

Chers joueurs, chers parents,

Voici un guide que nous vous demandons à vous tous de suivre. Il vous permettra de vivre votre passion du football en toute harmonie au sein du FC Crans.

### 1. A l'entraînement

- Si je dois être absent, je préviens mon entraîneur
- Je prépare mon sac moi-même. J'y mets un équipement complet, y compris le nécessaire pour prendre ma douche
- Le m'équipe en fonction du temps (coupe-vent, k-way, pantalon, sweatshirt, etc...)
- Je suis régulièrement présent aux entraînements, sous peine de n'être éventuellement convoqué pour les matches
- Les protèges tibias, sont, aussi bien pour les entraînements que pour les matches, obligatoires. L'entraîneur peut refuser au joueur de participer à l'entraînement s'il n'a pas ses protèges tibias.
- Le joueur aide à sortir le matériel avant l'entraînement
- A la fin de l'entraînement, le joueur aide au rangement du matériel et s'assure que tous les ballons sont bien rangés, prend sa douche et aide au nettoyage des douches et vestiaires
- Le joueur, avant de quitter les lieux, vérifie qu'il n'a rien oublié de ses effets personnels et pense à dire au revoir à tout le monde.

### 2. Avant le match

- Si je dois être absent, je préviens mon entraîneur
- Je prépare mon sac moi-même. J'y mets un équipement complet, y compris le nécessaire pour prendre ma douche
- Le m'équipe en fonction du temps (coupe-vent, k-way, pantalon, sweatshirt, etc...)
- Je suis régulièrement présent aux entraînements, sous peine de n'être éventuellement convoqué pour les matches
- Je me nourris bien la veille (fruits, légumes, sucres lents tels que pâtes, riz) et je passe une bonne nuit
- Je m'échauffe bien

### 3. Pendant le match

- Je respecte l'adversaire, je joue avec fair-play et politesse
- Je cultive l'esprit d'équipe en jouant collectif. Tout seul, je ne peux pas gagner : le football est un sport d'équipe
- J'écoute les instructions de mon entraîneur
- Si je suis remplaçant, j'attends patiemment mon tour et j'en profite pour encourager mon équipe

### 4. Après le match

- Je serre la main de l'arbitre et de mes adversaires
- J'aide à ranger les équipements
- Je prends une douche
- J'aide au nettoyage des douches et des vestiaires
- Je vérifie que je n'oublie rien et pense à dire au revoir à tout le monde