

| Août 2019 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Sept. 2019 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |
| | | | | | | |

| Oct. 2019 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | |

| Nov. 2019 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | | | | | | |

| Déc. 2019 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| Janv. 2020 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | |

| Févr. 2020 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | |

| Mars 2020 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| Avr. 2020 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | | | | |

| Mai 2020 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | |

| Juin 2020 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |
| | | | | | | |

| Juil. 2020 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | |

Entrainement encadré

Entrainement libre

Heure d'été

Mercredi

Groupe 1 : 15h00-16h00
 Groupe 2 : 16h00-17h00
 Groupe 3 : 17h00-18h30

Samedi

Groupe 1 : 13h30-15h00
 Groupe 2 : 15h00-16h30
 Groupe 3 : 16h30-18h00

Heure d'hiver

Mercredi

Groupe 1 : 14h30-15h30
 Groupe 2/3 : 15h30-17h00

Samedi

Groupe 1 : 13h30-15h00
 Groupe 2/3 : 15h00-16h30

Règlement d'ordre intérieur à l'attention des pilotes et de leurs parents

Est membre du club, toute personne ayant réglé sa cotisation pour la saison 2019-2020.

La licence-assurance est obligatoire pour les entraînements dirigés ainsi que pour les compétitions. (A partir du 1^{er} janvier 2020).

Pour accéder au terrain, un équipement conforme est obligatoire :

- Vélo BMX avec un seul frein (arrière), pegs interdits
- Tenue : casque intégral, gants, chaussures, pantalon, manches longues et autres protections.

Le non-respect de ces équipements entraîne l'interdiction d'accès à la piste et la non-couverture de l'assurance en cas d'accident.

Chaque pilote ramasse ses papiers et ses bouteilles vides et les jette dans les poubelles du Qbike.

Tout membre du club est responsable des dégradations qu'il pourrait occasionner et veille au respect de la piste et des installations.

Chaque membre se comporte de façon irréprochable aussi bien lors des entraînements que lors des compétitions.

Chaque pilote participant à une compétition organisée par la Fédération doit porter le maillot du club.

La participation aux journées de travail est vivement souhaitée. (La saison suivante, nous nous réserverons le droit de refuser l'inscription au club aux membres qui n'auront rendu aucun service).

Le respect des horaires, des entraîneurs, des pilotes et de toute personne est impératif.

Tout manquement au règlement peut entraîner, après délibération du Comité du BMX Quaregnon, des sanctions allant de l'avertissement jusqu'à l'exclusion définitive du club sans indemnité, ni remboursement.

Le Comité se réserve le droit de refuser l'adhésion ou le renouvellement d'adhésion de tout membre, et ce, en vertu de la liberté contractuelle.

Il est demandé aux entraîneurs d'être un peu plus rigoureux dans leurs tâches. Il n'en est pourtant pas moins vrai que ceux-ci auraient la tâche simplifiée par un minimum de discipline de chacun d'entre nous. Afin de les aider à donner des entraînements de qualité, il est demandé aux pilotes et plus particulièrement aux parents de respecter les points suivants :

Respect de l'heure d'arrivée

Si possible, être présent cinq minutes avant le début de l'entraînement. Dans le cas où l'on arrive en retard, il est demandé au pilote ou au parent de celui-ci de bien vouloir se présenter à l'entraîneur et non de s'intégrer aux autres « discrètement » !

Respecter l'heure de fin

C'est à l'entraîneur de signifier la fin de l'entraînement et non aux pilotes ni aux parents. Si pour quelque raison que ce soit, un pilote doit quitter avant l'heure, ceci sera signalé à l'entraîneur au début de la séance.

Respect des groupes

Ceux qui arrivent pour le deuxième ou troisième entraînement du mercredi et du samedi, sont priés d'attendre la fin de la séance précédente et l'autorisation de l'entraîneur avant de monter sur le circuit.

Respect des pauses

Que ce soit pour boire ou pour manger, il n'est pas question de s'arrêter n'importe où et n'importe quand. C'est l'entraîneur qui décide des pauses collectives. Dans le cas d'une urgence, (casse mécanique ou pipi), on demande à l'entraîneur pour quitter la piste.

Respect des exercices

Les exercices donnés doivent être exécutés même si on ne les aime pas !

Respect des punitions

Les punitions données par l'entraîneur doivent être respectées, il est demandé aux parents de bien vouloir aider l'entraîneur face au refus de leur enfant.