



# CHARTE DU CHEERLEADER

---

## À lire attentivement avec l'athlète mineur et à signer.

- J'aime ce sport alors je le respecte tout comme **je respecte les personnes** qui sont là pour me l'enseigner et toutes autres personnes désignées par mes coachs pour me superviser ou m'entraîner.
- Seuls les coachs sont habilités à coacher ou prendre des décisions en ce qui concerne mon équipe, je respecte ce savoir et leurs dires. Je ne me permets pas de rectifier leurs dires ou de remettre en question leurs choix et encore moins dans leurs dos avec mes co-équipiers. Je me sens libre d'aller leur parler si quelque chose me contrarie.
- Je ne suis pas là pour un défilé de mode, je n'ai pas peur de transpirer, je viens pour faire du sport et me dépenser. Je viens dans une tenue de sport adaptée. Une brassière à ma taille et qui ne laisse pas apparaître ma poitrine et/ou un t-shirt, un short à ma taille et qui ne laisse pas apparaître mes fesses ou un jogging. Si je dois flyer, j'évite les leggings, si je dois faire du tumbling, je porte une brassière ou un t-shirt qui ne me gênera pas lorsque j'aurai la tête en bas. Je mets mes attelles, strap et autre maintien **prescrit par mon médecin et UNIQUEMENT durant la durée de prescription** avant que l'entraînement ne commence et me **présente sur le prat à l'heure**. J'ai toujours ma bouteille d'eau, une barre céréalière, dans mon sac, qui peut s'avérer utile.
- Je peux avoir des amis qui viennent me voir le vendredi exclusivement, mais je reste concentré sur mon entraînement et ne passe pas mon temps à leur parler. Bien sûr, ils sont respectueux et ne dérangeront pas l'entraînement.
- Par sécurité : je coupe mes ongles et j'enlève tous mes bijoux ainsi je ne pourrai blesser personnes. Je jette mon chewing-gum pour ne pas m'étouffer avec pendant que je m'entraîne et j'attache mes cheveux. Je me présente aux entraînements en forme et sans avoir sauté de repas dans la journée.
- Je contribue à la vie du club. Je participe aux camps lorsque je peux et je respecte le nombre d'animations obligatoires à effectuer durant l'année.
- Travailler en sécurité c'est vérifier que je respecte les règles de sécurité mais aussi que je ne pratique pas le ventre vide. Je m'engage à prévenir si je me blesse ou si je me sens mal. Je m'assure de la sécurité de mes co-équipiers en prévenant mes coachs si je pense qu'il y a un danger lié au non-respect de ces règles de sécurité.
- Le cheerleading est un sport de confiance où je dois pouvoir compter sur mon équipe et j'ai conscience qu'elle compte sur moi également. Je laisse donc mes tracas du quotidien de côté le temps de mon entraînement afin de profiter à fond de mon sport et prouver à mes co-équipiers qu'ils peuvent me faire confiance.
- Je respecte mes co-équipiers en tant que cheerleaders et je sais que, même si on ne peut pas s'entendre avec tout le monde, je le dois à mes coachs et aux autres membres de mon équipe.
- Je ne suis pas parfait(e), personne ne l'est alors je ne me permettrai pas de juger un membre de mon équipe sur son physique, ses croyances, son âge, son poste, ses choix...
- Tous les entraînements sont obligatoires car préparer une compétition demande du temps alors même blessé(e) je me rends à chacun d'entre eux sauf raison médicale m'empêchant de me déplacer.
- Mes coachs, également, me font confiance. Je m'en montre digne lorsque l'on me confie des responsabilités. Ils s'organisent afin d'être présents pour m'enseigner mon sport. Je m'organise dans mes devoirs car je sais qu'ils ne seront pas une excuse pour ne pas me présenter à un entraînement.

---

**SIGNATURE DU CHEERLEADER**