



La Charte De L'Athlète

Le but de cette charte est de permettre le bon fonctionnement du club. Elle est nécessaire afin que chaque athlète adopte un comportement adapté pendant les entraînements et les compétitions. Ainsi tout le monde pourra évoluer dans une bonne ambiance, indispensable pour un enseignement de qualité.

La Tenue

- Leggings long ou court.
- Tee-shirt ou débardeur près du corps.
- 1/2 pointes de gymnastique ou des peaux.
- Cheveux attachés.
- Pas de bijoux (clous d'oreille tolérés).
- Des genouillères type volleyeur peuvent être utiles.
- Encas adapté et eau, **une bouteille ou gourde par athlète à disposition dans la salle.**
- En compétition éviter les sucreries, les frites ou les boissons gazeuses qui sont difficiles à digérer avant de concourir.
- Trousse de secours : pansements, élastoplast et arnica (granules et pommades).

Les locaux

- Chaque athlète veillera à laisser les vestiaires et les locaux propres lors de son départ (papiers jetés à la poubelle, sol balayé lors des pique-niques pris au gymnase du Turet).
- Faire attention aux toilettes, le sol ne doit pas être aspergé d'eau lorsque les athlètes iront boire.
- Chaussures de ville interdites dans le gymnase.
- Interdit de manger dans le gymnase.

Le matériel

- Prendre soin et ranger correctement le matériel à la fin de l'entraînement : le local du club n'est pas un débarras.
- Les effets personnels sont sous la seule responsabilité des athlètes lors des entraînements ou des compétitions. Le club ne peut être tenu responsable.

Pour les athlètes laissant leurs affaires au local suite aux entraînements, le club ne pourra être tenu responsable en cas de vol ou de perte.

- Les bâtons devront être marqués au nom de l'athlète et du club dès le début de l'année afin d'éviter les confusions ... et il faut révérifier le marquage tout au long de l'année.
- Ne pas oublier son matériel lors des compétitions : brosse à cheveux, peigne, laque, barrettes à chignon et barrettes plates, élastiques, chaussures, justaucorps, collant, bâton, veste du club, leggings noir et débardeur ou tee-shirt noir ou rose.
- Pour les tenues des équipes veiller à en prendre soin et à les ranger correctement dans les sacs.

Compétitions et autres manifestations

- L'inscription à la section compétition implique d'être obligatoirement présent aux compétitions durant toute la saison sauf cas de force majeure justifiée.
- Toute absence non justifiée à une compétition sans motif valable obligera le club à prendre des mesures envers l'athlète.

- Les règles de conduite à adopter lors des compétitions seront rappelées par les entraîneurs les semaines précédentes. Merci de bien les respecter, car un écart peut conduire à la disqualification et dans les cas les plus grave de tout le club.
- Le club participe à différentes manifestations locales, la participation se fait sur la base du volontariat : mais le club compte sur la présence d'un nombre suffisant d'athlète à chaque manifestation.

Horaires-assiduité-ponctualité

- Etre le plus assidu possible aux entraînements, prévenir l'entraîneur en cas d'absence ou de retard.
- Les retards nuisent au bon déroulement des entraînements. Un entraînement complet débute par l'échauffement et se termine par des étirements : sinon c'est prendre des risques inutiles pour l'athlète.

Ne pas oublier que la ponctualité est une marque de respect envers les entraîneurs et les autres athlètes.

- De même les absences répétées lors des séances d'entraînement de groupe/ équipe ou duo pénalisent aussi les autres athlètes. Les progrès seront limités et le travail inintéressant pour tous les membres de l'équipe si à chaque entraînement un membre de l'équipe est absent.
- Etre présent 5 min avant le début du cours afin d'avoir le temps de se changer avant afin que le cours commence bien à l'heure. Les entraînements sont courts.

Attitude-comportement

- Le respect et la politesse sont la base de la vie en communauté. Tout le monde se doit d'adopter un comportement correct. Aucune violence verbale ou physique ne seront tolérées tout comme les jeux dangereux seront bannis.
- Respect des règles de politesse et de respect de base : saluer les entraîneurs et les autres athlètes, s'adresser aux autres athlètes dans un ton calme et posé en toute circonstance.
- Rester calme et concentré : les entraînements ne doivent pas donner lieu à des séances de bavardages intenses, garder le silence est important pour la concentration et l'apprentissage des difficultés sinon le risque de se blesser est important.
- Encourager et valoriser ses partenaires : ne pas oublier que lorsqu' un entraînement est dur pour un athlète un jour on peut être à sa place le lendemain, il est essentiel de s'épauler.
- Utilisation du portable uniquement en cas d'urgence.
- Respecter les règles et les consignes de l'entraîneur.
- Apprendre à être autonome et à se gérer au niveau du travail personnel.
- Venir de suite discuter avec l'entraîneur si l'athlète ne comprend pas certaines décisions ou si celui-ci est en conflit avec une autre personne quel qu'elle soit.
- Participer à la vie du club.
- Rester courtois et poli avec tous les membres du club ainsi que tout le personnel communal. Aucune menace ni insulte ne sera tolérée. Si un écart se produit le club sera contraint de prendre des sanctions vis-à-vis des athlètes concernées.

Pratique du twirling

- Les choix des filières sera fait en concertation avec les entraîneurs de même pour le choix de faire un duo ou un solo.
- Faire partie d'une équipe est important pour la cohésion du club. Par conséquent le club oblige chaque athlète à faire partie d'une équipe en priorité. De même au sein de chaque équipe sera désigné un joker (remplaçant). Ce rôle n'est pas à prendre à la légère au contraire, car il se doit de connaître parfaitement la chorégraphie et doit être présent à chaque entraînement ou compétition de manière à remplacer au pied levé un athlète blessé ou en mauvaise forme ce jour là. L'expérience nous a déjà prouvé par le passé que c'est primordial d'avoir des jokers parfaitement au point. Ce n'est pas une sanction.
- Avoir une licence au sein du Club de Twirling bâton de Gex, c'est être ambassadeur du club, ne pas oublier qu'à chaque sortie, il est important de véhiculer une bonne image au travers d'un comportement adapté. Mieux vaut se faire remarquer au travers de bons résultats sportifs qu'au travers un comportement inadapté qui entrainera le club à prendre des mesures envers l'athlète concerné.