électronique vous sera demandée.

L'inscription ne sera complète que lorsque les démarches administratives décrites ci-dessus auront été effectuées et lorsque la cotisation aura été versée.

La LBFA enverra ensuite au secrétariat du club votre dossard, qui est la preuve de votre affiliation. **Ce dossard est important : il doit être conservé durant toute la saison et être obligatoirement porté à chaque compétition !**

Les dossards n'étant envoyés par la LBFA aux clubs qu'une fois par mois, il est demandé à chaque athlète de se mettre en ordre (formulaire en ligne complété, paiement de la cotisation et réponse au mail de la LBFA) le plus rapidement possible. Dans le cas contraire, le dossard risque de ne pas être disponible à temps pour les premières compétitions de la saison.

Tant pour l'école d'athlétisme que pour les autres catégories, le club vous offre, à la rentrée, la possibilité de participer gratuitement à deux entraînements collectifs, afin de vérifier si ce que nous vous proposons correspond à vos attentes. Pendant et après ces deux essais, jusqu'à la mise en ordre complète de votre dossier, vous ne serez pas couvert par l'assurance du club mais par votre assurance familiale !

9. MONTANT ET PAIEMENT DE LA COTISATION

La cotisation comprend :

1. La licence à la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme + le dossard.
2. L'assurance accident.
3. L'encadrement et la formation.
4. L'accès aux infrastructures d'entraînement, uniquement aux heures du club.
5. Le maillot du club (uniquement pour les athlètes pratiquant la compétition).

Le montant de la cotisation annuelle est indiqué dans le tableau suivant.

COTISATIONS 2025-2026

	NOUVEAUX AFFILIES	ANCIENS AFFILIES
De 7 ans à 13 ans	240 €	225 €
A partir de 14 ans	250 €	235 €
Etudiants (université ou haute école)	185 €	170 €
TRAIL	145 €	130 €
Réductions ** : Pour le 2 ^{ème} membre de la famille Pour le 3 ^{ème} membre et plus de la famille	Réductions ** : - 25 € - 50 €	Réductions ** : - 25 € - 50 €
** Ces réductions ne sont pas cumulables avec la réduction pour étudiants. Elles ne s'appliquent pas aux athlètes TRAIL.		

La cotisation doit être payée au plus tard pour le 12 octobre. En cas de retard, la cotisation sera augmentée de 40 €.

EN AUCUN CAS, la cotisation ne sera remboursée !

Modalité de paiement :

Les cotisations doivent être payées par virement sur le compte bancaire du SMAC.

Numéro du compte : BE94 0012 4426 8914

Communication : nom et prénom de l'athlète, année de naissance de l'athlète.

Les paiements en espèces et les chèques-sport ne sont pas acceptés.

10. TENUE SMAC

Dès qu'il est en ordre d'inscription, tout athlète nouvellement affilié peut faire la demande d'un **maillot de compétition** (tee-shirt pour l'école d'athlétisme), aux couleurs du club. Le maillot de club étant fourni gratuitement, il est exclusivement fourni aux athlètes qui pratiquent la compétition. Le port du **maillot** est obligatoire à chaque compétition.

Des tenues (T-shirt, veste à capuche, blouse, veste) avec le logo du club seront mises en vente par le club en début de saison.

11. PARTENARIAT TRAKKS

Le SMAC a comme partenaire le magasin TRAKKS, qui se situe à Jambes (avenue Prince de Liège, 176), à 50m du Carrefour. Dans le cadre de ce partenariat, les membres du SMAC bénéficient d'une **réduction de 20%** sur les chaussures et les textiles vendus par TRAKKS.

RÈGLEMENT D'ORDRE INTÉRIEUR

1. **L'adresse électronique (e-mail) est obligatoire pour s'inscrire.** Cette adresse constitue le seul moyen de communication utilisé par le secrétariat. Votre boîte aux lettres électronique est donc considérée comme étant relevée régulièrement. Tout avis sera diffusé exclusivement via cette boîte aux lettres et, exceptionnellement, affiché au stade. A titre d'exemple, la convocation à l'Assemblée Générale annuelle de l'ASBL se fera par courrier électronique.
2. L'accès à la piste se fait obligatoirement les jours d'entraînements du club et uniquement aux heures qui nous sont réservées. En dehors de ces heures, il est impératif de demander l'autorisation à un responsable du centre Adeps et de s'acquitter, le cas échéant, du prix d'entrée.
3. Nous attirons votre attention sur le fait que toute escalade des barrières métalliques ou du muret le long des gradins constitue un danger pour votre enfant. **L'éventuel accident dû à cette infraction n'est pas repris dans l'assurance accident du club.**
4. Les installations de l'Adeps sont mises à votre disposition uniquement pendant les heures d'entraînements octroyées par le SMAC. Les installations comprennent aires sportives, vestiaires, wc et douches.
5. L'athlète est en contact avec un nombre important d'individus qui influencent ou facilitent la vie sportive. En conséquence, il se doit d'avoir une relation de politesse à tout moment et en tout lieu avec :
 - les dirigeants,
 - les entraîneurs,
 - le personnel du Club,
 - les camarades de Club,
 - les officiels, lors des compétitions.
6. L'athlète doit garder à l'esprit que son comportement a une influence sur l'image du Club et de ses membres.
7. Il est interdit de fumer sur les lieux d'entraînement et de compétition.
8. En cas d'accident, il faut prévenir **immédiatement** un membre du cadre (entraîneur, secrétaire) présent sur place et lui demander la déclaration d'accident du club. Il faut faire remplir cette déclaration par les éventuels témoins, ensuite par le médecin, et la transmettre le plus rapidement possible au secrétaire du club qui se chargera (si le document est dûment complété) de remplir les données suivantes : dénomination du club, adresse du club, numéro de matricule, date d'inscription de l'athlète au club, signature dans le cadre réservé à cet effet, et de l'envoyer à la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme. Dans le cas où, sur place, on ne disposerait pas de déclaration, celle-ci est téléchargeable sur le site de la LBFA à l'adresse suivante:
<http://www.lbfa.be/repository/formulairedeclarationaccidentarena.pdf>
9. Pour être assuré, vous devez être en règle : c'est-à-dire avoir acquitté la cotisation, avoir remis la carte d'affiliation (lors de la première inscription) et le certificat médical (annuel) dûment rempli.
10. Les parents prennent en charge leur(s) enfant(s) **avant et après** l'entraînement. Les athlètes et entraîneurs ne sont pas responsables de vos enfants, donc, il vous est demandé de **vérifier qu'il y a bien entraînement** (sur le site internet du club) et de venir le(s) reprendre dès la fin de l'entraînement. En dehors des heures d'entraînement, les enfants ne sont plus sous la responsabilité du club.
11. Les parents autorisent l'entraîneur ou le membre du conseil d'administration à exercer son autorité en tout cas utile pour assurer le bon déroulement des activités et pour assurer la sécurité de votre enfant ou de ses compagnons.

12. La qualité d'un entraînement est fonction, entre autres, de la présence régulière de l'athlète aux séances d'entraînement programmées, ainsi que de sa ponctualité.
13. Déplacement et participation aux compétitions pour lesquelles l'athlète s'est inscrit :
 - arriver aux heures précises de rendez-vous fixées lors de l'entraînement.
 - **toute absence à un championnat auquel l'athlète a été inscrit exige un certificat médical** qui doit être remis le plus rapidement possible au secrétaire. **A défaut, l'amende réclamée par la LBFA sera facturée à l'athlète.**
14. L'athlète se doit d'être présent lors du souper annuel du Club, au cours duquel seront distribuées les récompenses; ainsi que lors de toute autre manifestation organisée par et pour le Club, par exemple : le cross du Club, les interclubs ou les différents meetings organisés par le club, en fonction des objectifs de la saison.
15. La tenue se compose d'un maillot aux couleurs (bleu et jaune) du club, dont le port est obligatoire durant les compétitions. Pour l'école d'athlétisme, la tenue est composée d'un t-shirt aux mêmes couleurs, dont le port est souhaité durant les compétitions et les entraînements, car il permet d'être reconnu et de représenter fièrement son club.
16. Afin de profiter le plus possible et dans les meilleures conditions du matériel mis à la disposition par le club, l'athlète s'engage à ranger le matériel utilisé dans le garage et s'assurer de la fermeture de celui-ci à l'issue des activités du jour.
17. Votre enfant est susceptible d'être photographié ou filmé dans ses activités au SMAC. Si vous n'êtes pas d'accord, merci de le signaler au secrétaire.
18. **L'athlète (ou le parent d'athlète mineur) doit être conscient qu'il ne peut pratiquer son sport favori (que son enfant ne peut pratiquer son sport favori) que grâce à l'existence d'un club d'athlétisme tel que le SMAC. Un club ne peut fonctionner que grâce à la bonne volonté et l'énorme investissement de tous les membres du comité et des entraîneurs. L'athlète (ou le parent d'athlète mineur) s'engage donc en s'inscrivant (ou en inscrivant son enfant) à aider le club en tant que volontaire lors de toute activité (sportive ou festive) organisée par le SMAC.**

CODE D'ÉTHIQUE DES ATHLÈTES

1. Je pratique l'athlétisme pour découvrir ce sport, pour me perfectionner et pour participer aux compétitions organisées par le club et/ou d'autres clubs.
2. Je fais des efforts dans la mesure de mes capacités et je participe honnêtement au travail collectif.
3. Je mets l'accent sur ma progression personnelle plus que sur ma victoire.
4. Je favorise une ambiance dynamique et l'esprit d'équipe lors des entraînements et des compétitions.
5. Je respecte les autres en tout temps (coéquipiers, concurrents, entraîneurs, accompagnateurs, officiels et les membres du conseil d'administration).
6. J'utilise un langage correct et approprié en toute circonstance.
7. J'écoute la personne qui parle (entraîneur, officiel, autre athlète ou membre du comité d'administration) et je respecte ses consignes.
8. Je respecte les horaires des entraînements et des compétitions.
9. Je ne viens pas m'entraîner si j'ai pris des substances illicites ou si j'ai bu de l'alcool ou de la bière juste avant un entraînement ou bien si j'ai pris autre chose qui pourrait mettre en danger la vie des autres athlètes, celle de mon entraîneur ou ma propre vie.
10. Je ne fume pas.
11. À l'entraînement comme en compétition, je garde en bon état les locaux et le matériel.
12. Je préviens les entraîneurs lorsque je ne peux pas être présent à l'entraînement ou lors d'une compétition.
13. Le club doit être prévenu de toute absence prolongée. Après une absence non fondée de plus de quatre semaines, j'accepte l'éventuelle décision d'exclusion prise par mon entraîneur et/ou le comité d'administration.
14. Après une interruption courte ou longue (motif valable), je prends contact avec mon entraîneur et m'informe s'il y a bien entraînement le jour de ma rentrée.
15. Je transmets toujours à temps les informations provenant du club à mes parents (pour les athlètes mineurs).
16. Avant une compétition, je n'oublie pas mon dossard, mon maillot (pour les cadets à masters) et mon matériel.
17. En compétition, j'encourage et je félicite mes coéquipiers.
18. En compétition, je félicite les autres concurrents et je respecte les officiels après l'épreuve.
19. Je respecte les règlements du club (dont le présent code d'éthique) et ceux des Fédérations sportives qui encadrent la pratique de l'athlétisme.
20. Les 10 pointes d'or de l'athlétisme :
 - Les officiels et les athlètes tu respecteras.
 - Les corticoïdes tu t'interdiras.
 - Si asthme tu as, certificat tu produiras.
 - Du cannabis ou tout produit illicite toujours tu t'abstiendras.
 - Les anesthésies locales tu signaleras.
 - De la créatine et des compléments alimentaires tu te méfieras.
 - La notice de chaque médicament tu vérifieras.
Si elle précise : "l'attention des sportifs sera attirée sur le fait que cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage", NE LE PRENDS PAS.
 - De ton statut d'athlète, chaque médecin tu préviendras.
 - De prendre des médicaments sans ordonnance tu éviteras.
 - Le site antidopage : http://www.dopage.be/actualites/actualite_substances/, pour être informé, tu visiteras, ou ce numéro 02 413 20 56 ou 02 413 36 32, si besoin, tu appelleras.

CODE D'ÉTHIQUE DES PARENTS

1. Être respectueux à l'égard des entraîneurs, des athlètes et des membres du conseil d'administration.
2. Respecter et soutenir les personnes bénévoles qui consacrent leur temps libre pour vos enfants.
3. Participer à la vie du club en se proposant comme volontaire.
4. Assister aux compétitions le plus fréquemment possible.
5. Soutenir votre enfant dans ses efforts et ses aspirations.
6. Féliciter l'enfant pour ses efforts fournis.
7. Encourager l'enfant plutôt que d'imposer un sport.
8. Bien doser la combinaison sport/études.
9. En cas d'indisponibilité lors d'un moment important pour l'enfant, lui expliquer le pourquoi de celle-ci.
10. Consacrer du temps pour parler avec l'enfant de ses espoirs et de ses déceptions.
11. Poser d'abord la question suivante : t'es-tu bien amusé ?
12. Participer régulièrement au covoiturage.
13. Entretenir les meilleurs contacts possibles avec l'entraîneur.
14. Faire comprendre à l'enfant que vous serez fier de lui peu importe les performances obtenues.
15. Ne pas jouer au coach.
16. Encourager et applaudir les efforts de son enfant mais également ceux des autres athlètes du club.
17. Aider tous les parents à ne pas émettre de critiques négatives en présence des enfants, et à contrôler leurs débordements ou leurs cris.
18. Eviter tout comportement dont l'enfant aurait honte.
19. Les entraîneurs doivent toujours être respectés et encouragés par les parents et les enfants. Si vous souhaitez des explications auprès de l'entraîneur, il faut :
 - que la discussion reste privée ;
 - contrôler ses émotions, expliquer votre point de vue ;
 - écouter ce que l'entraîneur a à dire et éviter les interruptions ;
 - garder la porte ouverte à d'autres discussions ;
 - que la différence des rôles des parents et de l'entraîneur reste évidente pour les parents et l'enfant ;
 - éviter des déclarations négatives concernant l'entraîneur et/ou les membres du conseil d'administration et certainement en présence de l'enfant.

**Les membres du conseil d'administration et les entraîneurs
vous souhaitent une bonne saison 2025-2026**