****

**Charte de Bonne Conduite pour les Pratiquants et Combattants UFLB**

**1. Respect des autres**

* Respectez vos partenaires d'entraînement, vos adversaires, vos entraîneurs et tout le personnel encadrant.
* Évitez toute forme de violence verbale, d'insultes ou de comportements déplacés.
* Ne sous-estimez jamais vos adversaires, quelles que soient leur niveau ou leurs expériences.

**2. Discipline et Engagement**

* Soyez ponctuel à chaque entraînement et combat, et respectez les horaires fixés.
* Faites preuve de rigueur dans votre préparation, tant physique que mentale.
* Suivez les consignes de votre entraîneur avec sérieux et implication.

**3. Esprit sportif**

* Adoptez un comportement fair-play en toute circonstance, que ce soit à l’entraînement ou en compétition.
* Acceptez la défaite avec humilité et la victoire avec modestie.
* Félicitez votre adversaire, qu’il gagne ou perde.

**4. Sécurité avant tout**

* N'utilisez pas les techniques apprises dans un contexte non sportif ou pour nuire à autrui.
* Veillez à toujours respecter les règles de sécurité pendant les entraînements et les combats.
* Soyez à l'écoute de votre corps : signalez toute blessure ou fatigue excessive à votre entraîneur.

**5. Intégrité et Honnêteté**

* Refusez toute forme de tricherie ou d’utilisation de produits dopants.
* Soyez honnête envers vous-même et les autres quant à votre forme physique et vos capacités.

**6. Hygiène personnelle**

* Maintenez une bonne hygiène corporelle (tenue propre, ongles coupés, etc.) pour éviter les blessures et infections.
* Nettoyez régulièrement votre matériel (gants, protections, etc.).

**7. Confiance et Humilité**

* Apprenez à faire confiance à votre entraîneur et à vos partenaires d’entraînement.
* Travaillez constamment sur votre développement personnel, avec humilité et ouverture d’esprit.

**8. Entraide et Solidarité**

* Aidez vos partenaires à progresser en leur donnant des conseils constructifs.
* Soyez attentif à ceux qui débutent, partagez votre expérience et encouragez-les.

**9. Patience et Persévérance**

* Ne cherchez pas à brûler les étapes. Le progrès en sports de combat nécessite du temps, de la patience et du travail.
* Acceptez les moments de difficulté comme des opportunités d'apprentissage.

**10. Représenter son club avec fierté**

* Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, soyez un ambassadeur des valeurs de votre club et du sport que vous pratiquez.
* Respectez les engagements pris envers le club, que ce soit en compétition ou lors d'événements.

**Signature du pratiquant / combattant**

**Nom :**
**Date :**
**Signature :**

**Document obligatoire pour la participation au événement UFLB !**