



Le club n'est pas une obligation, en tant que membre du CCM vous devrez respecter les règlements de celui-ci. Dans le cas inverse vous recevrez un avertissement et s'il y a récurrence par la suite, le club pourrait se voir dans l'obligation de vous faire quitter le groupe.

Voici ces règles bien simples! Ou : petit code d'éthique du CCM!

1. Respect de tous les membres en tout temps, cela inclus l'entraîneur.
2. Respect du club (CCM) et de son image partout, que ce soit lors des entraînements, lors des volets sociaux et aussi lors des compétitions.
3. Vous avez le droit à des conseils justes et répondu dans un délai raisonnable et si cela n'a pas été fait, vous avez le droit de demander des références ainsi qu'un 2e avis.
4. Vous êtes responsable de la lecture et de la compréhension du plan proposé ainsi que de l'interprétation. S'il y a un doute, vous devez communiquer avec l'entraîneur. Il en va aussi du volume, vous devez respecter vos maximums.
5. L'entraîneur a la responsabilité limitée de vous fournir un plan et de superviser 1 ou 2 séances (selon la distance). Vous êtes à 100% responsable de vos compétitions et autres sorties. Par contre vous êtes en droit de demander une supervision, l'entraîneur décidera et prendra une décision. Chaque cas est unique.

Suite page suivante...

Voici les termes sur lesquels vous devez avoir une attention particulière, en tout temps lorsque vous êtes en mode «CCM» :

Courtoisie:

Utiliser un langage approprié sur un ton approprié. Que ce soit par écrit ou verbalement et cela inclus les media sociaux. *On est maître de ses paroles avant qu'elles ne quittent notre bouche mais on peut en devenir esclave une fois qu'elles sont parties!*

Sécurité:

Vous devez être responsable de votre sécurité et celles des autres. Ne faites aucun mouvement qui pourrait vous nuire ou nuire à un de vos coéquipiers. Vous êtes responsables de vos gestes

Compétence:

La course est très populaire et plusieurs mythes et fausses croyances sont maintenant accessible partout. Faites attention aux conseils « erronés » que l'on peut vous donner ou que vous pouvez trouver sur internet, soyez toujours certain de vos sources ou référez-vous à l'entraîneur en cas de doute. De plus, évitez de partager des « trucs » de course, dont vous ne pouvez vous assurer que la source est fiable. Ce n'est pas parce que cela à déjà fonctionné pour vous ou quelqu'un d'autre que c'est nécessairement bon et fiable.

Esprit sportif:

Soyez bon sportif! Acceptez de gagner humblement et perdez sans envie. Ne cherchez pas des excuses à travers les gens, l'organisation ou encore l'entraîneur. Chacun est responsable de sa course et de son état au départ. Dénoncez les mauvais comportements, et si on vous dénoncez, prenez le temps d'y réfléchir et, au besoin, excusez-vous! Vous avez peut-être fait beaucoup plus de dommage que vous pensez.

En vous inscrivant à titre de membre du club de course de Montmagny (CCM) , vous reconnaissez avoir vu, lu et compris le code d'éthique et ses règlements

Voici un complément: **Le code du coureur** écrit par le groupe Daniel Riou de CAP.ca
(courseapied.ca)

1. Dans la rue, les autres coureurs tu salueras

Combien de fois ai-je salué quelqu'un qui a simplement détourné son regard en m'ignorant? Entre coureurs, je pense qu'il faut s'encourager et cela passe par la reconnaissance. Nous sommes tous drogués du même sport, alors pourquoi ne pas au moins s'échanger un regard en se croisant?

2. Ton partenaire d'entraînement tu respecteras

En TOUT temps! Avant les entraînements, pendant les entraînements, après les entraînements, lors des 5 @ 7, chez vous, sur les réseaux sociaux. Si votre coéquipier parle et dit un message, ayez un minimum de respect pour l'écouter!

3. Sur tes temps tu seras honnête

Les temps que tu as réalisés il y a plus de 2 ans devraient être précédés de «j'ai déjà couru » et non de «je cours ». L'important c'est d'être honnête avec soi et avec les autres coureurs.

4. Les débutants tu aideras

Peu importe comment, tu donneras un coup de main à ceux qui débutent la course à pied.

5. Humble tu resteras

Il faut se garder une petite gêne par rapport à ses temps et à ses exploits. Écrire tous ses entraînements sur son mur Facebook, 2 fois par jour, c'est trop. Tout le monde est content lorsque vous réalisez une performance exceptionnelle, mais cela doit rester... exceptionnel. Si vous voulez étayer vos entraînements, il y a des groupes de discussion (courir Montréal sur Facebook) ou des médias sociaux (dailymile) qui sont réservés pour cela.

6. Respectueux des bénévoles tu seras

Dans les courses, les gens qui vous aident à avoir une bonne course sont... bénévoles. Ils le font pour être gentil. Il faut donc les respecter, les remercier. Si quelque chose va mal, ce n'est généralement pas de leur faute, probablement plus celle de l'organisateur ou encore... la vôtre...

7. Des excuses tu n'inventeras pas

C'est très rare qu'on connaît la course de sa vie. C'est normal que la course ne se déroule pas parfaitement. C'est ce qui rend ce sport intéressant. Alors, quand vous faites 1h20 sur demi-marathon au lieu de 1h15, comme vous aviez prévu, soyez honnête et ne nous dites pas que c'est parce qu'il y avait un cailloux dans votre chaussure!