

## 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 préviens 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 préviens 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 :**
  - 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 préviens 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.