



Charte d'éthique et de déontologie du club Chrono Libre

1. Cadre général :

Les institutions sportives assurent l'encadrement des pratiquants et des activités sportives et veillent au déroulement régulier des épreuves, dans des conditions qui garantissent l'intégrité, la santé et la sécurité. A cet égard, elles sont les garantes du respect et de la transmission de l'esprit sportif et des valeurs du sport. Elles doivent être des porte-parole crédibles et reconnus.

Ceci implique que ces institutions s'appliquent à elles-mêmes les valeurs du sport et adoptent des règles démocratiques de fonctionnement, de gouvernance et d'organisation qui favorisent la diffusion, la compréhension et l'adhésion de tous à ces valeurs.

Le rôle d'un club comme le Chrono Libre est fondamental dans la promotion et la transmission du sport car il est la structure de base qui permet d'atteindre le plus grand nombre de pratiquants.

La pratique sportive et les équipements nécessaires ne sont pas sans incidence sur l'environnement. Il est essentiel que les membres du club en aient conscience et sachent mesurer l'impact de sa discipline sur l'environnement, afin de prendre les mesures adéquates pour contribuer à sa préservation, dans une perspective de développement durable.

2. L'entourage des sportifs :

Que l'on vienne pour le dépassement de soi ou simplement pour partager un moment d'effort ou de convivialité, nous sommes avant tout là pour le plaisir de courir et pour les entraîneurs coachs, le plaisir de vous entraîner.

Les entraîneurs, encadrants ainsi que les membres du bureau doivent véhiculer les valeurs du club, l'image et la déontologie, le respect des règles des plannings et des tenues. Il est recommandé à tous les membres du club de porter la tenue du club pour être identifié. Il s'agit également de promouvoir les équipements proposés par le club pour une meilleure visibilité de nos sponsors et partenaires financiers.

3. Les entraînements :

Les entraînements ont pour objectif de faire progresser les coureurs mais sont également un moment de partage, d'encouragement et de saine émulation entre les coureurs. La bonne humeur et la convivialité sont indispensables au bon déroulement des séances.

Les coureurs, comme les encadrants, prennent soin des infrastructures, des équipements et de tous les matériels affectés à la pratique dans le club et sur les lieux d'entraînement et de compétition.

Pour participer aux entraînements, chaque coureur doit pouvoir courir au moins 50 minutes. Chaque coureur pourra trouver un groupe adapté à son niveau et ses envies.

Le club vous conseille de ne pas surestimer vos capacités et de respecter les groupes de niveaux établis.

Trois groupes vous seront proposés selon les jours d'entraînement :

Lundi soir :

- Groupe 1 réservé à l'ensemble des coureurs, avec une allure moyenne d'environ 7min30s/km (env 8 km/h)
- Groupe 2 réservé aux coureurs avec une allure moyenne d'environ 6min40s/km (entre 9 et 10 km/h)
- Groupe 3 réservé aux coureurs avec une allure moyenne au-dessus 6min/km (10,5 km/h)

Mercredi soir :

- Entraînement "fractionnés" sur la piste la plaine des sports, ouvert à tous

Jeudi soir :

- Groupe 1 réservé à l'ensemble des coureurs avec une allure moyenne d'environ 7min30s/km (env 8 km/h)
- Groupe 2 / 3 réservé aux coureurs avec une allure moyenne d'environ 6min40s/km (entre 9 et 10 km/h)
- Sortie colline ouverte à l'ensemble des coureurs.

La sortie du jeudi en colline dure généralement plus d'une heure, il convient de prévoir de quoi s'hydrater.

Samedi matin :

- Sortie longue entre 1h30 et 2h, colline ou route, réservée aux coureurs ayant suivi une activité sportive régulière. Prévoir de quoi se ravitailler en eau durant la sortie. Quand la soif est là, il est déjà trop tard et la fatigue arrivera plus vite !

Règles de base :

Écouter les consignes des encadrants qui restent avant tout des bénévoles et accepter les parcours proposés sur route ou en colline (il en faut pour tous les goûts et tous les niveaux).

Revenir chercher les moins rapides lors de la sortie (ça les aide moralement et ça améliore l'endurance).

Les encadrants :

Les encadrants s'engagent à fournir des plans d'entraînement adaptés aux groupes afin de permettre une progression régulière tout au long de l'année (inclure de la technique au cours des entraînements : fractionnés, seuil, fractionnés côtes etc.).

Les encadrants prévoient un échauffement court sur place dans chaque groupe avant le départ.

Les encadrants mettront tout en œuvre pour conserver un groupe homogène dans un bon état d'esprit et de convivialité (seul on va plus vite, ensemble on va plus loin).

Les encadrants s'engagent à se rendre disponibles en fonction de leurs capacités et de leurs contraintes personnelles pour les entraînements en groupe du lundi, mercredi, jeudi et samedi.

Les encadrants s'engagent à être facilement identifiables avec la tenue du club.

Les encadrants sont responsables de la sécurité du groupe qu'ils encadrent (en milieu urbain comme en milieu naturel). Ils doivent être capables de donner l'alerte (avoir un téléphone fonctionnel) et auront sur eux à minima une couverture de survie. En hiver, ils doivent être équipés d'un éclairage adapté.

Les encadrants s'engagent à respecter la charte et le règlement intérieur du club.

Les coureurs :

Les coureurs viennent avec l'équipement et le matériel adéquat (l'hiver : frontale et gilet rétroréfléchissant ou lampe blanche AV /rouge AR, eau, chaussures etc.).

Les coureurs respectent les groupes de niveaux dans l'esprit et les valeurs du club (je reviens chercher mes coéquipiers).

Les coureurs feront régulièrement à leurs entraîneurs un retour sur le déroulement du plan et des séances. Ces retours sont très appréciés des entraîneurs et leur sont indispensables.

Les courses Club sont des courses ayant pour but de rassembler le maximum de coureurs pour partager un moment d'effort et de convivialité.

Dans le but de promouvoir les activités du club Chrono Libre, les coureurs sont invités s'ils le souhaitent, à envoyer de petits résumés de leurs courses (des photos, vidéos, résultats) ou de leur sortie en groupe à la communication du club pour publication sur le site internet et la page Facebook du club auprès du référent communication.

Lors des courses Club et plus généralement pour l'ensemble des courses, les coureurs s'inscrivent sous les couleurs du Chrono libre et portent le maillot du club. Quel que soit votre classement, nous serons fiers de vous compter dans nos rangs.

La nature est fragile, elle mérite notre attention, il est de notre responsabilité de la protéger. Rempportons nos détritrus, suivons les sentiers aménagés et respectons la flore et la faune de nos belles collines.

4. La vie du CLub :

Au cours de l'année plusieurs moments de convivialité sont organisés au sein du Chrono libre (apéro d'accueil, fête de Noël, sorties et weekend club...), et chacun essaie de contribuer à l'organisation de l'un de ces événements.

Vous êtes aussi cordialement invités aux moments phares du club comme l'Assemblée Générale avec la soirée du club en fin de saison.