



# CHARTRE JOUEUR

**FC Gingins – Case postale 36 – 1276 Gingins**  
**[www.fcgingins.ch](http://www.fcgingins.ch) – [fcgingins@fcgingins.ch](mailto:fcgingins@fcgingins.ch)**

Cher joueur du FC Gingins,

Voici une chartre que nous demandons à tous de suivre. Celle-ci permettra à chacun de vivre sa passion du foot dans de bonnes conditions au FC Gingins.

## **A l'entraînement :**

- ◆ En cas d'absence, je préviens mon entraîneur ;
- ◆ Je prépare mon sac. J'y mets un équipement complet, y compris le nécessaire pour prendre ma douche ;
- ◆ Je m'équipe en fonction du temps (en cas de pluie ou froid, training et k-way obligatoires) ;
- ◆ Je suis régulièrement présent aux entraînements. Sinon je risque de ne pas être convoqué pour le match ;
- ◆ Les protèges tibias sont obligatoires aux matchs, comme à l'entraînement. L'entraîneur peut donc refuser à un joueur de participer à l'entraînement ;
- ◆ J'aide mon entraîneur et mes coéquipiers à installer et ranger le matériel ;
- ◆ Je prends une douche ;
- ◆ J'aide à nettoyer les vestiaires et les douches ;
- ◆ Je vérifie que je n'oublie rien en partant et je pense à dire au revoir.

## **Avant le match :**

- ◆ Je passe une bonne nuit
- ◆ En cas d'absence, je préviens mon entraîneur ;
- ◆ Je prépare mon sac. J'y mets un équipement complet, y compris le nécessaire pour prendre ma douche ;
- ◆ Je m'équipe en fonction du temps (en cas de pluie ou froid, training et k-way obligatoire) ;
- ◆ Je prends un bon repas environ 3 heures avant le début du match (fruits, légumes, viande blanche et sucres lents tels que pâte, riz) ;
- ◆ J'arrive à l'heure au rendez-vous ;
- ◆ Je suis attentif aux conseils de mon entraîneur ;
- ◆ Je me concentre et m'échauffe correctement.

## **Pendant le match :**

- ◆ Je m'engage à respecter l'arbitre, mes adversaires et les spectateurs avec fair-play et politesse ;
- ◆ Je prends du plaisir à jouer avec mes coéquipiers. Le football est un sport d'équipe, tout seul je ne peux pas gagner ;
- ◆ Je suis attentif aux conseils de mon entraîneur ;
- ◆ Si je suis remplaçant, je l'accepte et surtout je n'oublie pas d'encourager mes coéquipiers.

## **Après le match :**

- ◆ Quel que soit le résultat du match, je reste fair-play et poli ;
- ◆ Je serre la main de l'arbitre et de mes adversaires ;
- ◆ J'aide mon entraîneur à ranger le matériel et les équipements ;
- ◆ Je prends une douche ;
- ◆ J'aide à nettoyer les vestiaires et les douches ;
- ◆ Je vérifie que je n'oublie rien en partant et je pense à dire au revoir.