



REGLES D'OR DES JUNIORS DU FC BOVERESSES

1. Je n'oublie jamais que le football est un jeu et doit le rester.
2. Je me souviens également que le football n'est pas un but en soi, mais un moyen qui doit me permettre de devenir un homme sain et équilibré. Je le fais donc passer après l'école ou l'apprentissage, qui sont essentiels pour mon avenir, mais je ne le néglige pas sachant qu'il est bon pour ma santé.
3. Je sais faire preuve de courage et de persévérance, je travaille ferme pour progresser tant à l'école ou en apprentissage qu'en football.
4. Je fais en sorte de répartir mes leçons sur l'ensemble de la semaine afin de ne pas devoir manquer l'entraînement.
5. Je ne fume pas et ne consomme pas d'alcool sachant que ces éléments sont pour moi des ennemis, parce que je suis en pleine croissance et que je fais du sport. Je me souviens qu'un vrai sportif doit beaucoup dormir.
6. Je fais en sorte de manger 2 à 3 heures avant les matches ou les entraînements, en surveillant mon alimentation. Je veille à ne manger que légèrement; je me souviens que je ne dois pas être en pleine digestion pendant l'effort.
7. Je suis ponctuel. Je n'arrive jamais en retard, ni aux matches ni aux entraînements.
8. Je participe à tous les entraînements, je me rends aux matches pour lesquels je suis convoqué, soit oralement, soit par écrit.
9. Si, pour une raison majeure j'en suis empêché, j'en informe aussitôt mon entraîneur.
10. Je veille à me présenter aux matches avec un équipement parfaitement en ordre, propre et complet.
11. Je vais aux entraînements avec un équipement adapté à la saison (training, bonnet, pull, gants, etc). De plus, j'ai toujours avec moi mes protège-tibias.
12. Je n'oublie jamais mon linge de toilette afin de prendre la douche. Je n'oublie pas de me sécher les cheveux lorsqu'il fait froid.
13. Je reste poli, courtois et correct avec mes dirigeants, mes camarades, mes adversaires (même et surtout si ceux-ci ne le sont pas) et les arbitres, dont je respecte les décisions, même si j'ai l'impression qu'ils se trompent.
14. Je donne le meilleur de moi-même, aussi bien à l'entraînement que lors des matches.
15. Je paie régulièrement mes cotisations et je me souviens que c'est un minimum dont le club a besoin pour vivre.
16. Je prends également soin du matériel que le club met à ma disposition pour les entraînements.
17. Je me souviens qu'en cas de faute grave de ma part, je peux être puni par mon club ou par l'Association Cantonale Vaudoise de Football. Je m'efforce donc de suivre les **Règles d'Or des juniors du FC BOVERESSES** et, où que je sois, je me fais un devoir de faire honneur à mon club.

*En suivant ces conseils,
je suis un vrai SPORTIF*