

CHARTRE

entre

&

le club athlétique de Sierre

Par ma signature au fond de cette page, je m'engage, pour toute la saison à venir, à respecter tous les points de la charte, à savoir :

1. **L'ASSIDUITE.** Je m'engage à venir régulièrement m'entraîner et à avertir mon entraîneur en cas d'empêchement.
2. **LA PONCTUALITE.** Je respecte le début du cours et j'arrive 5 à 10 minutes avant afin d'avoir le temps de me changer. Mon retard est un non-respect de mes entraîneurs et également de mes copains athlètes.
3. **LA TENUE VESTIMENTAIRE.** Je m'habille correctement, en tenue de sport : baskets, training ou short. Une gourde est plus que recommandée.
4. **L'ECHAUFFEMENT** fait partie intégrante du cours. Il est destiné à me préparer à l'effort et à me protéger des blessures. Il est donc indispensable que j'écoute bien mon entraîneur et que je fasse mes exercices avec sérieux.
5. **LA SECURITE.** Le sport que j'ai choisi nécessite l'emploi de matériel tel que javelot, boulet, disque, perche. Ces objets peuvent être dangereux si je ne respecte pas les règles de sécurité dictées par mes entraîneurs.
6. **LE RESPECT DU MATERIEL.** Le matériel a été acheté par le club et mis à ma disposition pour que je puisse m'entraîner au mieux, alors je dois le respecter.
7. **LA CONCENTRATION.** Si je veux progresser, je dois bien me concentrer sur les conseils que l'on me donne à l'entraînement.
8. **LE DOPAGE.** Me doper, comme tricher, dévalorise la victoire et corrompt mon plaisir de faire du sport.
9. **L'ESPRIT D'EQUIPE.** Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Je fais le maximum pour mes équipiers et ne me moque jamais d'eux s'ils sont moins forts que moi. Si je suis blessé, je ne viens pas à l'entraînement afin de ne pas perturber mes camarades et le bon fonctionnement de l'entraînement.
10. **L'ESPRIT CLUB.** Les compétitions sont l'aboutissement normal de mon travail à l'entraînement. Je participe donc le plus possible aux différentes épreuves proposées (au minimum 3 par année) et je n'oublie jamais de prévenir de mes éventuelles absences à une compétition. Je ne manque pas d'encourager et d'aider mes camarades de club.
11. **LE RESPECT** de mes entraîneurs, des aides-entraîneurs, de mes copains athlètes est fondamental. Je bannis les agressions (actes, paroles ou écrits). Je reste digne dans la victoire, comme dans la défaite.
12. **LA POLITESSE.** Je salue mes entraîneurs au début et à la fin de chaque entraînement.

Si je ne respecte pas les points de la charte, mon entraîneur pourra me donner un, voire deux avertissements et ensuite avertir mes parents. En cas d'abus, je pourrai même être exclu du club.

Date

Signature des parents

Ma signature
