

# Les 7 règles pour devenir un grand rugbyman au Rugby Club de Garches

## 1 - JE RESPECTE MON CORPS

- Je n'entre jamais sur un terrain sans mon protège dents !
- Après l'entraînement, je prends une douche et je me change.

## 2 - JE SOIGNE MA TENUE

- Si j'arrive en tenue de rugby, je repars en tenue de ville.
- Tous mes vêtements sont marqués.
- L'hiver, je porte une mini-polaire sous un sweat ou un KWAY.
- En toutes saisons, je porte un cuissard sous le short.

## 3 - JE SURVEILLE LA MÉTÉO

Parfois les terrains sont impraticables et donc interdits :

- J'ai le réflexe Audiotel 0892 686 682 code club 0803 pour être informé des horaires des matches et d'entraînements.
- Si je suis mini-poussin, je n'hésite pas à rester chez moi si le temps est trop mauvais. J'ai le temps de "devenir un homme" !!!

## 4 - JE RESPECTE MON ENTRAÎNEUR ET MES ÉQUIPIERS

- Lorsque je ne peux pas venir à l'entraînement, je préviens l'entraîneur.
- Les convocations aux matches se font le mercredi à l'issu de l'entraînement pour le samedi suivant. Si je ne peux pas jouer, je préviens l'entraîneur afin qu'il organise mon remplacement.

## 5 - JE RESPECTE LA TRADITION DU GOÛTER

C'est un moment privilégié :

- Je m'y rends douché et changé.
- Je partage avec mes copains.
- Je demande à ma maman de participer au goûter de temps en temps (un tableau dans le club house permet de s'inscrire).

## 6 - ENFIN, LE MATCH : J'Y SUIS EXEMPLAIRE

- Le car qui nous conduit aux matches part de la gare de Garches. J'arrive à l'heure pour ne pas faire attendre les autres.
- Je prends le car en tenue de ville, je joue en tenue de rugby, je reviens en tenue de ville.
- Le maillot du match est fourni par le club, je n'oublie pas d'apporter mon short et mes chaussettes aux couleurs du club.
- Je pratique mon sport dans un esprit sportif qui respecte l'adversaire, les arbitres et mes coéquipiers.

## 7 - JE NE NÉGLIGE PAS L'ADMINISTRATIF

- Dès la reprise des entraînements, je rapporte les documents demandés.
- J'utilise le site du club pour me tenir informé.
- Lorsqu'on me remet un document, je pense à le donner à mes parents; surtout les convocations aux matches.

**...ET SURTOUT,  
JE ME FAIS PLAISIR EN JOUANT AU RUGBY !**



# Rugby Club de Garches



<http://rcgarches.free.fr> [info@rcgarches.org](mailto:info@rcgarches.org)