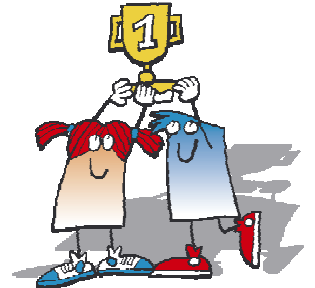


Engagements pour le sport des jeunes

Je veux atteindre mes objectifs !

Mon être aspire au défi sportif. La joie, le progrès et le succès sont des éléments que je souhaite connaître dans mon sport. Je suis prêt à m'investir et à aller jusqu'au bout de mes forces. Je sais que l'échec, la déception et la défaite font partie du sport et j'en tire des leçons.



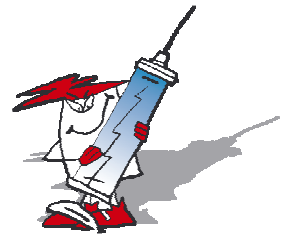
Je me comporte avec fair-play !

Je respecte mes coéquipiers, mes adversaires, les entraîneurs, les coaches et les arbitres et je suis franc envers eux. J'accepte les règles de compétition, les décisions des juges, des arbitres et des contrôleurs. Je suis opposé à toute forme de violence. Je suis prêt à m'intégrer au sein d'un groupe et à accepter d'autres personnes dans mon groupe. Nous contribuons ensemble à un sport loyal.



Je réussis sans dopage !

J'atteins mes objectifs grâce à mes propres efforts. Il n'y a pas de raccourci. Je prends le temps nécessaire au développement de mes capacités ! Grâce à l'entraînement, j'améliore ma condition physique, ma technique, mon sens tactique et mon mental. C'est pourquoi je renonce aux substances interdites et aux produits qui promettent des miracles sportifs. Je ne consomme pas d'excitants ou d'analgésiques de manière abusive.



Je renonce au tabac et au cannabis et, si je bois de l'alcool, je le fais toujours de manière responsable !

Pour vivre de bons moments, je n'ai nullement besoin de substances qui altèrent ma santé, ma perception ou mon comportement et qui me rendent dépendant.

Le tabac amoindrit mes capacités de performance. Je ne consomme pas de tabac. Si je fume déjà, je renonce au tabac avant, pendant et après le sport. J'ai des égards pour les non-fumeurs.

Le cannabis est illégal et est considéré comme un produit dopant.

Si je bois de l'alcool, je le fais de façon à ne prendre aucun risque, ni pour les autres, ni pour moi-même. Je respecte les mesures de protection des jeunes. J'organise les célébrations de victoires et tout autre rituel sans alcool.

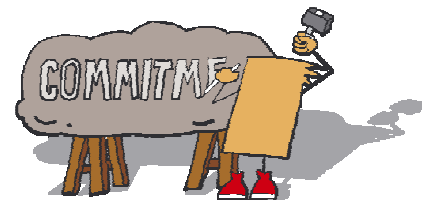


La loi impose les règles suivantes : pas d'alcool avant 16 ans ; le vin, la bière et le cidre dès 16 ans ; les spiritueux et les alco pops dès 18 ans.

Je... ! / Nous ... ! (engagement personnel)

Je formule cet « engagement » pour moi-même ou nous le formulons pour notre équipe. Je pense à un engagement qui me tient à cœur et à ce que je dois faire pour le respecter. Tout le monde y réfléchit et nous faisons le point ensemble.

Je consigne mon/notre « engagement » par écrit.



Je suis « cool and clean » parce que j'accepte les « engagements » et que je suis ainsi responsable de moi-même et de mon groupe.