

# LA CHARTE DU RAMEUR

1

## LE RESPECT

L'entraîneur, les arbitres, les bénévoles, les rameurs, le barreur, mais aussi les autres personnes que tu côtoieras au sein du club ...  
Tu devras les respecter et les écouter

## SORTIR SUR L'EAU

Tu penseras à noter ta sortie sur le "cahier de sortie"  
Tu respecteras le sens de circulation  
Seul au large, tu te pousseras / la nage tu sauras  
Tu sortiras instinctivement les tréteaux pour toi et les camarades

2

3

## LE MATÉRIEL

**Tu laveras correctement le bateau** utilisé après la sortie  
Tu informeras d'une défaillance ou usure du matériel  
La casse, tu éviteras  
**Tu porteras des chaussettes** dans le bateau  
Avant et après une compétition tu t'occuperas de ton matériel

## LA COMPÉTITION

**Aux entraînements, tu t'appliqueras**  
Aux compétitions, tu viendras !  
Les vacances avant les compétitions, tu éviteras !  
De l'ergo, tu en feras !  
Par tous les temps, tu ramera! même si tu as des stalactites aux dents ...

4

5

## LA VIE AU CLUB

A la vie au club, tu y participeras !  
Durant les compétitions tu participeras et aideras aux tâches données  
Tes outils, tu auras ! Clefs de 10 et 13

## LES RÈGLES DU CLUB

Elles devront être lues et appliquées !  
La charte du rameur, tu appliqueras !

6

7

## ÊTRE UN CHAMPION, TU T'IMAGINERAS



AVIRON CLUB DE MANOSQUE  
LAC DES VANNADES