

PLUS HAUT, PLUS BEAU, PLUS SYNCHRO

SYNCHRO RESPECT

- **Respect des officiels :**

Je ne conteste pas le jugement.

La tâche du juge est difficile mais passionnante.

Je peux devenir Jeune Officiel à partir de 12 ans.

- **Respect des adversaires :**

Je reste assise durant les passages de ballets pour ne pas gêner les concurrentes et les juges.

Je suis silencieuse durant les figures imposées.

J'encourage les autres nageuses et je félicite mes concurrentes.

- **Respect de moi-même :**

Je fais attention à mon alimentation et à mon hygiène de vie.

Je ne me dope pas.

Je fais attention à ma sécurité et à celle des mes coéquipières durant les portés.

- **Respect des règles :**

Je n'utilise pas le fond du bassin pour m'aider ou aider une autre nageuse.

- **Respect des lieux :**

Je garde la piscine et les vestiaires bien propres.

Je jette la gélatine après utilisation dans la poubelle.

- **Respect de l'encadrement :**

J'écoute avec attention les consignes et je remercie mon entraîneur.

- **J'ai l'esprit d'équipe et de partage :**

J'aide les autres nageuses, je corrige leurs figures et je collabore durant l'entraînement dans un esprit positif.

- **Je suis respectée :**

L'entraînement est adapté à mes possibilités.

Les adultes me parlent de manière respectueuse et bienveillante.

Je m'épanouis en natation synchronisée et je prends confiance en moi.