Chartre du bon nageur

1. Je prépare mon sac la veille pour ne rien oublier
2. Je viens à l’heure pour l’entraînement
3. Je me présente au responsable du pointage afin de confirmer ma présence
4. Je me change et range mes affaires dans mon sac ou le casier
5. Je prends une douche savonnée avant d’aller dans la piscine
6. Je dis bonjour à mon entraineur et écoute les consignes données
7. Pendant le cours je respecte mon entraineur et les autres nageurs
8. J’essaye de faire tout ce que me demande mon entraineur et fais l’effort même si je n’y arrive pas
9. Quand le cours est terminé, je me rince sous la douche calmement.
10. Je me rhabille rapidement car je dois être sorti des vestiaires 10 minutes après le fin de mon cours.
11. Je quitte la piscine sois tout seul (si c’est prévu) ou avec l’adulte qui vient me chercher.

Signature :