



# Charte d'engagement du Joueur Ovalarc

## 1) A l'entraînement tu viendras...

Même si nous ne jouons pas le Brennus ou les compétitions internationales, jouer au rugby / Touch en se faisant plaisir nécessite un minimum de préparation individuelle et collective. Pour jouer des matchs même loisir il faut au moins être nombreux à l'entraînement afin de créer des automatismes et se préparer ensemble.

Tes coéquipiers comptent sur toi et tu vas avoir besoin de compter sur eux en match, pour cela tu es attendu aux entraînements chaque semaine.

Et pendant la semaine, tu iras faire un peu d'exercice pour être en forme et en baver aux côtés des copains...avec le sourire ! Nous avons tous nos contraintes et obligations mais jouer au rugby ou au Touch nécessite de s'entraîner avec les copains.

## 2) Ta bonne humeur tu transmettras...

Ovalarc est un club de rugby-touch loisir qui fédère des joueurs qui veulent jouer des vraies parties, faire honneur au maillot et développer les valeurs de convivialité et de camaraderie entre ses membres.

Même dans un sport d'affrontement, l'esprit d'une équipe n'est que l'addition de ce que chacun y apporte. Nous comptons sur toi pour contribuer à cette bonne ambiance entre nous.

## 3) L'entraîneur tu écouteras...

Les entraînements à 25 ou plus peuvent vite devenir compliqués à animer si tout le monde donne son avis ou joue dans son coin.

Nos entraînements ont d'abord pour but de nous préparer physiquement afin d'éviter les blessures, ensuite de travailler les techniques de bases pour pouvoir jouer, enfin de passer par du jeu et des mises en situation.

Nous comptons sur toi pour suivre les consignes du coach et ainsi pouvoir progresser avec l'équipe et éviter de te blesser.

## 4) L'arbitre toujours tu respecteras...

Pendant les matchs et même les entraînements tu ne râleras jamais contre ton copain qui a accepté de faire l'arbitre...tâche ingrate.

Les valeurs du rugby et du Touch sont évidemment notre fierté et le respect de l'arbitre en est la première! Toujours la décision de l'arbitre tu accepteras et jamais tu ne discuteras...et toi aussi, prends le sifflet régulièrement pour comprendre que ce n'est pas si facile !

## 5) Les nouveaux tu parraineras...

Chez Ovalarc les débutants sont les bienvenus et tout sera fait pour les aider à préparer et disputer leur 1<sup>er</sup> match. Tous les nouveaux arrivants et les débutants ont besoin de repères au début. Chaque joueur de plus de 5 saisons avec Ovalarc sera sollicité pour accueillir et parrainer un nouveau.

## 6) En match le cul tu ne tourneras pas...

Chaque joueur doit pouvoir compter à 100% sur ses copains à côté de lui.

Si tu portes le maillot d'Ovalarc tu t'engages à faire de ton mieux pour l'honorer et donc à remplir ton rôle comme tes copains s'obligeront à le remplir pour toi.

Le rugby ou le Touch sont des sports collectifs ou la solidarité entre les joueurs est incontournable. Tu feras toujours l'effort nécessaire pour soutenir l'équipe et ton coéquipier.

Si tu es blessé, malade, pas en confiance viens vivre le moment en encourageant tes potes et en partageant la 3<sup>e</sup> mi-temps mais ne porte pas le maillot, tu vas décevoir et te décevoir.

Un match de rugby même loisir, nécessite d'avancer pour s'amuser. Cette dynamique passe par des phases de contact. En match il faudra t'y filer et ce n'est pas ton pote qui s'est « isolé tout seul » c'est toi qui ne l'a pas suivi assez vite !

Un match de Touch implique une coordination et un investissement total de tous les joueurs sur le terrain et en dehors. Tu devras courir à perdre haleine et ne jamais abandonner en défense et toujours réfléchir et agir collectivement en attaque !

## 7) Tes copains tu encourageras...

Nous faisons tous des erreurs en match et à l'entraînement et tant mieux car cela nous fait progresser.

Par contre personne ne progresse et prend du plaisir lorsqu'il a peur de faire une erreur ou se sent jugé.

Cet état d'esprit n'est pas l'ADN d'Ovalarc, Bien jouer au rugby loisir et au Touch OUI, s'amuser OUI, Se prendre trop au sérieux JAMAIS !

Pas de jugement entre nous, quand une partie ou un entraînement ne se passe pas comme tu veux, respire, souris et encourage tes collègues, tu seras bien heureux qu'ils fassent de même quand tu seras dans le dur. La bienveillance est le cœur des valeurs d'Ovalarc.

## 8) La 3<sup>e</sup> mi-temps tu honoreras...

Un match se joue en 3 phases : 1) la peur 2) l'affrontement 3) la fraternité.

La 3<sup>e</sup> mi-temps fait partie de ton expérience rugby : tu la feras plus ou moins longue en fonction des matchs mais ne loupe pas ce moment de partage, il est souvent l'occasion de très bons moments et de belles rencontres.