



Projet Niska du Centre d'amitié autochtone de Lanaudière Montréal-Ottawa 2019

Le présent contrat a pour objectif de définir les engagements que les participants acceptent de prendre afin de réaliser le défi final du programme Niska 2019 du CAAL

Moi, _____, lors du programme Niska 2019, je m'engage à :

1. Réaliser les défis du programme jusqu'à la fin du projet;
2. M'entraîner minimalement avec l'équipe du projet Niska 2019, 3 fois par semaine et à participer aux activités de formations;
3. Être ponctuel(le);
4. À m'entraîner au maximum de mes capacités;
5. Prévenir personnellement les entraîneurs si je ne peux me rendre à un entraînement;
6. Consulter dans les 3 jours qui suivent une blessure, les autorités médicales compétentes;
7. M'entraîner en cas de blessure, en fonction de mes possibilités en suivant le programme de substitution proposé par l'encadrement sportif si ma blessure m'empêche de suivre l'entraînement normal;
8. Ne pas pratiquer d'activités sportives sous l'emprise de drogues ou d'alcool;
9. Respecter et mettre en application les valeurs d'esprit d'équipe, d'engagement, de dépassement et de respect de l'environnement;
10. Croire en moi et en mon équipe;
11. **À toujours rêver.**

J'ai conscience que Le Centre d'amitié autochtone de Lanaudière ou DesÉquilibres et ses représentants peuvent me demander de quitter le projet dans le cas de non-respect de l'un de ces engagements.

Nom

Prénom

Signature