



## Code de vie de l'équipe de plongeon

### Rôles et responsabilités du plongeur :

- ✍ Toujours porter un maillot et/ou des vêtements de sport lorsqu'au tour d'une piscine
- ✍ Toujours prendre une douche avant de rentrer à l'eau
- ✍ Toujours marcher autour de la piscine. Il est interdit de courir!
- ✍ Quand je plonge du 1 mètre, je sors toujours par l'échelle
- ✍ Quand je plonge du 3 mètres, je sors toujours sous le tremplin de 3 mètres
- ✍ Je ne passe jamais sous les tremplins d'un (1) mètre
- ✍ Un(e) plongeur (euse) à la fois sur le tremplin en tout temps
- ✍ J'attends toujours mon tour sur les marches
- ✍ Je respecte les entraîneurs en tout temps
- ✍ Je respecte mes coéquipiers en tout temps
- ✍ Je ne fais pas de bonds sur le tremplin sauf si demandé

### Rôles et responsabilités de l'entraîneur :

- ✍ Respecter les plongeurs en tout temps
- ✍ Communiquer sa passion pour ce sport
- ✍ Assurer le respect des règles de sécurité au tour de la piscine par les plongeurs
- ✍ Assurer la sécurité des plongeurs
- ✍ Préparer les plongeurs aux compétitions
- ✍ Encourager l'esprit sportif par l'entraide, l'encouragement, la solidarité et l'empathie

### Rôles et responsabilités du parent :

- ✍ Comprendre les règles et les expliquer à son (ses) enfant(s)
- ✍ S'assurer du respect des règles de sécurité au tour de la piscine par son (ses) enfant(s)
- ✍ Respecter les entraîneurs en tout temps
- ✍ Rester dans son rôle de parent
- ✍ Encourager l'esprit sportif