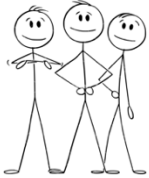


Charte Sport et Ethique

1. Tu tombes, on tombe !

On est ensemble pour faire du sport et on fait partie d'un groupe. On est avant tout une équipe unie...on gagne ensemble, on perd ensemble.



2. Fairplay avant tout !

On est là pour prendre du plaisir tous ensemble quel que soit notre origine, notre sexe ou notre religion. On respecte les entraîneurs, les arbitres, les adversaires tout comme ses coéquipiers. Ce n'est qu'un jeu !!!



3. Zen attitude !

Même en plein match, on fait redescendre la pression. On ne s'énerve pas, on ne crie pas, et surtout pas d'insulte !



4. Bonjour, merci, au revoir !

Dès son arrivée, on salue les entraîneurs, les coéquipiers. Idem à la fin de l'entraînement.

BONJOUR!

5. Tenue adaptée !

On vient en tenue de sport, pour être à l'aise. Le matériel doit être adapté et on en prend soin: cannes, balles, mais également les salles. On respecte le maillot prêté et on n'oublie pas qu'on représente son club lors des matches. Sois fier de ce que tu portes !



YOU CAN DO IT



6. On s'échauffe !

L'échauffement fait partie intégrante de l'entraînement, il permet de préparer le corps mentalement et physiquement.



7. On communique !

On se parle, on émet des critiques constructives. On règle les soucis. Si on est absent, on n'oublie pas d'avertir les entraîneurs.



8. Arrivée à l'heure

Par respect pour les entraîneurs, pour les coéquipiers.



9. Hygiène de vie

Bien dormir, bien boire, bien se nourrir... cela permet d'éviter les blessures et d'être au top pour performer. Laisse ton corps récupérer aussi. Pas d'alcool, pas de drogue, cela va de soi !



10. Harcèlement physique et atteinte à l'intégrité

Are you OK ? La boussole éthique aide à comprendre ce qui est « acceptable » de ce qui n'est « pas acceptable ». Un doute ? Ton entraîneur ou le responsable éthique est là pour te répondre.

