



RACLO

LA CHARTE DE L'ATHLETE

PONCTUALITE



Je suis régulier et à l'heure aux entrainements • Le jour d'une compétition, je suis présent au moins 1 heure avant l'épreuve. Cela me permet d'être à l'aise pour m'installer, m'inscrire et m'échauffer • Je préviens mon entraîneur d'un retard ou une absence à l'entraînement ou une compétition.

SAVOIR-VIVRE



Je suis poli • Je dis « bonjour » et « au revoir » • Je respecte le staff et mes compagnons d'entraînement et de compétition • Je les encourage aussi • Je suis motivé et attentif aux consignes de mon entraîneur • Je ne change pas de groupe sans en parler à mon entraîneur.

VIE DU CLUB



Je participe aux organisations sportives du club • Je suis fier de représenter mon club lors des intercircles • Si je suis sélectionné pour un relais, c'est parce que je le mérite mais aussi parce que le club compte sur moi !



Je participe aux organisations festives du club. C'est là que se renforcent mes liens d'amitié avec mes compagnons, mon entraîneur et l'ensemble du staff. Ma famille y fera aussi la connaissance d'autres familles et ça, c'est bon pour l'ambiance au sein du club !

ENTRAINEMENTS & COMPETITIONS

Je fais partie d'un groupe, encadré par un ou plusieurs entraîneurs • Mon entraîneur et l'ensemble du staff sont attentifs à ma progression, mon comportement et ma maturité. Mon entraîneur m'informerait s'il est opportun pour moi de changer de groupe, pour mon bien-être et mon épanouissement sportif et personnel • Si je ne me sens pas bien dans mon groupe, je dois en parler à mon entraîneur ou au coordinateur technique, si je ne me sens pas à l'aise d'en parler à mon entraîneur • Si j'ai moins de 18 ans, je reste dans l'enceinte du stade pour mon échauffement et pour attendre l'adulte avec qui je retourne.



Je fais confiance en mon entraîneur. Avec l'ensemble du staff, il me prépare un programme d'entraînement adapté à mon âge, mes possibilités et me donnera l'occasion de découvrir l'ensemble des disciplines de l'athlétisme • Pareil pour les compétitions, mon entraîneur analyse le calendrier et me propose un challenge hivernal, un challenge estival ou un programme personnalisé • Je respecte ce programme et évite de faire trop de compétitions, pour limiter le risque de blessure et rester en forme pour les jours d'entraînements.

EQUIPEMENT



Pour l'entraînement, je porte un équipement adapté à la pratique sportive et aux conditions météo. Un jean, des bottines ou un anorak de ville, ce n'est pas adapté ! Pour une compétition, je n'oublie pas mon dossard, mon t-shirt bleu ou ma vareuse officielle.

ADMINISTRATIF



Pour pouvoir m'entraîner, mon club me fournit un encadrement, du matériel, des sanitaires, un espace snack et boissons • J'apporte ma contribution en étant en règle de cotisation, d'attestation et d'affiliation • Je me renseigne au secrétariat pour ces démarches • Ca me permet aussi d'être assuré en cas de blessure ou d'accident.



Ma santé est primordiale !
Lorsque je suis plus fatigué qu'habituellement, lorsque je ressens une douleur ou que je me blesse, je préviens mon entraîneur. Après une blessure qui m'a tenu écarté des entraînements, après avoir suivi un traitement, une rééducation : je fournis à mon entraîneur, si j'ai moins de 18 ans, une attestation d'aptitude à la reprise de l'athlétisme, rédigée par mon médecin.