



Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation
Maison des sports d'Aquitaine
119 Boulevard Président Wilson 33200 BORDEAUX
Tel : 05 57 22 42 13
@ : *Haut Niveau Aquitain*
ligueaquitaine.courseorientation@wanadoo.fr



CONTRAT D'OBJECTIFS PERSONNALISE SAISON 2010 – 2011

NOM :

Prénom :

Date de naissance:

En entrant au Haut Niveau Aquitain, je m'engage dans une voie sportive qui me demandera des efforts tant sur le plan sportif que personnel.

Mes objectifs sportifs à atteindre en 2011

-
-
-

Contrat sportif

- Je ferai le maximum pour organiser mon temps post-scolaire afin d'avoir suffisamment de temps libre pour m'entraîner.
- Je participerai à **TOUS** les regroupements prévus au calendrier annuel (WE ou stages), sauf contre-indication médicale ou problème familial.
- Je m'engage à participer aux courses me permettant d'accéder au classement régional et national. Aux courses de sélections mises en place par la fédération.
Toutes ces courses sont à la charge du club et/ou de la famille, tant au niveau des inscriptions que des frais de transport et d'hébergement.

Contrat personnel

- Je m'engage à travailler régulièrement et sérieusement durant les regroupements. Je ferai un effort particulier de concentration afin de prendre en compte toutes les informations nécessaires au bon déroulement des exercices proposés.
- Je m'engage à avoir un comportement irréprochable et en adéquation avec celui d'un athlète de haut niveau.
- Je m'engage dès à présent à respecter les consignes et horaires proposés par les encadrants.
- Je m'engage à me prendre totalement en charge en ce qui concerne mon équipement personnel. Je prévoirai systématiquement **une bouteille d'eau, une montre**, ma puce électronique, ma boussole, un vêtement chaud, des vêtements de rechange.
- A l'issue de chaque course, je tracerai mon choix d'itinéraire sur ma carte ainsi que sur le site de Route-Gadget, et j'essaierai, dans la mesure du possible, d'en discuter avec un des encadrants, mon entraîneur ou un adulte orienteur confirmé.

Respect du contrat

Si le jeune ne respectait pas ce contrat, après signature, il pourrait être envisagé son éviction du Haut Niveau Aquitain

Date :

Signature du sportif
(Précédé de la mention :
Je m'engage à respecter ce contrat)

Signature des parents

Signature du président de club

Signature de l'entraîneur
(s'il y en a un au club)