

CHARTRE DE L'ADHERENT À LA SECTION MONTAGNE ESCALADE DU CSAM

- **Conscient de l'investissement personnel et bénévole des animateurs-entraîneurs et cadres de la section :**
 - Je m'efforce de respecter les horaires des séances
 - Je prévois l'encadrant d'un retard ou d'un départ avancé
 - Je reste courtois avec tout le monde et me présente à l'encadrant à mon arrivée et à mon départ
 - Je respecte l'organisation de la séance proposée par l'encadrant et m'efforce d'atteindre l'objectif fixé
 - Dans la mesure du possible, je m'efforce d'être assidu aux séances (continuité de l'entraînement sur la saison)

- **Pour ma sécurité et celle d'autrui :**
 - Je suis à l'écoute des consignes et tiens compte des recommandations
 - Je respecte les règles d'emploi des équipements de protection (individuels et collectifs)
 - Je ne chahute pas et reste concentré ○ Je ne stationne pas au pied des voies
 - Je prévois immédiatement l'encadrant de tout problème constaté (équipements, manœuvres erronées, fautes de sécurité, ...)
 - Au cours de la séance, j'avertis l'encadrant pour m'absenter

- **Pour ma santé :**
 - J'adopte une tenue vestimentaire adaptée à l'escalade
 - Avant le début de la séance, je signale à l'encadrant, tout problème de santé me concernant
 - Je m'alimente correctement (avant, pendant et après la séance)
 - Je m'hydrate régulièrement (avant, pendant et après la séance)
 - En cours de séance ou à la fin, je prévois rapidement l'encadrant de tout problème me concernant (blessure, malaise, ...)
 - Au cours de la saison sportive, je surveille régulièrement ma santé

- **Respectueux de l'environnement :**
 - Au cours des sorties en sites naturels ou en salle, j'emporte mes déchets et les élimine dans les conteneurs prévus à cet effet (emballages, bouteilles, ...)
 - La pollution pouvant également être visuelle, j'emporte aussi les déchets biodégradables (épluchures, papiers, etc.).

- **Matériels d'entraînement :**
 - En extérieur ou en salle, je participe au rangement des matériels (lover les cordes, ...)
 - En tout temps et en tout lieu, j'aide au portage

En conclusion, j'adopte un comportement responsable en tout lieu et en tout temps.

J'accepte la présente charte et pour le maintien de la cohésion, m'engage à en respecter chaque point.



Nom, Prénom, Signature