

# LA CHARTE DU BON RAMEUR DES SNTT

(Les 16 commandements)

Cette année je deviens un(e) rameur(se) responsable et autonome :

- Je suis à l'heure à chaque entraînement
- Je dis « bonjour » à toutes les personnes que je croise au club sur mon créneau d'entraînement (entraîneurs, bénévoles, séniors, loisirs, vétérans et dirigeants)
- Je me montre respectueux envers les autres, les entraîneurs, les locaux et le matériel
- J'écoute et réalise les consignes données par les encadrants
- Je prends le temps de laver et de ranger correctement le matériel que j'utilise.
- J'apporte une montre qui fait chronomètre et des clés de 10 et 13 à chaque séance
- Je m'habille avec des vêtements chauds quand je vais sur l'eau ou en salle et je pense à ma serviette de musculation.
- Je ne laisse aucun vêtement ou serviettes dans les vestiaires.
- Je remplie la feuille de présence à chaque séance ainsi que le carnet de sortie.
- Je respecte le plan de navigation.
- Je respecte au mieux le programme d'entraînement.
- Je suis concentré lorsque je suis à l'entraînement
- Je suis prêt à m'investir sur l'eau comme au sol en adoptant un comportement et une motivation au service du collectif SNTT
- Je m'engage pleinement dans mon projet scolaire
- Je prends du plaisir à l'entraînement.
- Je suis un membre à part entière du projet sportif du club. Je prends conscience des responsabilités que cela implique.

**« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite. » Henry FORD**

**« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson MANDELA**

## Les sanctions en cas de non-respect de la charte

### **1<sup>ère</sup> sanction (immédiate) :**

De 50 à 80 burpees

### **2<sup>ème</sup> sanction :**

Rétrogradation des bateaux

### **3<sup>ème</sup> sanction :**

Exclusion d'une semaine et/ou privation d'une compétition en fonction de la gravité de la faute. Les parents seront convoqués en amont de l'annonce de la sanction.

**Quelle que soit la sanction, les parents seront avertis. L'entraîneur ainsi que le président sont juges de la gravité des faits et de la sanction encourue.**



## LA CHARTE DU BON RAMEUR DES SNTT

Nom et Prénom du rameur :

Date :

Signature du rameur :  
parents :

Signature des

