Charte section cheerleading
2025-2026

Introduction :

L'équipe de cheerleading a pour mission de représenter notre Université avec fierté. Nous avons pour objectif d'apporter joie et énergie à nos équipes universitaires lors des tournois mais également lors de tout événement que nous serons amenés à animer. Cette charte définit nos responsabilités, notre engagement et les valeurs que nous souhaitons incarner.

Chaque membre de l'équipe s'engage à :

- **Respecter la charte :** Appliquer les principes de cette charte dans toutes les interactions au sein de l'équipe.

1. Mission et Objectifs de l'Équipe

- **Représentation** : Les membres doivent être fiers de représenter l'équipe, ULiège / les ULiège bulls cheerleaders, et leurs valeurs à travers chaque performance.
- **Esprit d'équipe** : Mettre l'accent sur l'unité, la collaboration et le soutien mutuel pour atteindre des objectifs communs.
- **« Excellence »** : S'engager à fournir des performances de qualité, avec une attitude professionnelle en toutes circonstances.
- **Partage** : qu'on gagne ou perde le plus important, est d'avoir fait de notre mieux et d'avoir passé un bon moment ensemble.

2. Engagement Personnel

- **Assiduité** : La participation régulière et active aux entraînements est essentielle, pour réaliser des prestations de qualité en championnat comme en évènement. Chaque absence doit être signalée/justifiée à l'avance.
- **Ponctualité** : Respecter les horaires fixés pour les entraînements, compétitions et autres événements (en cas de retard, merci de le signaler sur le groupe WhatsApp).
- **Préparation personnelle** : Chaque membre doit se maintenir un tant soit peu à niveau pour ne pas pénaliser les autres, cela passe par réviser les chorégraphies, travailler sa condition physique selon les besoins de chacun.
- **Responsabilité individuelle** : Veiller à une bonne hygiène de vie, se présenter avec son matériel. Ne pas hésiter à communiquer toute difficulté aux coachs.

3. Respect des Valeurs et Comportement

- **Inclusion et bienveillance** : Chaque membre est accueilli avec respect, indépendamment de ses compétences ou de son expérience. Nous soutenons chacun et favorisons un environnement où tout le monde se sent valorisé.
- **Esprit d'équipe :** L'unité de notre équipe est notre force. Chaque membre contribue à une ambiance de camaraderie, de soutien et d'entraide. L'unité prime sur l'individualité.
- **Esprit sportif** : Adopter une attitude positive et fair-play, que ce soit en entraînement ou en compétition.
- **Attitude positive / Solidarité :** Encourager et soutenir ses coéquipiers en toute situation, que ce soit lors des entraînements ou des compétitions, en cas de succès ou de difficultés.

- **Responsabilité sociale** : Représenter l'équipe et l'école/club de manière positive, y compris en dehors des événements sportifs (réseaux sociaux, interactions avec le public).

4. Sécurité et Santé

- **Sécurité avant tout** : Chaque membre doit veiller à la sécurité de l'équipe, en respectant des règles de sécurité (pyramides, stunts, etc.).
- **Équipement adapté** : S'assurer de porter l'équipement adéquat (uniforme, tenue près du corps, chaussures, etc.), les cheveux doivent être attachés.
- **Interdit :** Les ongles longs et les bijoux (bagues, bracelets, colliers …) sont interdits lors des compétitions et des entraînements pour éviter tout risque de blessure. Les petites boucles d'oreille, piercings sont tolérés aux entrainements mais strictement interdits aux compétitions, ils doivent impérativement être retirés (prenez vos dispositions).
- **Interdit pour les portés / acrobatie :** pas de crème hydratante ou autre sur le corps et pas de grosse pince à cheveux.
- **Prévention des blessures** : Faire preuve de rigueur dans les échauffements et étirements pour éviter les blessures.
- **Soins médicaux** : En cas de blessures, prévenir immédiatement les coachs et consulter un professionnel de la santé si nécessaire. N'hésitez pas à remplir une déclaration d'accident (à demander à votre coach qui devra signer le document en tant que responsable de l'activité)!

5. Engagement

- **Respect mutuel** : Traiter chaque membre avec dignité, sans discrimination ni intimidation. Le respect est essentiel entre coéquipiers et envers les coachs.
- **Comportement respectueux :** Agir de manière respectueuse envers ses coéquipiers, les autres équipes, les organisateurs et le public. La politesse est de mise.
- **Éthique et honnêteté :** Agir avec intégrité, sur le terrain comme en dehors. Toute forme de comportement non sportif ou inapproprié sera sanctionnée.
- **Engagement dans les compétitions** : Être pleinement impliqué dans la préparation et la participation aux compétitions, en représentant l'équipe avec fierté et sérieux.
- **Engagement envers les événements :** Honorer son engagement lorsqu'on participe à un événement ou une compétition.

6. Politesse et Respect des Propos

- **Attitude positive** : Encourager ses coéquipiers, même en situation de difficulté.
- **Attention à ses propos :** Les jugements hâtifs ou les critiques négatives n'ont pas leur place. Chaque membre doit s'exprimer de manière constructive et bienveillante, en partageant ses avis avec tact.
- **Attention au non-verbal :** Le langage corporel doit aussi être respectueux et bienveillant, sans nuire à l'image de l'équipe.

7. Engagement envers l'Image de l'Équipe / Promotion de l'Esprit de Cheerleading

- **Ambassadeurs de l'équipe** : Chaque membre doit être un ambassadeur de l'équipe, en portant une image positive à l'extérieur, que ce soit sur les réseaux sociaux ou dans la vie de tous les jours.
- **Respect de l'uniforme** : Le port de l'uniforme et des équipements de l'équipe doit être conforme et être toujours soigné.
- **Solidarité externe** : Toujours avoir un mot d'encouragement, de soutien, féliciter les autres équipes car on est tous unis par la même passion : le Sport.

8. Discipline et Sanctions

- **Suivi des consignes des coachs** : Respecter les décisions des coachs concernant les entraînements, stratégies et choix techniques.
- **Sanctions en cas de non-respect** : Le non-respect des règles de la charte peut entraîner des sanctions allant de l'avertissement à l'exclusion, en fonction de la gravité des infractions.

9. Promotion et Développement Personnel

- **Progresser en continu** : Les membres sont encouragés à se perfectionner continuellement, aussi bien sur le plan technique que physique.
- **Feedback et révisions** : Être ouvert aux retours constructifs des coachs et des coéquipiers et se remettre en question pour donner le meilleur de soi.
- **Entraînement et perfectionnement :** Chaque membre doit chercher à progresser continuellement, à la fois pour améliorer ses compétences individuelles et pour renforcer le travail d'équipe.

10. Communication et Ouverture

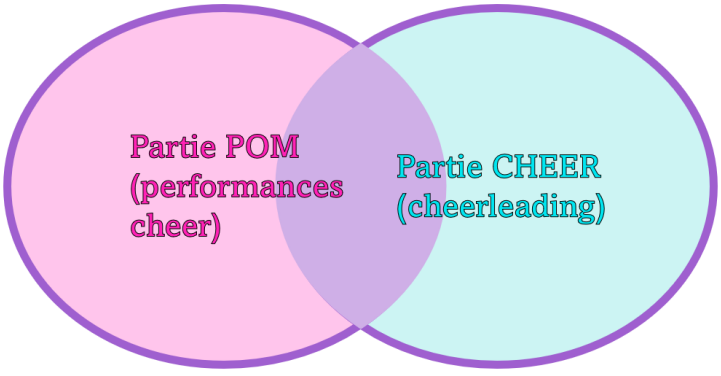
- **Communication transparente** : Encourager un dialogue ouvert entre les membres et les coachs pour résoudre toute difficulté ou malentendu.
- **Disponibilité pour l'équipe** : Être prêt à écouter, à poser des questions, et à aider ses coéquipiers en cas de besoin.
- **Communication ouverte :** Nous sommes ouvertes à la discussion, aux suggestions. Toute question, qu'elle soit technique ou liée à la vie de l'équipe, est bienvenue. Aucun membre ne doit hésiter à demander de l'aide ou des précisions en cas de besoin. Il nous arrivera souvent d'oublier des choses donc n'hésitez pas à nous redemander tant que ça n'est pas fait.

Conclusion

L'équipe de cheerleading est bien plus qu'un groupe d'individus pratiquant une activité physique : c'est une famille unie par la passion, l'engagement envers l'excellence et le respect mutuel. En adhérant à cette charte, chaque membre contribue activement à la réussite collective et à son propre épanouissement au sein de l'équipe.

Droit à l'image : vous autorisez la prise et l'utilisation des photos et vidéos prises dans le cadre d'entrainements, évènements, compétions, team building … faits avec les ULiège bulls cheerleaders.

P.S. : Pour information, les tatouages doivent être couverts pour les compétitions donc faites en sorte qu'ils soient tous bien cicatrisés d'ici là (sur les jambes et la nuque, le reste est normalement couvert par l'uniforme).



L'équipe des Uliège Bulls Cheerleaders
(= l'Equipe, = l'équipe de cheerleading)