



Respect Plaisir



Travail d'équipe

REGLES DE VIE U15

1°RESPECT :

- _ Quand j'arrive à l'entraînement ou aux matchs je salue mes entraîneurs, les parents et mes copains.
- _ Au club je sers la main même si je ne connais pas : ceci est un signe de reconnaissance envers les bénévoles ou supporters.
- _ Idem avant de partir, je n'oublie pas de signaler mon départ à mes entraîneurs.
- _ « Bonjour » quand j'arrive chez une équipe adverse et aurevoir merci quand je repars
- _ Je préviens minimum 5h avant l'entraînement que je ne peux pas venir
- _ Je préviens maximum avant le vendredi midi que je suis absent le week end
(Anticiper et ne pas empêcher un copain de jouer à votre place)
- _ Sur comme en dehors du terrain je ne manque pas de respect à un adulte (arbitre, parents, éducateurs...)
- _ La 2eme absences sera à justifier par les parents
- _ J'écoute et je respecte mes entraîneurs
- _ Je respecte mes copains

2°DANS LE JEU

- _ A l'entrainement comme en match l'arbitre fait parti du jeu, il a le droit de se tromper donc je me préoccupe uniquement du jeu
- _ Les mauvais gestes et comportements seront lourdement sanctionnés
- *conseil de discipline pour déterminer la sanction (matchs de sanction, travaux au club etc...)
- _ J'encourage et je soutiens mes partenaires

3°HYGIENE DE VIE

- _ Douche obligatoire après chaque entrainement et chaque match

4°CONDITIONS DE MATCHS

- _ J'arrive à l'heure au stade ; tout retardataire commence le match remplaçant
- _ Bien déjeuner et prévoir une barre de céréale pour les matchs (boissons énergisantes interdites)
- _ Je dors bien et je mange sainement à 24h d'un match (féculents, viande blanche, fruits)

5°PLAISIR

- _ Je suis là pour progresser, prendre du plaisir
- _ Je défends les valeurs de mon club
- _ Je tire mes partenaires vers le haut
- _ Je participe à la vie du club (animations, encourager les autres équipes, entrainer...)
- _ J'ai le droit d'échanger avec mes entraîneurs de 10h à 20h

BONNE SAISON PLEINE DE PLAISIR ET DE PROGRESSIONS!!!!