

# CHARTRE DE L'ASSOCIATION PLESSIS-VOLLEY

Moi, volleyeur Plésséen(ne), je m'engage à développer une attitude favorable au bon déroulement des entraînements et des compétitions et à être acteur de ma formation de joueur (se).

## Philosophie d'entraînement

- Je n'abandonne jamais, je ne refuse pas les ballons ni les exercices
- Je ne préjuge pas de ce qu'on peut faire, je fais
- J'assume mes responsabilités, je ne me cherche pas d'excuses
- Je respecte les autres joueurs
- Je m'entraîne pour progresser et me transformer
- J'aide mes coéquipiers à l'entraînement afin que tout le monde progresse
- Je respecte les exigences techniques et tactiques demandées par l'entraîneur
- En tant qu'entraîneur, je m'engage à rester disponible après chaque entraînement pour m'entretenir avec chaque joueur (se) si cela est nécessaire

## Fonctionnement / Règles d'entraînement

- Je suis prêt(e) à l'heure (10-15 mn avant l'heure pour se préparer)
- Je porte une tenue propre et correcte (short et tee-shirt de sport)
- Je réserve une paire de chaussures exclusivement pour les entraînements
- J'ai ma bouteille d'eau
- Je jette mes débris à la poubelle à la fin de chaque entraînement
- Je prépare (range) le matériel d'entraînement avant / après chaque entraînement
- Je respecte le matériel mis à ma disposition : par exemple, je ne frappe pas la balle avec le pied de façon incontrôlée
- Je m'échauffe et m'étire dans le respect de chacun
- Je respecte l'entraîneur, dirigeants, bénévoles, partenaires et adversaires

## Devoirs en compétition

- Je suis à l'heure au rendez-vous ou, le cas échéant, je préviens le plus tôt possible de mon absence / retard
- Je viens avec mon équipement complet (maillot et short de match etc.)
- Je respecte l'adversaire et l'arbitre ainsi que toutes les personnes présentes lors de la compétition
- En match, je ne m'adresse pas à l'arbitre (c'est le rôle du capitaine)
- J'adopte une attitude fair-play
- Sur le terrain, je dois faire de mon mieux pour mes partenaires, mon club et moi-même
- Sur le banc, je dois encourager mes partenaires et être prêt(e) à rentrer à tout moment

Je m'engage à respecter cette Charte tout au long de l'année,

Date

Signature

