

# LA CHARTE



PARCE QU'ON  UPSPORT ET L'AMBIANCE AUX SÉANCES, VOICI QUELQUES CODES À RESPECTER POUR QUE ÇA CONTINUE AINSI:



## LA TEAM !

On est une équipe, on respecte l'égalité et la mixité du groupe. On accueille les nouveaux arrivés. On est ensemble pour faire du sport, quand c'est non, c'est non ;-)



## BONJOUR ! AU REVOIR !

On se salue quand on arrive et quand on part - et ceci avec un grand sourire (au moins en partant) :-)



## L'ESPRIT SPORTIF & FAIRPLAY !

On joue tous ensemble - filles et garçons, forts et moins forts, etc. On respecte nos coéquipiers, nos adversaires et les règles du jeu.



## TENUE ADAPTÉE !

On vient en tenue sportive. Nos plus beaux vêtements et chaussures restent à la maison (sauf pour les sorties) ;-)



## RESTONS ZEN !

Même si le match peut-être chaud, on reste calme, on ne s'énerve pas, on n'insulte pas. Bref, on garde le sang froid.



## ON S'ÉCHAUFFE !

Sinon on risque de se blesser. Avant toute séance on s'échauffe et s'étire comme il faut (même si on est en retard ;-)



## COMMUNICATION !

On communique **dans les groupes Whatsapp** (et pas en message privé) pour informer tout le monde. On annonce quand on vient au moins 6h en avance.



## LE MATÉRIEL !

Tout matériel nécessaire est prêté par Upsport. On le respecte et on en prend soin pour pouvoir en profiter longtemps. À la fin de la séance on le ramène et range à sa place.



## PARLONS NOUS !

...pendant les matchs pour la meilleure performance de l'équipe, mais aussi en cas de souci ou conflit. S'il y a un problème, il y a une solution. Parlons nous (en groupe ou aux bénévoles)!



## DE L'EAU, DE L'EAU !

Il est important de s'hydrater. On amène donc notre bouteille d'eau. Même si on partage beaucoup, pas notre bouteille d'eau ;-)



## ON EST À L'HEURE !

car sinon l'équipe n'est pas complète. (Et si jamais on est en retard, on prévient sur le groupe).



## L'HYGIÈNE !

On respecte les règles sanitaires et d'hygiène. Quand on est malade - vaut mieux rester chez soi (et prévenir sur le groupe).