

GUIDE DE L'ÉTUDIANT(E)-ATHLÈTE



TABLE DES MATIÈRES

ENCADREMENT ACADÉMIQUE _____	1	CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ _____	6
Politique sport-études _____	1	CODE D'ÉTHIQUE ET ATTENTES	
Conflit d'horaire pour compétition _____	2	COMPORTEMENTALES _____	7
Période d'études et tutorat _____	2	Principes _____	7
ENCADREMENT MÉDICO-SPORTIF		Antidopage _____	9
ET SCIENCE DU SPORT _____	3	Politique visant à prévenir et combattre les inconduites et	
Clinique de physiothérapie et de médecine		violences en matière de comportement sexuel de l'UdeM _____	9
du sport du CEPSUM _____	3	Politique des activités d'équipe : accueil/intégration,	
Assurances médicales _____	3	financement, party, etc. _____	10
Préparation physique _____	4	Salles d'entraînement Robert Panet-Raymond	
Nutrition sportive _____	4	des Carabins et du CEPSUM _____	10
AIDE FINANCIÈRE _____	5	AUTRES SERVICES _____	12
Bourses du programme de sport		Carte d'identité Carabins _____	12
d'excellence des Carabins _____	5	Prêt d'équipement _____	12
Bourses de la Fondation de l'athlète		Casier _____	12
d'excellence du Québec _____	5	Salon des Carabins Guy-Fréchette _____	12
Bureaux de l'aide financière du campus _____	5	Parcours leadership Carabins _____	13
Aide financière du gouvernement du Québec _____	5	Sentinelles UdeM _____	14
		COMMUNICATIONS ET MARKETING _____	15

ENCADREMENT ACADÉMIQUE

Les études étant à la base même du sport universitaire, le programme de sport d'excellence a développé un service d'encadrement qui supporte l'étudiant(e)-athlète au cours de son cheminement académique (conflits d'horaire, orientation, tutorat, admission, etc.). S'appuyant sur la politique sport-études de l'UdeM, cet encadrement est supervisé par le conseiller du sport d'excellence et la conseillère académique du programme, et ce, en étroite collaboration avec l'entraîneur-chef.

POLITIQUE SPORT-ÉTUDES

L'UdeM s'est dotée d'une politique sport-études dont les objectifs sont directement liés à la mission du sport d'excellence :

- Favoriser le plus haut taux de diplômés possible parmi les étudiant(e)s-athlètes ;
- Combiner la recherche de l'excellence sur les plans académique et sportif.

Le programme de sport d'excellence dispose de différentes ressources afin de supporter les étudiant(e)s-athlètes et de jouer un rôle d'intermédiaire avec les différentes unités académiques de l'institution (registraire, facultés, écoles, départements, services aux étudiants, etc.). Leur rôle consiste principalement à traiter les situations suivantes :

- Difficultés académiques antérieures ou actuelles ;
- Inscription, choix de cours, horaire ;
- Orientation et choix d'études ;
- Gestion du temps ;
- Conflits d'horaires et d'examens ;
- Superviser les outils d'encadrement du programme, tutorat et période d'études ;
- Stratégies en vue d'une admission dans le programme désiré ;
- D'autres services ou aide à l'apprentissage sont aussi disponibles.

Pour prendre rendez-vous avec une ressource de l'encadrement académique, vous devez être recommandé par votre entraîneur-chef qui fera les démarches nécessaires auprès du conseiller du sport d'excellence et/ou de la conseillère académique.

CONFLIT D'HORAIRE POUR COMPÉTITION

Une collaboration existe entre les diverses unités de HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal, et le programme de sport d'excellence en ce qui concerne la gestion des conflits d'horaire entre un événement sportif et les évaluations d'enseignement (cours, stage, examen, etc.). Ces ententes sont mises en vigueur sous les conditions suivantes :

- Seul un conflit direct (au même moment qu'une compétition officielle) peut justifier une action prise par les responsables du sport d'excellence ;
- Un entraînement ne représente pas un conflit direct valide ;
- Les calendriers des réseaux de sport universitaire sont conçus de façon à ne pas entrer en conflit avec les périodes d'examens finaux.
Il est entendu avec les autorités académiques des 3 établissements (HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal) que le programme de sport d'excellence n'interviendra pas dans la résolution d'un éventuel conflit lié à la pratique sportive dans les périodes d'examens finaux.

PÉRIODES D'ÉTUDES ET TUTORAT

Afin de mieux supporter les étudiant(e)s-athlètes, certains d'entre eux seront identifiés par l'entraîneur-chef de l'équipe et le conseiller du sport d'excellence pour être supportés par le biais de périodes d'études supervisées et obligatoires. Ces périodes se déroulent selon un calendrier défini au début de chaque session et un suivi de ces séances sera acheminé régulièrement aux personnes concernées.

En cas de conflits d'horaire et/ou d'examen, l'étudiant(e)-athlète doit procéder de la façon suivante :

1. Identifier dès le début de la saison les conflits potentiels et en informer son entraîneur-chef. Si un conflit se présente en cours d'année, en informer l'entraîneur-chef le plus rapidement possible ;
2. L'entraîneur-chef acheminera cette information au conseiller du sport d'excellence qui fera un suivi avec la faculté, l'école ou le département concerné ;
3. Le conseiller du sport d'excellence ou un représentant de la faculté, l'école ou le département communiquera à l'athlète et à l'entraîneur-chef la ou les solutions retenues pour résoudre le conflit.

Seuls les étudiants identifiés qui participent activement et sérieusement aux périodes d'études peuvent se voir attitrer une aide complémentaire en tutorat au besoin.

ENCADREMENT MÉDICO-SPORTIF ET SCIENCE DU SPORT

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE ET DE MÉDECINE DU SPORT

L'étudiant(e)-athlète a accès à une évaluation et à un traitement dans un délai privilégié à la Clinique de physiothérapie sportive et de médecine du sport de l'UdeM située au CEPSUM (local 205). Cette clinique regroupe des médecins généralistes diplômés en médecine sportive ainsi que des spécialistes en psychiatrie, orthopédie, massothérapie, physiothérapie et pédiatrie.

Tous les étudiant(e)s-athlètes doivent remplir un formulaire préparticipation via le physiothérapeute en chef de leur équipe ou leur entraîneur-chef.

Pour prendre rendez-vous avec la Clinique de médecine du sport et de physiothérapie, composez le (514) 343-6256. Il est aussi possible d'utiliser la plateforme NAVAMedQ.

Vous devez vous présenter au secrétariat de la clinique avant votre rendez-vous pour enregistrer votre présence.

Note : Les athlètes sont dans l'obligation de se présenter à leurs rendez-vous. En cas d'absence, des frais de 25\$ seront facturés et l'étudiant(e)-athlète devra payer ce montant avant toute autre prise de rendez-vous. La Clinique se réserve le droit de retirer aux athlètes leurs privilèges ou de leur refuser un traitement en cas de récidive.

ASSURANCES MÉDICALES

L'étudiant-athlète doit **obligatoirement** conserver l'assurance médicale offerte par son association étudiante (l'assurance de l'ASEQ), à moins de démontrer qu'il possède une assurance personnelle ou familiale. Il est de la responsabilité de l'étudiant(e)-athlète de s'assurer que les frais d'assurance santé apparaissent sur sa facture de frais de scolarité. Cette couverture médicale cessera immédiatement au moment où se termine la session scolaire pendant laquelle l'étudiant(e)-athlète participait à sa saison sportive.

Si l'étudiant(e)-athlète ne conserve pas l'assurance de l'ASEQ, il devient responsable d'assumer les frais médicaux des services utilisés.

Les étudiants internationaux avec permis d'études, ainsi que les étudiants inscrits comme étudiants libres, doivent rencontrer M. Robert Forges, coordonnateur au sport d'excellence, avant le début des activités de leur équipe, afin de confirmer leurs assurances.

À noter que si un étudiant devient étudiant libre, il perd les assurances étudiantes et devra donc assumer les coûts de ses traitements.

Dans le cas où un(e) étudiant(e)-athlète a épuisé tous ses recours en assurances, il devra rencontrer son entraîneur-chef et le coordonnateur du sport d'excellence pour prendre une entente.

Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter Robert Forges, coordonnateur de la Clinique de médecine du sport et responsable du dossier des assurances au programme de sport d'excellence.

PRÉPARATION PHYSIQUE

Afin d'avoir une complémentarité dans leur entraînement, les équipes des Carabins ont un programme d'entraînement élaboré par un préparateur physique en concertation avec les entraîneurs-chefs.

Toute demande spécifique ou individuelle de la part de l'étudiant(e)-athlète doit passer par son entraîneur-chef ou le préparateur physique d'équipe ou être référée par le responsable de son équipe médicale.

NUTRITION SPORTIVE

Le département de nutrition, via son programme Nutrium, offre un service de nutrition sportive aux équipes des Carabins. Des activités collectives sont élaborées par la nutritionniste en concertation avec les entraîneurs-chefs : conférences avec thématiques précises, ateliers de cuisine, séances d'information sur le terrain, etc.

L'étudiant(e)-athlète des Carabins a également accès à des services de nutrition sportive individuels à un tarif préférentiel auprès de Nutrium.

Note : Les services de nutrition sportive sont partiellement remboursables via les assurances de l'ASEQ.

SERVICES OFFERTS

- Évaluation nutritionnelle individuelle ;
- Suivi nutritionnel pour gain de masse, contrôle du poids corporel et perte de poids ;
- Élaboration de plan alimentaire selon l'horaire d'entraînement et de compétition ;
- Atelier alimentaire pour les équipes ;
- Capsules nutritionnelles avec thème spécifique.

Note : L'étudiant(e)-athlète couvert par l'assurance de l'ASEQ doit signer un formulaire permettant à Nutrium de recevoir directement le remboursement sans que l'athlète n'ait à déboursier. L'étudiant(e)-athlète non couvert par l'ASEQ devra déboursier les frais puis se faire rembourser lui-même par son assurance personnelle, s'il y a lieu.

Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la nutritionniste du sport d'excellence, Ève Crépeau, à eve.crepeau@umontreal.ca.

Pour prendre rendez-vous, 514 343-6256 (option #2).

AIDE FINANCIÈRE



BOURSES DU SPORT D'EXCELLENCE

Afin de contribuer à la persévérance sportive et de reconnaître le mérite académique de ses étudiant(e)s-athlètes qui se distinguent par leur excellence, HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal ont mis sur pied le programme de bourses du sport d'excellence. Afin de jouer un rôle dans le développement des équipes des Carabins, il existe deux catégories de bourses : bourses d'excellence sportive et bourses scolaires. Les formulaires sont disponibles auprès des entraîneurs-chefs pendant les périodes d'inscription.

L'étudiant(e)-athlète doit répondre à certains critères pour être admissible à une bourse du sport d'excellence, notamment :

- Faire officiellement partie d'une équipe des Carabins ;
- Respecter les règlements internes de l'équipe ;
- Réussir un minimum de 18 crédits au cours de l'année concernée ;
- Avoir maintenu une moyenne minimale de 65% (selon les règlements de U SPORTS), soit 2.0 sur 4.3 à l'UdeM et à HEC Montréal ou 1.75 sur 4.0 à l'École Polytechnique, au cours de l'année précédente.

FONDATION DE L'ATHLÈTE D'EXCELLENCE DU QUÉBEC

Afin de permettre le recrutement des meilleurs étudiant(e)s-athlètes à l'université et de favoriser le développement du sport universitaire québécois, la Fondation de l'athlète d'excellence a mis sur pied différents types de bourses relatives au recrutement, à la poursuite de l'excellence sportive, de l'excellence académique et du leadership. Les étudiant(e)s-athlètes doivent répondre à certains critères pour y être admissibles. Les formulaires sont disponibles auprès des entraîneurs-chefs pendant les périodes d'inscription.

Pour plus d'information, consultez : www.faeq.com.

BUREAUX DE L'AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDIANTS

HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal ont à cœur la poursuite et la réussite de vos études ! C'est pourquoi ils mettent à votre disposition différents services pour vous aider et vous soutenir par rapport au financement de vos études. Vous trouverez au bureau de l'aide financière aux études des conseils personnalisés au sujet de votre planification financière, de l'aide pour la recherche de bourses correspondant à votre profil, des services et conseils experts en matière d'aide financière gouvernementale, des informations à propos des programmes études-travail, de l'aide en cas de difficultés, et plus encore. Ces services sont confidentiels et gratuits.

Université de Montréal

<http://www.baf.umontreal.ca/>

<http://www.bourses.umontreal.ca/bourses-sae/index.htm>

<https://www.facebook.com/financersesetudes>

HEC Montréal

<https://www.hec.ca/etudiants/financer-mes-etudes/bourses/>

Polytechnique Montréal

<http://www.polymtl.ca/aide-financiere/>

AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDES DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

L'aide financière aux études du gouvernement du Québec comprend différents types d'aide financière, dont le programme de prêts et bourses administré par le ministère de l'Éducation du Québec, une garantie de prêt pour l'achat d'un micro-ordinateur, un programme études-travail et plusieurs autres : www.afe.gouv.qc.ca.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

CRITÈRES:

- Être inscrit en **tout temps** à un minimum de 9 crédits. Le programme de sport d'excellence **recommande fortement** d'être inscrit à un minimum de 12 crédits (temps plein);
- Un(e) étudiant(e)-athlète qui a représenté une autre université que l'UdeM sur la scène sportive l'année précédente ne peut participer aux compétitions sous les couleurs des Carabins qu'en respect des règles de transfert de U SPORTS. Entre autres, il doit attendre 365 jours suite à sa dernière participation avec l'institution de provenance à moins de répondre aux critères académiques de transfert sans délai, dont :
 - Transfert d'institution dans les cas de changements de programmes d'études identifiés par U SPORTS ou de cycle d'études;
 - Transfert sans délai, autorisé pour certaines disciplines sportives (ex. : natation).
- Pour pouvoir continuer à représenter l'UdeM sur le circuit universitaire, l'étudiant(e)-athlète doit réussir un minimum de 18 crédits par année académique;
- Un(e) étudiant(e)-athlète peut s'illustrer sur le circuit universitaire canadien et/ou québécois pendant un maximum de 5 années d'admissibilité;
- Certaines disciplines, notamment le football, le soccer masculin et le volleyball masculin, sont assujetties à des règles particulières concernant la pratique sportive hors des réseaux RSEQ et U SPORTS. L'étudiant(e)-athlète doit donc déclarer sa participation à son entraîneur.

Tout étudiant n'ayant pas acquitté ses frais de scolarité de la session précédente verra son dossier d'inscription bloqué, et par conséquent sera non-admissible à participer aux compétitions.

Ces éléments constituent les principaux paramètres de base concernant votre admissibilité, mais ne sont pas exhaustifs. **Pour toute question ou doute**, veuillez consulter le plus rapidement possible le conseiller au sport d'excellence ou votre entraîneur-chef.

L'étudiant(e)-athlète demeure le premier responsable de son admissibilité, notamment en déclarant avec précisions toutes les informations en lien avec son dossier académique et sportif. De plus, il doit signaler tous changements, sportifs ou académiques, pouvant avoir des conséquences sur son admissibilité.

CODE D'ÉTHIQUE ET ATTENTES COMPORTEMENTALES

Les Carabins s'engagent à privilégier et à encourager le respect des plus hauts standards d'éthique dans toutes leurs activités. Tous les membres des Carabins, entraîneurs, athlètes et dirigeants doivent s'inspirer des principes et des directives qui reflètent les valeurs, les attitudes et les comportements souhaités et acceptés par la direction du programme de sport d'excellence. Ces principes et ces consignes, qui incluent notamment les relations avec les médias et les comportements sur les médias sociaux (voir section Communications pour plus de renseignements) n'excluent pas toutefois la possibilité de considérer d'autres mesures qui font appel à l'éthique.

PRINCIPES

1. Le respect de tous les participants est une mission du programme qui se manifeste dans l'interaction avec les étudiant(e)s-athlètes, dans la communication et lors de prises de décisions. Ce principe repose sur le fait que chaque personne est importante et mérite le respect.

CONSIGNES:

- Toujours traiter avec respect tous les étudiants-athlètes et tenir compte des sensibilités de chacun en plus de reconnaître leurs droits;
- Éviter de faire des commentaires désobligeants sur les autres étudiants-athlètes;
- Traiter tous les étudiants-athlètes équitablement quels que soient leur sexe, leur race, leur pays d'origine, leur potentiel sportif, leur couleur, leur orientation sexuelle, leur religion, leurs croyances politiques, leur statut socio-économique ou toute autre distinction;
- Employer un langage respectueux et neutre dans toutes les situations;
- Éviter de pratiquer, de tolérer, d'ignorer, d'encourager ou de sanctionner toute forme de discrimination;
- Encourager et aider les étudiants-athlètes à assumer leurs propres responsabilités quant à leur conduite, leurs décisions et leurs performances;
- Respecter l'autonomie, les opinions et les désirs des autres lors de prises de décisions qui les affectent.

2. Faire preuve de franc-jeu à l'endroit de toutes les personnes qui prennent part aux sports des Carabins ou qui en assurent la prestation. Les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les organisateurs d'une compétition, les bénévoles et les administrateurs doivent toujours faire preuve d'intégrité, d'honnêteté, de sincérité et de dignité à l'endroit des autres.

CONSIGNES:

- Décourager, tout en offrant du soutien, le recours aux drogues qui améliorent la performance sportive;
- Veiller à ce que les étudiants-athlètes se conduisent de manière appropriée dans leurs rapports avec les officiels lors des rencontres sportives;
- Connaître, appuyer et respecter les règles du sport.

ENCADREMENT MÉDICO-SPORTIF ET SCIENCE DU SPORT (SUITE)

3. Préconiser les valeurs fondamentales du sport auprès de toutes les personnes qui participent aux activités des Carabins, telles que l'esprit sportif, le respect, la maîtrise de soi, l'intégrité, la croissance personnelle et le dépassement.

CONSIGNES :

- Maintenir les normes les plus élevées de conduite personnelle et projeter une image qui reflète les valeurs de l'UdeM auprès des athlètes, des entraîneurs, des officiels, des spectateurs, des parents, des anciens, des médias et du public ;
- Rapporter aux autorités compétentes les comportements inacceptables ou contraires à ces règles d'éthique.

REPRÉSENTATION

Avec ses écoles affiliées, HEC Montréal et Polytechnique Montréal, l'Université de Montréal est l'une des plus grandes universités francophones au monde. Le programme de sport d'excellence des Carabins est l'un des plus en vue au Canada. Une telle notoriété vient avec de grandes responsabilités pour chaque étudiant(e)-athlète, qui devient automatiquement un représentant et un ambassadeur pour les Carabins et le campus de l'UdeM.

Les propos, actions publiques, comportements et la visibilité des étudiant(e)s-athlètes et de l'organisation des Carabins doivent donc être réalisés de façon professionnelle, stratégique et réfléchie.

L'étudiant(e)-athlète doit être conscient qu'il représente les Carabins et l'UdeM en tout temps, 24 heures sur 24, toute l'année, et donc pas seulement en période d'entraînement et de compétition, et incluant sur ses médias sociaux. Il les représente également après sa carrière sportive.

L'étudiant(e)-athlète des Carabins doit également être conscient qu'il porte les couleurs d'une organisation et d'une université. Les vêtements à l'effigie des Carabins doivent être portés prioritairement lors des activités reliées aux Carabins ainsi que sur le campus. L'étudiant(e)-athlète doit faire preuve de jugement s'il souhaite porter ce type de vêtements dans un autre contexte et s'assurer d'avoir en tout temps un comportement exemplaire.

ANTIDOPAGE

L'Université de Montréal est tout à fait opposée à l'utilisation par des étudiant(e)s-athlètes de toute substance interdite en vertu des règles des fédérations sportives nationales ou internationales, du Comité international olympique ou de la Fédération internationale du sport universitaire. Elle s'oppose également à toute forme d'incitation à l'utilisation de telles substances par des dirigeants (entraîneurs, médecins, administrateurs, etc.) ou par les athlètes eux-mêmes.

Quand, suite à un processus approprié et convenable, un(e) étudiant(e)-athlète est reconnu coupable d'une infraction aux règlements de U SPORTS ou des fédérations nationales ou internationales, l'étudiant(e)-athlète en cause **sera suspendu de toute compétition** de U SPORTS et/ou de sa fédération sportive, incluant les matchs de sa conférence ou hors-concours.

- Tout étudiant(e)-athlète doit **obligatoirement** suivre le cours en ligne dispensé par le CCES : <http://education.cces.ca> ;
- Tout étudiant(e)-athlète des Carabins doit prendre connaissance et signer le contrat du programme de sport d'excellence de l'Université de Montréal sur le dopage sportif ;
- Pour toute question additionnelle, consultez le Centre canadien pour l'éthique dans le sport au www.cces.ca ou au 1-800-672-7775, ou la coordonnatrice médicale des Carabins, France Brunet, f.brunet@umontreal.ca.

POLITIQUE VISANT À PRÉVENIR ET COMBATTRE LES CONDUITES ET VIOLENCES À CARACTÈRE SEXUEL DE L'UEM

Au cours des dernières années, l'Université de Montréal a intensifié ses efforts afin de sensibiliser sa communauté à l'importance d'agir contre les inconduites et les violences à caractère sexuel.

Avec sa politique entrée en vigueur le 1er août 2019, l'Université s'est engagée à ne tolérer aucune forme d'inconduites et de violences sexuelles afin d'assurer un milieu où tous se sentent en sécurité.

LA POLITIQUE EN TROIS POINTS:

1. Des mesures de prévention et de sensibilisation, dont une **formation obligatoire** pour tous les membres du personnel et de la communauté étudiante.
2. Une **procédure simple** de traitement des signalements et des plaintes, le Bureau d'intervention en matière de harcèlement (BIMH) étant le **guichet unique** pour accueillir toute personne affectée par une inconduite ou un acte de violence à caractère sexuel.
3. Un **code de conduite** qui interdit les relations intimes entre une personne étudiante et quiconque ayant un lien d'autorité ou une relation pédagogique avec elle.
 - On parle de « relation pédagogique » quand il y a la possibilité d'**une influence sur le cheminement académique** : professeurs et chargés de cours, mais aussi superviseurs de stage, techniciens en gestion des dossiers étudiants, responsables de programme, conseillers d'orientation, etc.

ENCADREMENT MÉDICO-SPORTIF ET SCIENCE DU SPORT (SUITE)

- Une **relation d'autorité** peut aussi se traduire par un lien avec une personne occupant les fonctions d'agent de sécurité, d'entraîneur sportif ou de membre de la haute direction par exemple.

La Politique vise les relations intimes actuelles, mais aussi celles qui sont survenues avant l'entrée en vigueur de la Politique. Ce code de conduite permet de favoriser un milieu de travail et d'études sain et sécuritaire propice à l'accomplissement de la mission de l'Université. Il permet aussi de préserver l'intégrité des relations pédagogiques et de réduire les risques d'abus de pouvoir.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le Bureau d'intervention en matière de harcèlement au 514-343-7020.

POLITIQUE POUR ACTIVITÉS D'ÉQUIPE : ACCUEIL/ INTÉGRATION, FINANCEMENT, PARTY, ETC.

Les membres d'une équipe désirant organiser une activité d'accueil/ intégration, de financement ou toute autre activité du genre (ex. : partys) doivent consulter leur entraîneur-chef. Celui-ci doit, en concertation avec la direction du sport d'excellence, approuver l'activité avant sa tenue.

Les activités ne doivent en aucun temps placer les personnes dans une situation compromettante. La participation forcée, la consommation forcée d'alcool, la consommation de drogues et la nudité ne seront pas tolérées durant ces activités.

Note : L'étudiant(e)-athlète membre des Carabins doit comprendre que, à ce titre, il est un ambassadeur de l'UdeM. Toute action ou activité menée avec le nom et/ou les couleurs des Carabins doit se faire dans le respect de l'image et des valeurs de l'organisation.

SALLES D'ENTRAÎNEMENT ROBERT PANET-RAYMOND DES CARABINS ET DU CEPsum

Chaque étudiant(e)-athlète a accès gratuitement à la salle d'entraînement Robert Panet-Raymond des Carabins ainsi qu'à celle du CEPsum et doit respecter les règlements qui y sont affichés.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT ROBERT PANET-RAYMOND EXCLUSIVE AUX CARABINS

Des préparateurs physiques sont régulièrement en fonction dans la salle d'entraînement et exercent un rôle d'autorité sur les athlètes présents. Leur rôle consiste principalement à :

- Assister les préparateurs physiques d'équipe pour la mise en application des programmes d'entraînement ou des séances en sous-groupes (démonstration ou entraînement) ;
- Corriger l'exécution de vos mouvements ou vous enseigner les mouvements prévus dans votre programme ;
- Ajuster vos exercices en fonction de certaines blessures identifiées par l'équipe médicale ;
- Communiquer avec les préparateurs physiques d'équipe pour votre suivi ou en cas de questions ;
- Communiquer avec votre entraîneur-chef pour des problématiques de comportement de votre part ;
- Faire appliquer les règlements de la salle.

ACCÈS

- Réservé aux athlètes et aux entraîneurs des Carabins dûment autorisés;
- Minimum de 2 personnes présentes lors d'un entraînement;
- Le programme d'entraînement doit être conçu ou approuvé par un préparateur physique des Carabins.

TENUE VESTIMENTAIRE

- Obligatoire: espadrilles, t-shirt ou chandail sport, shorts ou pantalons sport, serviette;
- Interdit: vêtements altérés ou déchirés, jeans, bottes de travail, bijoux, sacs de sport et craie.

COMPORTEMENT

- Application du code de conduite des athlètes Carabins et des règles de comportement de votre équipe;
- Respect de l'aire de travail et des autres usagers;
- Être vigilant en tout temps;
- Langage abusif et bagarres non tolérés;
- Interdiction de cracher sur la surface de gazon ou sur les planchers;
- Toute consommation d'alcool ou de produits dopants est strictement prohibée;
- Contenant de plastique obligatoire pour les breuvages.

ÉQUIPEMENT ET USAGE

- Utiliser en tout temps les collets de sécurité;
- Interdiction de lancer les poids (sauf plateforme d'haltérophilie);
- Décharger les barres après utilisation;
- **Ranger systématiquement le matériel à l'endroit désigné après chaque usage;**
- Nettoyer l'équipement après usage avec les produits disponibles;
- Signaler toute défectuosité ou bris au responsable.

Note : La direction et/ou le responsable de la salle se réservent le droit d'expulser un usager qui ne se conforme pas aux présents règlements.

SALON DES CARABINS GUY-FRÉCHETTE

Les athlètes et entraîneurs ont la responsabilité collective d'entretenir le Salon et d'en respecter les règlements en tout temps.

- Accès exclusif aux athlètes, entraîneurs et employés des Carabins (sauf lors de certaines réservations);
- Heures d'ouverture en fonction des réservations;
- Consommation d'alcool interdite sauf lors de la tenue d'événements spéciaux réservés en accord avec la direction du sport d'excellence;
- Garder le local propre en tout temps;
- Respecter le mobilier et le replacer après usage;
- Ne rien laisser dans les frigos;
- Utiliser les appareils audiovisuels avec un volume respectant les autres;
- Tout refermer après utilisation, dont le local.

AUTRES SERVICES

SERVICES AU CEPSUM

Chaque étudiant(e)-athlète doit s'inscrire sur la base de données Carabins et au portail U SPORTS dès qu'il reçoit un courriel lui indiquant la procédure. Ces enregistrements sont obligatoires pour être éligible aux compétitions. Une fois ces étapes complétées, l'étudiant(e)-athlète pourra recevoir sa carte d'identité Carabins ainsi que son équipement et aura accès aux différents services offerts. La cotisation d'équipe, s'il y a lieu, pourra être acquittée au comptoir du service à la clientèle ou en ligne via le portail du CEPSUM avant la fin de la saison.

CARTE D'IDENTITÉ CARABINS

Permet aux athlètes d'accéder gratuitement à toutes les compétitions des Carabins (sauf aux matchs de football pour lesquels un nombre limité de billets est disponible auprès de la direction du programme, par l'entremise de votre entraîneur-chef) et au prêt d'équipement.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Chaque étudiant(e)-athlète a accès gratuitement au prêt d'équipement de base qui comprend, notamment: une serviette, un t-shirt, des shorts et une paire de bas. Ces articles sont disponibles au comptoir de prêt d'équipement du CEPSUM avec la présentation de la carte étudiante ou de la carte d'identité Carabins. Des frais de location sont prévus pour les autres articles disponibles au comptoir qui ne sont pas inclus dans le prêt de base.

CASIER

Chaque étudiant(e)-athlète a accès gratuitement à un demi-casier au CEPSUM. Le demi-casier est disponible via le comptoir du Service à la clientèle du CEPSUM. L'étudiant(e)-athlète doit fournir son cadenas.

SALON DES CARABINS GUY-FRÉCHETTE

Situé au 4^e étage du côté de l'aréna et du stade extérieur, il a été aménagé exclusivement pour les étudiant(e)s-athlètes et les entraîneurs des Carabins et a 3 principales fonctions :

- Lieu de rassemblement et d'études pour les membres des Carabins ;
- Salle de réunion pour les équipes sportives ;
- Salon VIP lors d'événements Carabins ou autres.

Le Salon est disponible en dehors des heures d'utilisation des équipes pour des fins d'entraînement et des réservations. Pour réserver le Salon, l'étudiant(e)-athlète doit en faire la demande au coordonnateur du sport d'excellence en précisant la date, l'heure de début et de fin, le nombre de personnes, le déroulement de l'activité, etc.

Attention : aucune consommation d'alcool n'est autorisée sans les permis appropriés et l'autorisation de la direction qui s'assurera du respect des règles de consommation.

PARCOURS LEADERSHIP CARABINS

Offert en exclusivité aux étudiant(e)s-athlètes membres des équipes de compétition des Carabins, le Parcours Leadership Carabins a pour objectif de bonifier la combinaison du sport et des études grâce à un apprentissage complémentaire et unique axé sur le leadership. Tout en enrichissant leur encadrement, il vise à faciliter leur transition de carrière sportive vers la vie active en les dotant d'outils leur permettant de se démarquer, que ce soit dans leur vie personnelle, sur le marché du travail ou dans la communauté.

Le projet est développé en étroite collaboration avec M. Robert Dutton, ancien président et chef de la direction de RONA pendant une vingtaine d'années. Ce passionné des gens, du talent et de la relève est aujourd'hui professeur associé à l'École des dirigeants de HEC Montréal.

L'APPROCHE

Cursus étalé sur 18 mois suivi par une cohorte de 25 à 30 étudiant(e) s-athlètes de tous sports confondus à travers duquel s'inscrit notamment :

- Acquisition de connaissances ;
- Partage d'expertises/d'expériences et mentorat par des personnalités inspirantes provenant de différents domaines et horizons ;
- Travail d'équipe ;
- Opportunités de stages et d'emplois ;
- Retraite de deux jours d'activités de lancement.

LES TYPES POTENTIELS D'ATELIERS THÉMATIQUES ET/OU DE CONFÉRENCES

- Connaissance de soi ;
- Transition de carrière sportive ;
- Leadership éthique et durable ;
- Art de la communication ;
- Implication dans la communauté ;
- Recherche d'emploi et plan de carrière ;
- Devenir un leader d'impact ;
- Finances personnelles.

ADMISSIBILITÉ

Afin d'être admissible à une sélection pour prendre part au Parcours Leadership, le(la) candidat(e) doit répondre aux critères suivants :

- Démontrer, à travers sa mise en candidature, son intérêt à prendre part au Parcours Leadership ;
- Être étudiant(e)-athlète en règle d'une des équipes de compétition des Carabins, et ce, depuis un minimum de 12 mois ;
- Être en cheminement de diplomation ;
- Faire le suivi pour s'assurer de l'envoi de la recommandation de son entraîneur-chef. *(Ce dernier recevra le formulaire prévu à cette fin lors du dépôt de la candidature de l'étudiant(e)-athlète.)*

Responsable du programme : Geneviève Cardella-Rinfret,
genevieve.cardella-rinfret@umontreal.ca

AUTRES SERVICES (SUITE)

SENTINELLES CARABINS

Un campus bienveillant est une mission à laquelle les Carabins croient et participent fièrement.

Quatre (et plus à venir) membres de l'organisation des Carabins sont des Sentinelles. La sentinelle est un membre du personnel de l'UdeM qui est formée et disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter au besoin vers une ressource, de façon spontanée, respectueuse et discrète. Les sentinelles ont toutes à cœur votre bien-être.

Vous avez besoin d'être écouté? Chacune de ces personnes est disponible pour vous. Peu importe votre discipline, vous pouvez vous adresser à la Sentinelle de votre choix.

Jason Hogan, Football jason.hogan@umontreal.ca

Mathieu Pronovost, Football mathieu.pronovost@umontreal.ca

Ghazi Guidara, Volleyball masculin ghazi.guidara@umontreal.ca

Chantal Daigle, Soccer féminin chantal.daigle@umontreal.ca

Pour de plus amples renseignements, visitez
<http://cscp.umontreal.ca/activiteprevention/sentinelle.htm>

MARKETING ET COMMUNICATIONS

IMAGE DE MARQUE ET LOGO DES CARABINS

Toute utilisation du nom, du logo, de photos et d'éléments visuels de l'image de marque des Carabins, de l'UdeM ou de ses écoles affiliées comporte certaines normes et doit être approuvée par le secteur des communications des Carabins qui collabore étroitement avec celui du marketing à ce sujet.

RELATIONS MÉDIAS

Être un(e) étudiant(e)-athlète du programme de sport d'excellence des Carabins de l'Université de Montréal apporte une certaine forme de notoriété. Plusieurs étudiant(e)s-athlètes sont sollicités pour des entrevues auprès de médias traditionnels et non traditionnels (ex. : blogues) au cours de la saison.

Les demandes provenant des médias sont gérées par l'équipe des communications des Carabins. **Si un(e) athlète est contacté directement par un représentant des médias (par téléphone, courriel, médias sociaux, etc.), il doit informer un membre du personnel des communications des Carabins qui fera le suivi.** Cette façon de faire sert à optimiser la visibilité et à véhiculer les bonnes informations, tout en permettant d'éviter tout risque de dérapage ou de confusion.

CONTACT PRINCIPAL MÉDIAS POUR LES CARABINS

Renaud St-Laurent

514 913-5166 - renaud.dupre.st-laurent@umontreal.ca

PRINCIPALES CONSIGNES

- Ne pas contacter vous-même un représentant des médias à moins d'avoir obtenu l'approbation de l'un(e) des responsables des communications ;
- Contactez l'un(e) des responsables des communications pour tout doute ou aide nécessaire concernant les relations avec les médias ;
- Ne divulguez pas vos coordonnées personnelles aux médias, dites-leur de contacter les communications des Carabins s'ils veulent vous parler ;
- Faites preuve d'ouverture et de disponibilité face aux demandes provenant des médias ;
- Utilisez un langage approprié et soignez votre français ;
- Pensez à l'équipe et ne dévoilez aucune information qui pourrait compromettre votre équipe (ex. : stratégies, blessures, incidents relevant de la régie interne, etc.) tout en étant honnête ;
- Soyez respectueux envers vos coéquipiers, vos entraîneurs, vos adversaires et l'organisation des Carabins ;
- Ne dévoilez pas d'information en primeur (scoop), attendez une annonce officielle de l'organisation des Carabins.

MÉDIAS SOCIAUX

L'étudiant(e)-athlète est invité à partager ses expériences positives et à promouvoir les activités des Carabins sur les médias sociaux, principalement en s'abonnant aux comptes Facebook, Instagram et Twitter du programme. Des comptes Instagram par équipe sont aussi utilisés, en conformité avec les communications des Carabins. La plateforme Opendorse est également utilisée par les communications des Carabins pour partager des photos et vidéos sur les comptes personnels des étudiants-athlètes, avec leur approbation.

PRINCIPALES CONSIGNES

Lorsque vous utilisez les médias sociaux, vous devez avoir en tête que vous représentez en tout temps les Carabins et l'Université, comme prévu au Code d'éthique.

Soyez certains que vos activités en ligne ne viennent pas compromettre l'image et la réputation des Carabins, ni votre réputation actuelle ni future, les employeurs jetant assurément un coup d'œil sur internet avant d'embaucher un nouvel employé.

- Faites preuve de transparence et ne vous cachez pas derrière un pseudonyme ;
- Soyez conscient qu'il n'y a rien de privé sur les médias sociaux, même si vous restreignez l'accès à votre profil. Plusieurs personnes peuvent transférer ou copier vos publications rapidement et certains moteurs de recherche peuvent conserver vos informations pendant plusieurs années ;
- Publiez des contenus appropriés, même s'ils ne concernent pas directement les Carabins. Réfléchissez avant de publier quoi que ce soit, et ce, peu importe votre état d'esprit ;

- Admettez vos erreurs et corrigez les faits s'il y a lieu ;
- Utilisez un langage approprié et soignez votre français en portant attention aux fautes d'orthographe et de grammaire ;
- Pensez à l'équipe et ne dévoilez pas d'information qui pourrait compromettre votre équipe (ex. : stratégies, blessures, incidents relevant de la régie interne, etc.) tout en étant honnête ;
- Soyez respectueux envers vos coéquipiers, vos entraîneurs, vos adversaires et l'organisation des Carabins ;
- Ne dévoilez pas d'information en primeur (scoop), attendez une annonce officielle de l'organisation des Carabins ;
- Protégez votre profil et portez attention aux paramètres de confidentialité.

Le programme de sport d'excellence fera le suivi nécessaire auprès des étudiants-athlètes n'ayant pas un comportement exemplaire sur les médias sociaux.

INFORMATION SPORTIVE

Les secteurs des communications et du marketing des Carabins ont régulièrement besoin de l'appui des étudiant(e)s-athlètes pour atteindre leurs objectifs de visibilité et valoriser l'image de marque du programme : entrevues, comptes rendus de compétitions, portraits d'athlètes, prise de photos ou de vidéos, webdiffusion, balado, activités promotionnelles, etc. Soyez conscient que des caméramans et des photographes seront régulièrement dans votre entourage tout au long de l'année.

HEC MONTRÉAL



Université 
de Montréal



1ST FORCE OF
MONTAGNE