



## **Code d'éthique du patineur CPVPAT**

### **Excellence**

- Je m'efforce toujours de donner le meilleur de moi-même face aux efforts qui me sont demandés.
- Je refuse et ne tolère pas l'usage de drogues, de médicaments ou de quelconque stimulant dans le but d'améliorer mes performances.
- Je reçois les rétroactions de mes entraîneur.e.s avec attention et m'efforce de mettre en application leurs recommandations.
- J'engage toutes mes forces dans la pratique du patinage de vitesse en évitant le découragement devant l'adversité et la vanité dans la réussite.

### **Engagement**

- J'aborde les moments que je passe au CPVPAT avec enthousiasme en adoptant une attitude positive lors des entraînements.
- J'arrive à l'heure à mon entraînement et je m'assure d'être convenablement échauffé.
- Je porte tout mon équipement de protection lors des entraînements sur la glace.
- J'adopte de bonnes habitudes de vie (sommeil, alimentation, gestion du temps, etc.) afin de favoriser une bonne santé physique et mentale.
- Je maintiens une harmonie entre mes études, le patin et ma vie personnelle.
- Je fais ma part pour m'occuper des matelas et des différentes tâches liées au tracé durant l'entraînement.
- Je procède à l'entretien de mon équipement et je fais vérifier mes lames par mes entraîneur.e.s au besoin.

## **Épanouissement**

- Je patine pour me sentir bien en me rappelant que la pratique du patinage de vitesse est un moyen de développement de soi.
- Je reste maître de moi-même en maintenant une conduite exemplaire sur la patinoire et hors de la patinoire.
- J'utilise un langage adéquat sans injures ou expressions vulgaires.
- Je dénonce toute forme de commentaire ou de geste visant à rabaisser un autre patineur.

## **Esprit d'équipe**

- Je m'efforce de créer un environnement positif en encourageant et en soutenant mes partenaires d'entraînement dans leurs objectifs personnels.
- Je m'assure de traiter chaque personne (patineur.euse, entraîneur.e, officiel, bénévole, etc.) avec respect et équité.
- Je sais que je peux compter sur mes entraîneur.e.s, mes partenaires d'entraînement et l'organisation du CPVPAT en cas de besoin.

Nom du patineur: \_\_\_\_\_

Signature du patineur : \_\_\_\_\_

Signature du parent \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_