

La Charte de la Section Trail

chez ENJOY SPORTS 08

*Parce qu'on n'a pas encore trouvé comment graver ça dans la roche (et que les tatouages de règles de vie, c'est moyen tendance), l'équipe a décidé de poser tout ça noir sur blanc. **Histoire que chacun sache à quoi s'attendre dès l'inscription : pas de piège, pas de petites lignes, juste du bon sens, de la bonne humeur... et un soupçon d'auto-dérision.***

1. Tu iras chercher les derniers, même s'ils chantent du Céline Dion ou du Roi Lion !

L'esprit de groupe est au cœur de notre pratique. On part ensemble, on finit ensemble. Personne n'est laissé derrière. Les plus rapides ont le devoir de redescendre ou d'attendre aux regroupements pour encourager et accompagner les derniers avec bienveillance. Même qu'en descente, le plus rapide descend, sourit, respire un bon coup... et remonte encourager les copains. Le cardio va aimer, ta progression idem, et eux aussi.

2. Tu respecteras les horaires comme ton Strava respecte les segments.

Les séances démarrent à l'heure. Arriver en avance permet un bon échauffement, de la cohésion avec le papotage en amont, et de ne pas pénaliser le groupe. Le respect de l'horaire, c'est le respect du collectif.

3. Tu respecteras les allures et les paliers VMA.

Les séances sont pensées pour progresser ensemble. Ne pas respecter les vitesses et les objectifs (allures spécifiques, paliers VMA, récupérations) fausse l'entraînement, nuit à la progression et à l'esprit d'équipe.

4. Tu ne feras pas la promo d'autres assos, même avec un flyer en forme de gel énergétique.

Par respect pour les encadrants, les bénévoles et l'esprit de l'asso, on ne parle pas d'autres clubs ou d'associations concurrentes pendant les entraînements. Et on ne fait pas non plus la pub de notre asso pendant les cours des autres.

5. Tu consulteras le planning avant d'écrire un "C'est où le rdv ce soir ?"

Spoiler : c'est déjà écrit. Quelque part. Cherche un peu avant d'inonder les groupes de messages ; pense à vérifier le planning hebdomadaire et les consignes déjà communiquées. L'information est souvent disponible, et cela évite de polluer les conversations collectives.

6. Tu viendras équipé : eau, téléphone, sifflet

Le matériel de base est obligatoire : de l'eau pour t'hydrater, un téléphone chargé pour ta sécurité, et un sifflet pour te signaler en cas de besoin. C'est une question de responsabilité individuelle... et collective.

7. Tu préviendras en cas de blessure ou de retour façon tortue ninja.

T'as mal ? Tu dis. Tu reviens d'une entorse ? Tu dis aussi. On adapte. On te surveille. Mais on ne lit pas encore dans les mollets, donc, on communique.

En réalité, revenir de blessure demande une attention particulière pour les encadrants. Il est important de les prévenir afin qu'ils puissent adapter la séance ou surveiller ton état. Idem si une douleur survient pendant l'entraînement : on arrête, on en parle.

8. Tu porteras fièrement les couleurs de l'asso, même si elles ne vont pas avec ton teint (petite blague !).

Représenter l'asso en course, c'est aussi porter ses couleurs. Un tee-shirt, une casquette, un buff... un signe d'appartenance qui renforce notre identité et crée de la visibilité et de la fierté collective.

Ce n'est pas un défilé, c'est un signe de ralliement. En compétition, si tu en fais, sois visible. Montre que tu fais partie d'une team qui envoie (du souffle et des sourires) !

9. Tu viendras avec le smile, même dans le D+ qui pique.

Le grimpeur heureux grimpe deux fois. Grogne si tu veux, mais finis toujours par rigoler. L'ambiance, c'est notre supplément d'âme et de dopamine. Et puis, une grimace, c'est presque un sourire à l'envers, non ?

Plus sérieusement ; On court pour se dépasser, mais aussi pour partager. L'état d'esprit positif est contagieux : un sourire peut motiver tout un groupe.

10. Tu respecteras ces commandements, même en descente technique.

La charte, c'est notre boussole. On l'applique, on la partage, on la fait vivre. Dans la bienveillance, la sueur, et parfois la boue jusqu'aux genoux.

Chacun est responsable de l'esprit du groupe. Le respect mutuel est notre base solide... même sur terrain instable.

 *Et n'oublie jamais : le trail, c'est un sport d'équipe... même quand tu cours seul devant.* 