Charte de bonne conduite

1. **Je respecte l'instructeur·(rice)**
   - J'écoute attentivement l'instructeur –(rice) pendant les explications.
   - J'applique ses consignes. Je ne parle pas pendant ses explications.
   - J'échange avec respect uniquement quand je suis invité·(e) à le faire.
   - Je demande des explications si je ne comprends pas, sans interrompre lorsqu'une consigne est donnée.

2. **Je respecte les autres participant·(es)**
   - Je respecte mon partenaire d'entrainement. Je fais toujours attention à ne pas le blesser.
   - Lorsque je suis l'attaquant, j'exécute la technique de manière adéquate, pour que mon partenaire puisse apprendre.
   - Lorsque je suis le défenseur, j'exécute la technique de manière adéquate sans violence envers mon partenaire.

3. **Je respecte les règles d'habillement, de rangement et d'hygiène de base.**
   - Je mets une tenue de sport propre, confortable et adéquate pour l'entrainement.
   - Je range mes chaussures/vêtements/sacs à l'endroit approprié.
   - Je veille à avoir les ongles bien coupés et, si j'ai les cheveux longs, je les attache.
   - Je ne porte pas de bijoux en cours.

4. **Je respecte la salle, le règlement et les horaires**
   - J'arrive à l'heure et participe avec sérieux.
   - J'utilise le matériel correctement, et je le remets en place après usage.
   - Quand je quitte la salle, je la laisse dans le même état qu'à mon arrivée.

5. **J'utilise mes compétences de manière responsable**
   - J'applique mes acquis uniquement en cas de besoin réel et avec proportionnalité.
   - Je contrôle mon stress, favorise le dialogue et évite l'escalade violente.
   - Je n'utilise pas mes connaissances pour essayer d'impressionner les autres.

6. **Respect et prévention des violences sexuelles et sexistes**
   1. **Tolérance zéro**
      - Aucune forme de harcèlement verbal, gestuel, ou visuel à connotation sexuelle ou sexiste n'est tolérée.
      - Les moqueries, messages à caractère sexuel, commentaires sur l'apparence ou atteintes à la dignité sont interdits.
   2. **Consentement et rapports physiques**
      - Toute situation de contact physique doit être strictement liée à l'activité.
      - Je demande la permission avant tout contact physique non technique (ex. aide à se relever, ajustement de posture).
      - J'accepte et respecte le refus d'un·(e) autre participant·(e), sans insister.
   3. **Respect de la vie privée**
      - Je m'abstiens de filmer, prendre des photos ou enregistrements sans libre consentement expresse.
      - Les contenus recueillis restent confidentiels et ne sont jamais diffusés sans accord.
   4. **Détection et signalement**
      - Si je suis témoin ou victime d'un comportement inapproprié, je peux en parler sans crainte à un·(e) responsable (instructeur·(rice), encadrant·(e) ou référent·(e) désigné·(e).

- Toute plainte est prise au sérieux, examinée en toute confidentialité et promptement suivie d'action.

5. **Engagement collectif**
   - Je m'engage à veiller au bien-être des autres et à intervenir (verbalement ou en alertant un·(e) référent·(e) si je constate un comportement inacceptable.
   - Je participe activement à la création d'un environnement sécurisant, respectueux et inclusif pour tous·(tes).

Signature
Je reconnais avoir pris connaissance de cette charte et je m'engage à la respecter pleinement :

Nom et prénom : _____

Date : _____ Signature : _____