

# GUIDE DE MEMBRE CAMO WATER POLO

---



---

Saison 2024-2025



# TABLE DES MATIÈRES

03

Équipe des entraîneurs et entraîneuses

06

Philosophie du club

09

Entrainements

17

Communication

20

Compétitions

32

FAQ



# L'ÉQUIPE CAMO

---



**Chayma Hlanadif**

*Entraîneuse-chef U14 et Sport-études, Assistante U16F, U18F*

✉ [chayma@camowaterpolo.com](mailto:chayma@camowaterpolo.com)



**Mara Vulpisi**

*Assistante U14*



**Jessica Beauchemin**

*Entraîneuse-chef U16H, Assistante U18H*

✉ [jessica@camowaterpolo.com](mailto:jessica@camowaterpolo.com)



**Stefan Ignjatovic**

*Assistant U16H, U18H*



# L'ÉQUIPE

---



**Yasmine Rachid**

*Entraîneuse-chef U16F, U18F, Sr F*

✉ [yasmine@camowaterpolo.com](mailto:yasmine@camowaterpolo.com)



**Maxime Crevier**

*Entraîneur-chef U18H, Sr H*

✉ [maxime.crevier@camowaterpolo.com](mailto:maxime.crevier@camowaterpolo.com)



**Nicolas Constantin-Bicari**

*Entraîneur technique*



**Colin McDonald**

*Directeur général*

✉ [dg@camowaterpolo.com](mailto:dg@camowaterpolo.com)



# L'ÉQUIPE

---



**Renée Spencer Junge**

*Thérapeute du sport/ ostéopathe*

✉ [renee.sostherapy@gmail.com](mailto:renee.sostherapy@gmail.com)



**Camille Jutras**

*Kinésiologue*

✉ [cjutras@actiforme.qc.ca](mailto:cjutras@actiforme.qc.ca)



**Frédérique Coutu**

*Préparatrice mentale*

✉ [fred.coutu.sport@hotmail.com](mailto:fred.coutu.sport@hotmail.com)

# PHILOSOPHIE DU CLUB



Offrir la possibilité à des athlètes ayant un potentiel au-dessus de la moyenne d'évoluer et de participer sur le plan amateur à des compétitions de water-polo et autres activités aquatiques de calibre municipal, provincial, national, international et même olympique. Grouper les jeunes, accentuer l'esprit d'équipe et favoriser chez l'amateur, tant au point de vue personnel que social, un développement et une formation athlétique, sportive, culturelle et morale.

Le club CAMO a une philosophie de base qui est constante à travers toutes les catégories mais qui évolue selon l'âge des athlètes.



# PHILISOPHIE DU CLUB

---

## **U12 et U14**

L'objectif est de faire jouer les athlètes le plus possible. On veut enseigner les techniques et les stratégies de base ainsi que les règles du jeu tout en ayant du plaisir. Les victoires et les défaites ne sont pas les plus importantes- l'accent est mis sur l'apprentissage et le développement des athlètes. Nous acceptons tous ceux qui ont une connaissance de base de la natation et qui sont capables de faire plusieurs longueurs sans aide.

## **U16**

À ce niveau, les nouveaux athlètes doivent avoir un bon niveau de natation. Les techniques et tactiques de base sont encore très importantes à ce niveau. Il y a aussi un accent sur la forme physique qui se développe à cet âge. L'objectif est "d'apprendre à s'entraîner". Les objectifs d'apprentissage incluent: comment se préparer pour une compétition, comment prendre soin de notre corps pour bien performer, comment gérer le stress de jouer dans des matchs importants, etc. On veut gagner tout en acquérant de l'expérience qui va nous servir à bien performer aux niveaux compétitifs de U18 et senior.

## **U18**

Le niveau est compétitif de haut niveau dans le U18. Seuls les nouveaux membres avec expérience dans une autre discipline aquatique seront acceptés. Les techniques et tactiques avancées sont enseignées pour préparer les athlètes à l'atteinte des équipes provinciale et nationale ainsi que de jouer pour un championnat canadien. La forme physique devient très importante et des séances de musculation sont recommandées et offertes par le club.



# PHILISOPHIE DU CLUB

---

## Senior compétitif

Niveau compétitif de haut niveau. Seuls les athlètes ayant déjà joué au water-polo peuvent s'inscrire. Les techniques et tactiques avancées sont enseignées pour préparer les athlètes à jouer au plus haut niveau (national, international, professionnel, NCAA, etc.) et pour jouer pour un championnat canadien. La forme physique reste très importante et des séances de musculation sont recommandées et offertes par le club.

## Sport-études

Ceci est pour les athlètes qui veulent aller encore plus loin dans leur développement. Une attention particulière est portée à la technique et le développement des compétences individuelles lors des séances Sport-études.





# ENTRAINEMENTS



**01** | Présences

**02** | Préparation

**03** | Comportement général des athlètes

**04** | Équipement



# PRÉSENCES

---

Le nombre d'entraînements par semaine varie en fonction du groupe d'âge mais le pourcentage de présence à 70-80% des entraînements est attendu pour les athlètes de tous les groupes, dans le but d'atteindre une amélioration et une progression constantes et pertinentes. Le nombre d'entraînements par semaine est fait en fonction du groupe d'âge selon le nombre d'heures qui sont approprié pour chaque groupe d'âge.

## U14

Les U14 sont un groupe débutant avec un objectif de faire apprendre aux jeunes les techniques de base et les accrocher au sport. Il est fortement recommandé que les athlètes soient présents deux fois par semaine pour voir une belle progression.

L'acquisition de nouvelles compétences est très difficile sans faire au moins deux entraînements par semaine. À des fins de préparation des entraînements, il est attendu que les parents informent l'entraîneur ou d'entraîneuse d'une absence.



# PRÉSENCES

---

## U16

Les U16 débutent vers un niveau compétitif; il est donc important que les athlètes soient présents à chaque entraînement, sauf exception. Un minimum de 3 fois/semaine est important pour voir une belle progression dans leur technique, leurs habiletés, et leur compréhension du jeu. À 2 entraînements par semaine, le mieux qu'un athlète peut espérer est de maintenir son niveau, mais une progression importante est peu probable. Les entraîneurs et entraîneuses commencent à donner plus de responsabilités aux athlètes à ce niveau. Il est de la responsabilité de l'athlète d'informer son entraîneur de l'absence à l'avance pour faciliter une bonne préparation de l'entraînement. Nous demandons l'aide des parents à renforcer les messages envoyés par les entraîneurs sur l'importance d'être présent et de bien communiquer avec les entraîneurs en cas d'absence.

## U18

À partir de la catégorie U18, les athlètes sont considérés comme étant des athlètes élités ou sur le chemin vers l'élite. Avec ce titre vient une attente plus élevée envers les athlètes et leur niveau d'engagement. Pour un athlète qui aspire à jouer au plus haut niveau, il y a peu de bonnes raisons pour manquer un entraînement. Par exemple, un athlète blessé peut venir travailler d'autres parties de son corps ou faire du physio en écoutant les tactiques. Un athlète qui a des travaux à remettre à l'école peut soit venir les faire dans les gradins ou, mieux encore, doit apprendre à mieux gérer son temps hors de la piscine pour être prêt pour l'entraînement. Le sport compétitif sert aussi à préparer les jeunes pour le monde et on veut enseigner à nos athlètes l'importance de respecter leurs engagements. Les athlètes sont attendus de faire un minimum de 4 entraînements par semaine. Toute absence devra être communiquée avec l'entraîneur-chef.



# PRÉSENCES

---

## Senior compétitif

Les athlètes seniors compétitifs ont les mêmes attentes que les U18. Un athlète senior est soit un athlète élite ou proche du niveau élite. 4 entraînements par semaine est le minimum attendu de ces athlètes.

## Sport-études

Les athlètes Sport-études devraient assister à 5 entraînements par semaine. Toute absence doit être communiquée à l'entraîneur-chef et à l'école.

Toutefois ceci est un guide et non pas une liste absolue des règlements. Chaque entraîneur peut exiger le taux de présence qu'il ou elle pense est approprié. Dans notre expérience, il n'y a pas de remplacement pour le temps investi dans la piscine.





# PRÉPARATION

Tous les athlètes devraient arriver au moins quinze (15) minutes avant l'heure de début de l'entraînement dans le but de s'échauffer avant de sauter à l'eau. Bien que les entraîneurs et entraîneuses prennent du temps au début de chaque entraînement pour faire un échauffement dans l'eau, il est de la responsabilité des athlètes de faire un échauffement en dehors de l'eau. CAMO mettra à la disposition des ses athlètes une équipe de soutien intégré (ÉSI) pour créer une série de mouvements et d'activations que chaque joueur devrait faire avant chaque entraînement dans le but de prévenir les blessures. Les entraîneurs et entraîneuses s'attendent que ce soit fait avant le début de l'entraînement afin de commencer à l'heure et maximiser le temps de bassin.

---

## Équipe de support intégré (ESI)

L'ÉSI est composée de personnes expertes dans le domaine de la physiothérapie, la kinésiologie et la préparation mentale. Chaque intervenante est là pour le bien-être des athlètes.

Renée Spencer Junge - Thérapeute du sport/Ostéopathe

Camille Jutras - Kinésiologue

Frédérique Coutu - Préparatrice mentale





## COMPORTEMENT GÉNÉRAL DES ATHLÈTES

Il est attendu que les athlètes arrivent aux entraînements avec l'intention de s'entraîner. Si un athlète dérange les autres joueurs dans l'eau ou n'est pas concentré lors d'un entraînement, il ou elle sera averti(e) par l'entraîneur ou l'entraîneuse. Si l'athlète continue de déranger, l'entraîneur ou l'entraîneuse se réserve le droit de mettre fin à son entraînement et de demander à l'athlète de sortir de la piscine.

Lors d'un entraînement, on encourage les athlètes à poser des questions d'une manière respectueuse pour mieux comprendre les exercices. Par respect pour le temps d'entraînement de l'ensemble de l'équipe, il est possible que l'entraîneur ou l'entraîneuse choisisse de répondre à la question de l'athlète après l'entraînement.

Par contre, un comportement ou un commentaire qui remet en question ouvertement les décisions d'un entraîneur ou d'une entraîneuse devant les autres athlètes ne sera pas acceptée. Toute action irrespectueuse envers un entraîneur ou une entraîneuse ne sera pas tolérée, y compris refuser de participer aux exercices. On encourage un dialogue ouvert entre les athlètes et les entraîneurs - tout dans le but de mieux comprendre le raisonnement et la logique derrière certaines décisions. Cela améliorera la cohésion et l'esprit d'équipe au sein du groupe.

Si l'athlète trouve qu'un exercice est dangereux pour une raison quelconque, elle doit le communiquer avec l'entraîneur et expliquer leur appréhension. L'entraîneur expliquera ensuite une manière sécuritaire de faire l'exercice ou une solution de rechange.



# COMPORTEMENT GÉNÉRAL DES ATHLÈTES

Les entraînements se termineront souvent avec une réunion d'équipe de 5 à 15 minutes avec les entraîneurs ou entraîneuses dans le but de donner une rétroaction sur l'entraînement. Il est attendu que les athlètes soient attentifs durant toute la durée de la réunion. Il est fortement recommandé de prendre le temps de faire la séquence d'étirements qui démontrée par un membre de l'ÉSI au début de l'année, dans une optique de prévention des blessures.

## ÉQUIPEMENT

Ceci est une liste non exhaustive d'équipement que chaque athlète devrait amener à chaque entraînement:

**Bouteille d'eau** 

Il est attendu que les athlètes apportent une bouteille d'eau remplie à chaque entraînement. Les entraîneurs et entraîneuses donnent périodiquement une pause durant les entraînements afin de s'hydrater.

**Élastiques** 

Les élastiques sont un outil important pour l'activation des muscles et pour la prévention des blessures. Un membre de l'ÉSI fournira de l'information sur les élastiques à cibler.

**Lunettes de natation** 

Les entraînements commencent souvent avec de la natation donc les lunettes de natation sont recommandées.



## ÉQUIPEMENT

### Maillot

Pour les athlètes masculins: le short maillot de bain n'est pas recommandé. Un maillot de style "Speedo" est recommandé à tous les niveaux et obligatoire pour jouer des parties.

Pour les athlètes féminines: les maillots de bain de natation (une pièce ou deux pièces) ne sont recommandés pour l'entraînement et le maillot de water-polo est obligatoire pour les matchs.

Le club CAMO vend des maillots au bureau et en ligne.

## AFFILIATION

Il est très important que chaque athlète soit affilié sur la plateforme RAMP avant le premier entraînement de l'année. Une affiliation est valide jusqu'au 31 août de chaque année. Au début de chaque saison, il faut ré-affilier comme athlète de CAMO. Cette affiliation est obligatoire. Aucun athlète non affilié ne pourra participer aux entraînements.

Un athlète non-affilié n'est pas couvert par les assurances en cas d'accident. De plus, le club pourrait se voir sanctionner si des athlètes non-affiliés sont autorisés à entrer dans l'eau.

Les liens requis ainsi que les informations pertinentes sont à la disposition de nos membres sur notre site Web via notre page "[Inscriptions](#)".





---

# COMMUNICATION

---



**01** | Club aux parents

**02** | Club aux athlètes

**03** | Parents aux club



# COMMUNICATION

---

## Club aux parents

Pour ce qui concerne la communication officielle de l'information par rapport aux activités du club, les courriels seront favorisés. Cela permet le partage de pièce-jointes, documents, et le transfert des informations envoyées par des parties tierces (WPC, WPQ, etc.). Le club fera de son mieux pour réduire le nombre de communications envoyées pendant l'année mais il est important de lire et de répondre au besoin à toute communication envoyée par le club.

Les entraîneurs et entraîneuses vont souvent communiquer par courriel aussi. Dans certains cas, les entraîneurs vont communiquer via SMS ou application (ex. Whatsapp) pour faciliter la diffusion d'information informelle, surtout quand l'équipe est partie en compétition.

## Club aux athlètes (1/2)

Toute information qui provient de la direction du club sera transmise aux athlètes via courriel. Pour les athlètes U16 & U18 qui ont une adresse courriel, celle-ci sera transmise aux parents et aux athlètes. Il est exceptionnel que le club envoie un courriel uniquement aux athlètes sans mettre les parents en copie. On inclut les athlètes dans les communications pour deux raisons: pour augmenter les chances que le message soit reçu et parce que CAMO croit que les jeunes athlètes devraient savoir ce qui se passe dans le club. CAMO croit que les athlètes devraient devenir des acteurs principaux dans la gestion de leur propre cheminement sportif. Les entraîneurs vont aussi gérer des canaux de communication directement avec les athlètes. Normalement le canal est choisi par les athlètes selon l'application qui est à la mode.



# COMMUNICATION

---

## Club aux athlètes (2/2)

Pour cette raison, ça risque de changer à chaque année mais peut inclure, à titre d'exemple: Facebook Messenger, Whatsapp, Telegram, Discord, etc. Ces canaux de communication seront utilisés de manière plus informelle pour communiquer aux athlètes ainsi que donner une plateforme aux athlètes de poser des questions, s'organiser entre eux, ou communiquer un retard, etc. Il y aura toujours deux entraîneurs dans le groupe ainsi que plusieurs athlètes pour respecter la règle de deux.

## Parents aux club

Pour toute question concernant la présence d'un athlète, surtout pour les catégories U14 à U18, si l'athlète ne communique pas son absence avec l'entraîneur, les parents peuvent le faire eux-mêmes.

Pour tout ce qui concerne le contenu des entraînements, les tactiques, ou la préparation de l'équipe, les parents sont invités à communiquer avec le directeur général (DG). Le DG et les entraîneurs travaillent de manière très proche ensemble et le DG est bien placé pour répondre à toute question à cet effet. Cela permet également aux entraîneurs de se concentrer sur ce qu'ils font le mieux: préparer les plans de développement et entraîner les jeunes.

Le cas échéant, le DG peut décider de convoquer une rencontre avec les parents et les entraîneurs et entraîneuses pour discuter davantage. Pour discuter du comportement d'un enfant, ou d'un problème au sein de l'équipe, les parents sont encouragés à contacter l'entraîneur ou le DG pour en discuter directement.

# COMPÉTITIONS



- 01**    Organisation
- 02**    Chaperons
- 03**    Alimentation en compétition
- 04**    Transport
- 05**    Hébergement
- 06**    Facturation de compétition
- 07**    Compte athlète
- 08**    Préparation pour un voyage
- 09**    Compétitions à domicile



# COMPÉTITIONS

---

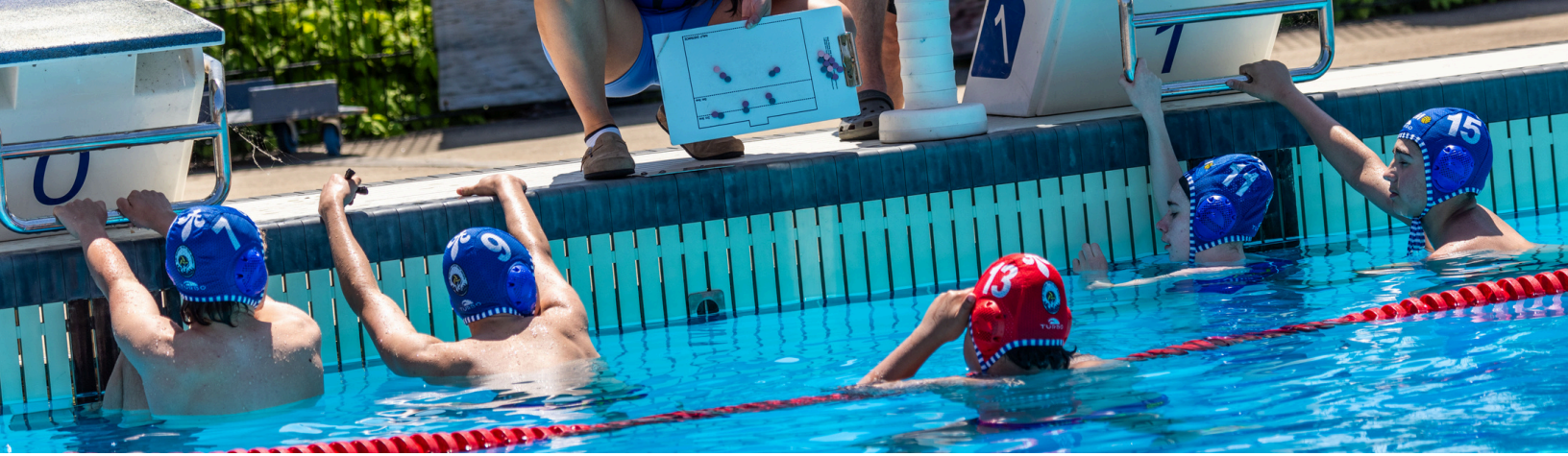
## Organisation

Habituellement, nous recevons le calendrier des compétition en début de saison, ce qui nous permet de prévoir nos déplacements à l'avance. De manière générale, une communication par courriel sera envoyée 4 à 6 semaines avant la compétition pour confirmer la tenue de la compétition. Il est attendu, à moins d'avis contraire, que chaque athlète soit présent à chaque compétition. Dans le cas de l'absence prévue à une compétition, il est de la responsabilité de l'athlète ou des parents d'avertir le club par écrit. Sans avis contraire, les réservations seront faites pour chacun des athlètes inscrits dans l'équipe.

La date limite pour confirmer l'absence d'un athlète est **3 semaines** avant la compétition en question. En cas d'annulation moins de 3 semaines mais plus qu'une semaine avant la compétition, des frais de 10% des frais de voyages seront facturés. En cas d'annulation avec une semaine ou moins de préavis, l'athlète se verra facturé 100% des frais de voyage.

En cas de voyage par avion, le délai minimum pour prévenir d'une absence est de **4 semaines**. Cela nous permettra de faire les réservations au moins 4 semaines avant la compétition et de communiquer les détails avec les membres.

En cas d'un athlète qui devient disponible trois semaines ou moins avant le tournoi, sa participation au tournoi dépend de la disponibilité de places à l'hôtel et/ou dans une voiture. Le club ne fera aucun changement à la logistique prévue après la date limite. Si toutefois, l'athlète veut toujours participer au tournoi, il est le bienvenu de le faire en faisant ses propres arrangements.



# COMPÉTITIONS

---

## Chaperons (1/2)

Lors d'une compétition avec des mineurs, il faut absolument avoir un chaperon ou une chaperonne d'équipe. Cette personne assiste à tous les matchs, aide les entraîneurs et entraîneuses avec le transport des athlètes entre la piscine et l'hôtel pour les matchs, organise les repas pour l'équipe (restaurants, collations, etc.), et collabore avec les entraîneurs et entraîneuses afin d'offrir aux athlètes un cadre de compétition sain et sécuritaire.

Le rôle du chaperon ou de la chaperonne d'équipe est principalement d'aider les entraîneurs avec le déroulement de la fin de semaine entre les matchs, mais il ou elle est aussi là pour soutenir, aider, et être à l'écoute des athlètes au besoin. En cas de problème de comportement, le chaperon ou la chaperonne doit se rapporter aux entraîneurs et entraîneuses. En cas de problème de comportement, le chaperon ou la chaperonne doit se rapporter aux entraîneurs et entraîneuses pour gérer la discipline des athlètes. Voir une liste non exhaustive de tâches ci-dessous:

- S'occuper de la réservation des repas dans les restaurants ou faire l'épicerie pour l'achat de collations ou autres;
- S'assurer que tous les athlètes soient à la piscine 1 heure avant le début du match ou selon l'indication de l'entraîneur ou l'entraîneuse.
- Lorsqu'il y a plusieurs parents pour le transport, s'assurer de tenir informer les autres parents afin que les athlètes soient à l'heure.
- Se mettre à la disposition de l'équipe pour rendre le séjour plus agréable et moins compliqué.



# COMPÉTITIONS

---

## Chaperons (2/2)

- Être une personne-ressource pour répondre adéquatement à toute demande des membres de l'équipe et de s'occuper de la logistique.
- Assister aux parties et aux activités de l'équipe. Ainsi, le chaperon ou la chaperonne assiste aux parties de l'équipe avec les parents dans les estrades.
- Le chaperon ou la chaperonne prend ses repas avec l'équipe.
- Le chaperon ou la chaperonne s'assure du respect du couvre-feu.
- En cas d'incident causant une blessure légère à l'extérieur des installations de la piscine, si le chaperon ou la chaperonne n'a pas son cours de premiers soins, il ou elle doit contacter l'entraîneur ou l'entraîneuse le plus rapidement possible pour venir en aide, sinon le contacter lorsque l'athlète a reçu les premiers soins.
- Agir comme "gérant d'estrade" pour Water-polo Canada

Un bon chaperon ou une bonne chaperonne doit être disponible et doit bien assumer ses responsabilités. Aussi, il doit respecter l'équipe et les autres équipes.

### CHAMBRE D'HÔTEL

Le club assumera les frais d'hôtel pour la chambre du chaperon qui accompagne l'équipe en compétition.



# COMPÉTITIONS

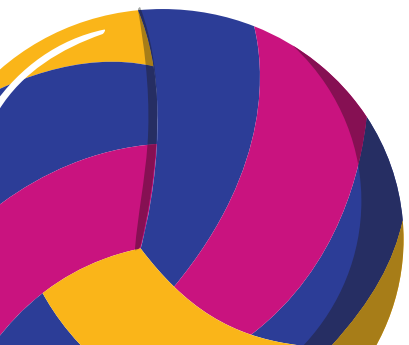
---

## Alimentation en compétition

L'alimentation des athlètes est un aspect important en tout temps mais surtout lors d'une compétition afin d'assurer une performance optimale. Le plus possible, le club réserve des hôtels où le petit-déjeuner est inclus. Quand l'équipe sort à manger, les entraîneurs et le chaperon vont choisir des restaurants avec des options saines pour bien nourrir les athlètes. Par contre, entre les matchs et sur la route, les athlètes vont souvent avoir leur propre choix de nourriture. On suggère fortement que les jeunes athlètes soient prudents dans leur choix de nourriture et que les parents discutent des bonnes habitudes avec leurs enfants.

Les athlètes doivent agir d'une manière responsable pour le bien-être de leur corps surtout en compétition. L'indépendance d'être à l'extérieur avec notre club vient avec la responsabilité de tout faire pour bien préparer pour les matchs.

Il est important de communiquer toute allergie et/ou restriction alimentaire avec les entraîneurs au début de la saison afin que le club puisse partager cette information avec les chaperons qui effectueront des achats de collations pour les athlètes.







# COMPÉTITIONS

---

## Transport

Les déplacements sont généralement faits en automobile car la plupart des compétitions sont au QC et en Ontario. La plupart du temps, les entraîneurs et entraîneuses vont utiliser leurs voitures personnelles ou louer un véhicule pour transporter des athlètes. Il est aussi attendu que le chaperon ou la chaperonne d'équipe fasse le transport des athlètes. Dans le cas où le nombre de places dans les voitures ne suffit pas à transporter tout le monde, l'équipe demandera à un ou plusieurs parents accompagnateurs de conduire des athlètes à la compétition. Ces parents n'ont pas l'obligation de séjourner au même hôtel que l'équipe, mais ils doivent se rendre disponibles pour conduire les athlètes entre l'hôtel et le lieu de la compétition, selon les indications du chaperon ou de la chaperonne d'équipe. Ils doivent également être affiliés sur la plateforme RAMP comme bénévole ( <http://CAMO.rampregistrations.com> )

Un parent accompagnateur sera désigné comme étant "nécessaire" s'il emmène deux athlètes ou plus qui n'ont pas d'abord une place dans la voiture d'un entraîneur, d'une entraîneuse, d'un chaperon ou d'une chaperonne. Un parent qui conduit son enfant à la compétition sur une base volontaire ne sera pas remboursé pour le trajet.





# COMPÉTITIONS

---

## Hébergement

Au moins deux semaines avant chaque compétition, CAMO confirmera l'hôtel dans lequel l'équipe séjournera. Le club réserve des chambres avec deux lits et les athlètes partagent les chambres à quatre.

Dans le cas d'une compétition organisée par Waterpolo Canada (WPC), l'équipe devra séjourner dans l'hôtel identifié par la fédération. Quand le club a le choix de l'hôtel, le club tente de réserver dans des hôtels offrant un tarif abordable, un déjeuner inclus et une proximité avec le lieu de la compétition.

## Facturation de compétition

Les frais suivants seront facturés aux athlètes pour chaque compétition:

Hôtel des athlètes- 100%

Hôtel du chaperon- 100%

Hôtel des entraîneurs- 75%

Per diem des entraîneurs- 75%

Frais de transport- 100%

Billet d'avion du chaperon- 100%

Billet d'avion des entraîneurs- 75%

Collations/nourriture acheté pour l'équipe- 100%

Le club pourra communiquer le prix approximatif aux parents qui en font la demande avant de partir pour la compétition.



# COMPÉTITIONS

---

## Compte athlète

Chaque athlète qui participe avec une équipe compétitive a un compte athlète.

Une cotisation au compte athlète est demandée en début d'année en même temps que la cotisation au club. Les frais de compétition sont débités du compte athlète, ce qui contribue à diminuer le nombre de factures post-compétition envoyées aux parents. Les fonds dans le compte athlète peuvent aussi être utilisés pour acheter de la marchandise CAMO (maillots, hoodies, etc.)

Le compte athlète peut aussi être crédité dans le cas où un chaperon, une chaperonne ou un parent accompagnateur se fait rembourser des dépenses liées au transport des athlètes (voir la page suivante). En cas de voyage en avion, le club paiera directement le billet de vol des personnes chaperonnes.

Veuillez noter que la cotisation demandée au compte athlète au début de l'année est une projection des coûts et non pas un chiffre absolu. Si les fonds dans le compte athlète ne couvrent pas tous les frais encourus pendant l'année, le club émettra des factures. À la fin de l'année, s'il reste des fonds dans le compte athlète, le membre a le choix de transférer le montant qui reste à l'année prochaine ou de se le faire remettre en forme de chèque. Un solde peut être demandée à tout moment par un membre.

Il est aussi important de noter que les paiements faits au club vont d'abord défrayer la cotisation annuelle au club et que l'excédent va dans le compte athlète.



# COMPÉTITIONS

---

## Remboursement de chaperon/parent

Tel que mentionné plus tôt, le chaperon, la chaperonne et les parents accompagnateurs qui emmènent des athlètes à une compétition à l'extérieur de la région de Montréal peuvent voir leurs dépenses d'essence remboursées sur présentation de facture. Toute facture doit être clairement identifiée et comporter les éléments suivants: nom de l'acheteur, nom et adresse du vendeur/commerce, date, heure, montant (\$), produit acheté. Veuillez noter que seule une photo de la facture originale sera acceptée, un relevé de compte de suffit pas. Les remboursements seront calculés de la manière suivante:

Voyage au GTA: 60\$/athlète transporté

Voyage à Ottawa/Gatineau: 30\$/athlète transporté

Les chaperons et chaperonnes se feront également rembourser les frais encourus pour l'achat de nourriture pour l'équipe: collations, jus ou repas communautaire. Le même principe s'applique pour le remboursement. Veuillez noter que les parents accompagnateurs qui ne sont pas officiellement chaperon ou chaperonne d'équipe ne pourront pas se faire rembourser des factures de nourriture.

La facturation des tournois se fera deux semaines après la fin de la compétition. CAMO demande donc la collaboration de toutes les personnes éligibles à un remboursement pour soumettre leurs factures dans un délai de deux semaines. Toute demande reçue après cette date ne sera pas remboursée. Cela permettra au club de garder leurs comptes à jour le plus possible et permettra aux joueurs et leurs parents d'avoir une idée précise de l'état de leur compte athlète.



# COMPÉTITIONS

---

## **Préparation des familles pour un voyage**

Pour les parents/athlètes qui n'ont jamais été en voyage pour une compétition de water-polo avec CAMO, voici quelques informations qu'on juge pertinentes à savoir:

À apporter: Trousse de toilette, vêtements pour la fin de semaine, serviette, maillot de bain, lunettes, bouteille d'eau, élastique, argent de poche pour les repas.

Les tournois débutent souvent les vendredis après-midis et ont lieu principalement à Toronto, Ottawa et Montréal. Ça veut dire que les équipes partent tôt le vendredi matin et les athlètes doivent parfois manquer l'école. Le club peut fournir une lettre de motivation d'absence aux athlètes avant la compétition. Dans le but de favoriser la réussite scolaire des athlètes, il est important pour les parents de communiquer avec l'école dans le but des informer des dates de compétition. L'athlète devra assurer le suivi de son absence.

La plupart du temps, les athlètes vont se rejoindre au Complexe sportif Claude-Robillard pour partir en compétition. En cas exceptionnels, les parents accompagnateurs peuvent choisir un lieu de rencontre qui convient mieux aux athlètes qu'ils emmènent. Le plus possible, le club essaie de s'organiser pour que les parents accompagnateurs conduisent des athlètes qui habitent près de leur domicile. Il est important de respecter l'heure de la rencontre pour assurer que les athlètes se rendent à la destination à l'heure pour leur premier match.

Les compétitions se terminent souvent les dimanches après-midi donc les athlètes qui voyagent à l'extérieur de la ville peuvent s'attendre de rentrer à la maison tard le soir.



# COMPÉTITIONS

---

## Compétitions à domicile (1/2)

Le club CAMO organise et reçoit de nombreuses compétitions par année à domicile. Ces compétitions sont une excellente opportunité pour nos athlètes de jouer à Montréal devant leurs proches ainsi que de manger et dormir à la maison. Le club est privilégié d'avoir accès à des installations qui permettent la tenue de telles compétitions.

Ce privilège vient avec des obligations comme club. L'obligation principale est celle de fournir les officiels mineurs lors d'une compétition. Les officiels mineurs sont essentiels au bon fonctionnement des tournois. Le club offrira une formation en début de saison pour tous les athlètes et les parents pour que chacun puisse agir comme officiel mineur pendant l'année.

Avant chaque compétition, un horaire sera envoyé avec les matchs attribrés aux athlètes. Veuillez noter que la participation est obligatoire pour chaque athlète. Le nombre de matchs demandés pendant une compétition varie selon la compétition et n'est pas négociable. Si un athlète n'est pas disponible pour travailler le match qui lui a été attribré, il est de la responsabilité de l'athlète d'échanger avec un autre athlète et d'informer leur entraîneur ET le directeur général. En général nous essayons de ne pas placer à l'horaire un athlète juste avant ou juste après une partie dans laquelle l'athlète joue mais ceci n'est pas toujours possible.



# COMPÉTITIONS

---

## Compétitions à domicile (2/2)

Nous avons aussi une obligation de fournir une salle pour nourrir les officiels du tournoi. Ceci inclut les arbitres, les représentants des fédérations, et les entraîneurs. Les officiels mineurs ont accès à la salle et seront nourris entre les matchs où ils travaillent. Des parents bénévoles sont essentiels pour gérer cette salle pendant les fins de semaine de compétition.

De temps en temps nous allons avoir une table de vente pour vendre de la marchandise CAMO et de la nourriture. Cette table est aussi tenue par des bénévoles; nous demandons aux parents qui ne sont pas à l'aise à travailler comme officiel mineur de donner leur temps ici.

Sans ces efforts de chacun pour assurer un bon déroulement de tournoi, nos athlètes perdront l'opportunité de jouer des gros tournois à Montréal et seront obligés de voyager pour toutes leurs compétitions. Des compétitions à domicile nous permettent d'économiser sur les coûts de voyage et nous donnent l'opportunité de jouer chez nous mais il est important qu'on ne prenne pas ces opportunités pour acquis et que chacun fasse sa part.



# FOIRE AUX QUESTIONS

---

## **Quel est le calendrier de la saison régulière?**

La saison régulière débute le lundi 16 septembre 2024 et termine le vendredi 30 mai 2025

## **Quels sont les frais d'inscription?**

Voir les détails sur notre site web à [www.camowaterpolo.com/inscriptions](http://www.camowaterpolo.com/inscriptions)

## **Un entraîneur a demandé à mon enfant de jouer dans plusieurs catégories d'âge. Est-ce qu'il sera facturé pour participer dans la catégorie supérieure?**

Si votre enfant a été demandé de remplacer quelqu'un pendant une compétition LCC, elle n'aura pas à payer des frais de ligue mais elle sera facturée pour les frais de voyages comme tous les autres athlètes. Cependant, si votre enfant a été invité à jouer dans l'équipe supérieure pour toute la saison, il y aura des frais supplémentaires à payer pour les frais de ligue. Pour des compétitions invitation, tous les athlètes payent les frais d'inscription, peu importe leur âge.

## **Aura-t-il des opportunités de levées de fonds pour m'aider à payer les coûts d'inscription?**

Il se peut que nous faisons des activités de levées de fonds pendant l'année pour aider les athlètes et leurs familles à payer leur participation. Cependant, nous ne garantissons pas que le club sera en mesure d'organiser des activités de levée de fonds à chaque année. Nous ferons notre possible selon les circonstances.

Cela étant dit, si vous avez des idées que vous aimeriez présenter au club, nous sommes toujours ouverts!







# FOIRE AUX QUESTIONS

---

## **Comment puis-je devenir un chaperon?**

Il s'agit tout simplement de parler à l'entraîneur chef ou l'entraîneuse chef de l'équipe. L'entraîneur de chaque équipe choisit un chaperon avant chaque compétition.

## **Je vois que d'autres clubs font des voyages à l'étranger, est-ce que nous allons avoir l'opportunité de voyager avec CAMO?**

Tout dépend de nos membres! S'il y a un intérêt de la part des parents au début de l'année de faire un voyage avec l'équipe, nous avons les contacts pour aller dans l'Ouest canadien, aux États-Unis, et même en Europe. Tout dépend de la volonté des membres de l'équipe.

## **Qui s'occupe de la réservation des hôtels? Dois-je réserver une chambre?**

Le club s'occupera de la réservation des chambres pour les athlètes, entraîneurs, entraîneuses, chaperon, chaperonne. Si vous êtes un parent accompagnateur, vous devez contacter l'hôtel pour prendre une chambre.

Si jamais vous préférez que votre enfant reste dans votre chambre avec vous, il faut le communiquer bien à l'avance afin que le club ne réserve pas de chambre de trop.

## **Comment les enfants se rendent aux compétitions?**

Les entraîneurs, entraîneuses, chaperon, chaperonne, et chaperons rempliront leurs voitures d'abord. Par la suite, si nécessaire, on demandera à des parents accompagnateurs d'emmener les autres. Si vous savez déjà que vous comptez assister au tournoi et que vous avez de la place dans votre auto, merci de confirmer le nombre de places disponibles et on vous assignera des athlètes au besoin.



# FOIRE AUX QUESTIONS

---

## **Est-ce que mon enfant aura le temps de faire ses devoirs pendant les compétitions?**

En compétition, les athlètes ont souvent du temps libre sur la route et entre leurs matchs. Il y a certains moments pendant la compétition où l'équipe va aller manger ou faire une session de vidéo ensemble pour bien préparer pour la prochaine partie mais le reste du temps les athlètes sont seuls à reposer dans leurs chambres d'hôtel ou à la piscine. Il est important que les athlètes prennent le temps de faire leurs devoirs dans ces moments tranquilles au besoin. Si un athlète n'arrive pas à faire ses devoirs tout seul, il est invité à parler à un adulte responsable pour trouver un endroit et un moment pour les faire.

## **Comment puis-je récupérer un maillot de bain pour mon enfant?**

Nous gardons un inventaire de maillots sur place au bureau du CSCR. Veuillez écrire à Colin à [dg@camowaterpolo.com](mailto:dg@camowaterpolo.com) pour en commander un.

## **Est-ce qu'il y a des vêtements CAMO?**

Oui! Nous avons des chandails, des *hoodies*, des shorts, et des chapeaux à vendre. Veuillez écrire à Colin à [dg@camowaterpolo.com](mailto:dg@camowaterpolo.com) pour plus de détails.





---

# GO CAMO!



[dg@camowaterpolo.com](mailto:dg@camowaterpolo.com)  
[www.camowaterpolo.com](http://www.camowaterpolo.com)

---