

# **LES DIX COMMANDEMENTS DU RAMEUR OU COMMENT RÉUSSIR UNE SORTIE SANS EFFORT**

- 1. A L'HEURE TU SERAS, ET TA BONNE HUMEUR TU AMÈNERAS.**
- 2. TON NOM, SUR LE REGISTRE DE SORTIE TU INSCRIRAS.**
- 3. DANS LES VESTIAIRES TE CHANGERAS.**
- 4. UN CANOT À MOTEUR À METTRE À L'EAU, TU AIDERAS.**
- 5. AVEC L'ENTRAÎNEUR, LES ÉQUIPES TU CONSTITUERAS.**
- 6. EN COURANT OU À L'ERGOMÈTRE, TU T'ÉCHAUFFERAS.**
- 7. PAR DES MOUVEMENTS APPROPRIÉS, SOUPLESSE, TU RETROUVERAS.**
- 8. EN SORTANT LES BATEAUX, GRAND SOIN, TU PRENDRAS.**
- 9. AVANT LA MISE À L'EAU, LES VÉRIFIER TU FERAS.**
- 10. PENDANT LA SORTIE, CONCENTRÉ, TU RESTERAS.**
- 11. BATEAUX ET AVIRONS TU LAVERAS, À LEUR PLACE ET AVEC SOIN TU RANGERAS.**
- 12. POUR TON HYGIÈNE ET L'ODORAT DE TES PARENTS, UNE DOUCHE TU PRENDRAS.**
- 13. LES TRÉTEAUX ET LES BATEAUX À MOTEUR, À RANGER TU AIDERAS.**
- 14. AVEC IMPATIENCE, MAIS SANS DÉSESPOIR, PROCHAIN ENTRAÎNEMENT, TU ATTENDRAS**