



« Tu seras toujours et partout le Champion du Bien et du Droit »

Qu'est-ce que le Champion ?

Le Champion était autrefois un **Chevalier**.

Cette devise s'inspire d'ailleurs du code d'honneur des chevaliers du 12e siècle.

Le Champion est un **Vainqueur**.

C'est un athlète qui a remporté des épreuves sportives ou intellectuelles.



Il est donc **Courageux** et a de la **Volonté** parce qu'il est allé au bout des épreuves.

Qu'est-ce que le Bien ?

Le Bien c'est faire de **Bonnes Actions**.

Comme par exemple donner ses vieilles affaires (habits, livres, jouets, ...)



Pour quelque chose, quelqu'un, **les Autres**.

Comme par exemple nettoyer les déchets pour préserver notre environnement.

Ou aider ses parents à la maison (faire la vaisselle, ranger, ...)



Qui les rendront **Heureux**.



Qu'est-ce que le Droit ?

Être Droit c'est être **Honnête** envers soi-même et les autres.

C'est être, faire et dire comme ce que l'on pense.



Il faut alors avoir de la **Maîtrise de soi**,

Dans toutes les situations, on doit pouvoir se contrôler.



et savoir **Respecter les Règles** et **Autrui**.

Parce qu'il faut être honnête sans blesser les autres par nos paroles ou nos actes.





« La chevalerie se mérite par le respect d'une éthique qui repose essentiellement sur la **PROUESSE** et la **LARGESSE DE COEUR** ».

Qu'est-ce que sont les Prouesses ?



Les prouesses sont les actions de Bravoure, Vaillance, Héroïsme, et les **Capacités d'Adaptation**.



Il faut faire des efforts pour **Donner le Meilleur de Soi** dans toutes les épreuves : intellectuelles, sportives, émotionnelles, familiales, professionnelles,...



Qu'est-ce que la Largesse de cœur ?

La Largesse de cœur c'est l'**Empathie**, la disposition à être **Généreux**.



Il faut donc comprendre et **Aider les Autres**. *Se mettre à la place des autres, ressentir ce qu'ils éprouvent.*

En plus, aider les autres rend heureux !



Pour

Montrer l'Exemple



Montrer l'exemple c'est devenir un **Modèle** à **Imiter**.



C'est devenir alors un **Champion** qui réalise des **Prouesses**. Et qui fait le **Bien** et le **Droit** avec sa **Largesse de cœur**.





Les règles de la Charte de Bonne Conduite

La Maîtrise de soi

Qu'est-ce que c'est ?

C'est la **capacité à contrôler ses émotions, ses actions et réactions.**

La maîtrise de soi, c'est dans n'importe quelle situation :

- Lorsque quelque chose nous déçoit, nous déplaît
- Lorsqu'on est surpris
- Lorsqu'on a peur
- Lorsqu'on est content
- ...

• *Lorsqu'on est content d'avoir gagné un match, se maîtriser c'est par exemple ne pas se vanter auprès de ses copains de son exploit, mais rester humble.*



• *Lorsqu'on est surpris par ce que nous dit un ami, la maîtrise de soi c'est par exemple le laisser parler pour qu'il explique ses paroles.*



• *Lorsqu'on a peur de réciter une poésie devant toute la classe à l'école, la maîtrise de soi c'est par exemple ne pas trembler, être concentré sur sa récitation.*



• *Lorsqu'on est déçu d'avoir perdu un match, la maîtrise de soi c'est par exemple ne pas être de mauvaise humeur le reste de la journée.*

Cela suppose de se connaître soi-même

Dans n'importe quelle situation on est alors capable d'**Identifier les émotions qu'on ressent.**



On adopte alors le comportement qu'on estime juste :

Exprimer librement cette émotion



Ou la limiter



Lorsqu'on prend sa décision pour son comportement, on fait preuve d'**Empathie.**

C'est-à-dire qu'on essaye de comprendre les autres, ce qu'ils attendent de nous.

On les prend donc en compte dans notre réaction.



 La maîtrise de soi ce n'est pas refouler ses émotions. C'est ne pas se laisser dépasser par elles.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite L'Esprit d'équipe

C'est que tous les membres de l'équipe aient le même but

Par exemple :

- Gagner un match avec ses camarades sportifs.



- Réussir un devoir de groupe avec ses amis et camarades d'école.



- Préparer ensemble de bonnes crêpes avec Papa, Maman, ses frères et sœurs, etc.



C'est mettre ensemble ses forces pour ne faire qu'un

- Par exemple lorsqu'on a gagné un match de rugby c'est grâce à l'équipe :

Oui, Louis a marqué



Mais c'est parce que Céline lui a fait une belle passe avant



Et parce qu'encore avant, Xavier a remonté tout le terrain avec le ballon



On dépend les uns des autres, on a besoin des autres pour réussir,

« l'union fait la force ».

C'est penser d'abord à l'équipe avant soi

Ça veut dire qu'il faut :

- S'encourager, se conseiller, s'entraider
- Savoir écouter les autres
- Se soutenir les uns les autres quand c'est difficile (parce qu'en équipe, on peut perdre aussi...)



- Par exemple, on écoute l'entraîneur pour mettre en place une stratégie.



- Par exemple, on parle avec tous les membres du groupe pour savoir ce qu'on a bien fait, et ce qu'on a moins bien fait individuellement et tous ensemble, pour s'améliorer et faire mieux la prochaine fois.



Finalement être en équipe, **c'est aussi le plaisir d'être ensemble.**

Tous droits réservés L'École des Champions.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite

La Générosité

Qu'est-ce que c'est ?

La générosité c'est plusieurs choses :

• Prêter des jouets, des livres,...



• Donner des jouets, des vieux vêtements,...



• Partager son goûter du 4h, ses bonbons,...



• Aider quelqu'un à faire quelque chose, Aider sa maman à jardiner,...



• Donner de son temps, en jouant avec son petit frère par exemple,...



• Écouter les autres



Donner nous rend heureux

Donner à une personne lui fait plaisir et la rend heureuse. Le fait que l'on rende une personne heureuse nous fait plaisir.

• Faire une activité avec les autres, alors qu'au début on aurait préféré faire autre chose, tenir compagnie à sa mamie un après-midi,...



Finalement : donner / aider une personne **nous rend, nous aussi, heureux !**



Mais donner ne veut pas dire s'oublier



Être généreux ne veut pas forcément dire qu'il ne faille plus penser à soi et penser seulement aux autres.

Aider les autres, c'est possible si on se sent bien soi-même, et que l'on garde certaines choses pour soi (cette peluche, ce moment tout seul, etc.).

Donner et recevoir aussi

On peut faire le bonheur de ceux qui nous sont les plus proches, Maman, Papa, les frères et sœurs, la famille, les copains et camarades d'école.

Mais on peut aussi faire le bonheur de ceux que l'on ne connaît pas :

- Par exemple en souriant et en disant bonjour au chauffeur de bus
- Ou en s'engageant dans une association, en faisant une action caritative, comme le don du sang par exemple.



Enfin, être généreux, c'est aussi savoir recevoir l'aide, la générosité des autres, parce qu'eux aussi ont envie d'être généreux.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite

Le Courage *Dérivé du cœur!*



C'est surmonter sa peur de faire quelque chose

Ça peut être par des actes physiques :



- On pense souvent aux pompiers qui, même s'ils ont peur, s'approchent des feux pour les éteindre.

Et ça peut être par des paroles :

- Par exemple le courage de dire la vérité lorsqu'on a fait une bêtise, alors qu'on a peur de se faire gronder.



On parle aussi du courage de ses opinions lorsqu'on a peur des moqueries qu'on peut recevoir si on dit ce que l'on pense tout haut.

C'est aussi faire un effort sur soi-même pour faire quelque chose qu'on a pas envie de faire

Par exemple, il existe tous les jours des choses qu'on a pas envie de faire.

Avoir du courage, c'est faire ces choses quand même.



- Le courage de sortir de son lit douillet et de se lever le matin.

- Le courage de manger des choses dont on a pas envie, par exemple, des choux de Bruxelles.



Le courage c'est pour soi, mais aussi pour les autres



- C'est courageux d'enlever une araignée pour son petit frère qui en a peur, alors que nous aussi on en a peur.



Le courage est une qualité importante des héros.

Les héros le sont parce qu'ils réalisent des prouesses au nom de la justice. Et pour faire ce qui est juste ils aident les autres.

Le P'tit Champion, qui sera toujours et partout le Champion du Bien et du Droit, doit être courageux et réaliser des prouesses, mais son courage et ses prouesses doivent aussi être au service des autres.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite

Le Respect d'Autrui

Qu'est ce que c'est ?

D'instinct on sait qu'on ne peut pas faire tout et n'importe quoi avec les autres.

Alors le respect d'autrui c'est **faire attention à l'autre**, avoir de la considération pour les sentiments, les intérêts et les droits des autres. Il s'agit de reconnaître et d'accepter la valeur d'une personne, c'est-à-dire ses qualités, son importance et ses différences aussi, afin de ne pas lui faire du mal.



Et comme les autres ce n'est pas toi, mais que ce sont des personnes avec des sentiments, des envies, des droits comme toi, le meilleur moyen de retenir ce qu'est le respect d'autrui c'est de se mettre à la place des autres :

« Ne fais pas à autrui ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse. »



• Les bases du respect d'autrui sont par exemple la politesse, la ponctualité.

• Écouter quand quelqu'un parle, par exemple écouter la maîtresse quand elle parle, c'est le/la respecter.

• Le respect d'autrui c'est aussi quand on n'est pas d'accord avec quelqu'un, par exemple avec son petit frère sur le programme télé. Alors il ne faut pas lui piquer la télécommande des mains, mais écouter ce qu'il veut et trouver un compromis. Soit regarder quelque chose qui vous plaise à tous les deux, soit décider celui qui choisit aujourd'hui le programme à regarder et laisser l'autre choisir la fois suivante.

Et quand je n'aime pas quelqu'un ?



Tu peux ne pas aimer quelqu'un, mais ça ne te donne pas le droit d'être méchant avec lui. Imagine toi si quelqu'un ne t'aime pas, est-ce que tu trouverais ça juste que parce qu'il ne t'aime pas, il puisse avoir le droit de te dire des choses méchantes ?

D'ailleurs le respect est écrit dans la loi, par exemple dans la déclaration des droits de l'homme et du citoyen, parce que tout le monde est d'accord qu'il faille protéger la vie, la dignité, les droits et la liberté de chaque personne.

A quoi ça sert de respecter autrui ?



Comme tu ne feras pas aux autres ce que tu ne veux pas que l'on te fasse, ça veut dire que toi aussi tu veux être respecté par les autres. Et être respecté par les autres, ça veut dire qu'ils font attention à toi, à ce que tu peux ressentir, et donc que tu existes aux yeux des autres, que tu as une place.

Et puis ça permet d'éviter les conflits car l'autre ne se sent pas offensé, ça permet aussi que toutes les personnes puissent vivre ensemble, en société.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite

La Loyauté

Qu'est ce que c'est ?

La loyauté c'est se **comporter de façon honnête, sincère et droite**, c'est-à-dire sans tricherie, sans coups bas, en respectant les autres et les règles.

- Par exemple lors d'un match de tennis, tu seras loyal envers ton adversaire, c'est-à-dire que tu le respecteras, tu joueras sans tricher, sans chercher à le blesser avec une balle forte, et que tu aies gagné ou perdu, tu lui serreras la main en le félicitant pour son jeu.

La loyauté c'est **respecter les liens qui nous unissent aux autres**



Être loyal c'est faire attention, avoir de la considération pour ce qui nous réunit ou nous attache aux autres (le lien). Il y a en quelque sorte des règles, dites tacites (celles que l'on ne dit pas forcément tout haut), mais qui encadrent nos relations et qui fait que nous sommes loyal si nous continuons à les suivre.



- Par exemple lorsque vous faites tous les deux une bêtise avec ton petit frère, tu prends votre défense à tous les deux face aux parents, et tu le fais même quand il a fait une bêtise tout seul. Tu es alors loyal envers ton petit frère. Et tu l'es parce que tu « suis » une des règles tacites, celle de soutenir la famille.

Des liens tu n'en as pas seulement avec des personnes (ta famille, tes amis, tes camarades de classes), tu en as aussi pour ton club de sport, ou d'activités, ton école, ta ville, ton pays, et aussi envers une idée, une cause. Il existe alors différentes loyautés, puisque tu n'as pas le même degré d'attachement, ni les mêmes règles tacites avec chaque élément ci-dessus.

Être loyal, c'est tenir ses engagements dans le temps

La loyauté c'est donc aussi continuer à être fidèle dans le temps. C'est-à-dire qu'il faut continuer à faire ce que l'on a dit et ce que l'on pense, à le faire bien, sans mentir, et à le faire en respectant les autres, en cherchant à faire le bien des autres, même dans l'adversité, c'est-à-dire **même quand les choses sont difficiles pour toi ou les autres ou quand les choses changent**.

- Par exemple tu es loyal envers ton équipe de sport, si, quel que soit le résultat d'un match, gagné ou perdu, tu continues à faire de ton mieux pour l'équipe, à soutenir tous ses membres.



Enfin, la loyauté ce n'est pas forcément être d'accord avec tout

Tu es loyal, alors tu défends et soutiens ce envers quoi tu es loyal. Mais être loyal ne veut pas forcément dire qu'il faille absolument soutenir quelles que soient les circonstances. Tu peux ne pas être d'accord.

Par exemple si tu es loyal envers ton ami et que celui-ci a triché à un jeu, il ne s'agit pas de le soutenir, de le défendre absolument. Tu peux lui dire, au nom de l'importance de votre amitié, de la loyauté que tu as envers ton ami, ce que tu penses de son acte, que tu n'es pas d'accord avec ce qu'il a fait. Il s'agit alors d'aider l'autre à s'améliorer. Mais tu ne peux pas non plus rejeter ton ami, au nom de la loyauté que tu as envers tes valeurs, parce qu'il a fait quelque chose avec laquelle tu n'es pas d'accord.

La loyauté de l'amitié, comme pour toutes les autres choses (famille, équipe, cause, etc.) n'est pas alors de tout approuver sans rien dire, ni non plus de rejeter lorsque quelque chose ne te correspond pas.

La loyauté c'est donc aussi soutenir et aider les autres à s'améliorer.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite

La Tolérance

Qu'est ce que c'est ?

La tolérance, c'est accepter les autres avec leurs différences, admettre qu'ils peuvent penser ou agir différemment de nous tout en restant nos égaux.

Pour accepter la différence, tu peux essayer de comprendre l'autre, de te mettre à sa place. Il est alors plus facile d'être tolérant, si on comprend ce que l'autre ressent, pourquoi il agit comme ça.

La tolérance permet alors d'éviter les conflits, parce que si tu comprends l'autre, tu ne te mettras pas en colère ou alors l'autre ne se sentira pas offensé.



Ensuite, il faut apprendre à vivre tous les jours avec ces différences. Tu peux même les apprécier parce qu'elles apportent aux uns et aux autres des choses auxquelles on n'aurait pas pensé.

La tolérance, est le premier pas vers le respect où, en plus d'accepter les différences, tu fais attention à l'autre, tu as de la considération pour les sentiments, les intérêts et les droits des autres.

Quelles peuvent être les différences ?

- Ça peut être l'apparence physique : âge, taille, genre (fille/garçon), couleur de peau...
- Ça peut être l'origine et l'éducation : culture, religion...
- Ça peut être les opinions / goûts : ce avec quoi tu es d'accord ou pas, les choses que tu aimes ou pas...
- Ça peut être les comportements : politesse, sensibilité, motivation, volonté...

Tout au long de l'existence, cultivons nos différences !

- *En classe, si un camarade n'arrive pas à comprendre une leçon, être tolérant c'est accepter qu'il comprenne moins rapidement et facilement que toi. Alors il ne faut pas se moquer de lui, mais ne rien dire et être patient, et encore mieux, prendre le temps de lui expliquer, comment toi tu le comprends, ce qui lui donnera un autre point de vue que celui du maître ou de la maîtresse.*

Être tolérant, c'est accepter tout ?

Il faut accepter les gens tels qu'ils sont, en les considérant comme des égaux, mais on n'est pas obligés d'être d'accord avec ce qu'ils font, surtout si c'est mal.

La tolérance, ce n'est donc pas renoncer à ses opinions, ni être indifférent, insensible, c'est reconnaître que les différences de l'autre par rapport à nous existent et sont vraies, en leur donnant une valeur.



- *Si des personnes handicapées ou des personnes âgées te retardent parce qu'ils ont des difficultés, tu leur demanderas si tu peux les aider.*

La tolérance c'est envers les autres, mais aussi envers soi-même

Être tolérant c'est aussi accepter ses différences, surtout celles qui viennent de l'écart entre ce que l'on imaginait et ce qui s'est réellement passé, et si on comprend d'où vient cet écart on pourra être tolérant envers nous-même. Pour cela il faut alors apprendre à se connaître soi-même.

- *Par exemple si tu n'as pas arrivé à faire un exercice à l'école ou en sport, alors que tu as donné le meilleur de toi-même, ne t'en veux pas, tu y arriveras certainement la prochaine fois, l'important est l'envie de bien faire.*





Les règles de la Charte de Bonne Conduite

La Solidarité

Qu'est ce que c'est ?

La solidarité peut sembler simple et naturelle au sein de ta famille, de ton groupe d'amis, mais c'est aussi aider tous les autres, même quand tu ne les aimes pas. Il faut donc être tolérant avec les différences des autres, parce qu'ils sont aussi des personnes, comme toi.



D'où vient la solidarité ?

La solidarité, c'est quand tu comprends que tu ne peux pas tout faire tout seul. En fait, tu as besoin des autres au quotidien.

• Par exemple, tu peux manger, parce qu'il y a des gens qui ont cultivé des légumes, des céréales, parce qu'il y en a d'autres qui les ont apportés là où tes parents peuvent les acheter, et enfin parce que tes parents les ont cuisinés pour que finalement ils arrivent dans ton assiette.



Et comme on ne peut pas vivre sans ce que font les autres, à notre tour aussi on fait quelque chose pour les autres (aujourd'hui tu vas à l'école, mais quand tu seras grand, tu auras un métier, qui d'une façon ou d'une autre sera utile à des personnes).

La solidarité c'est vital, parce que s'il n'y avait pas de solidarité, on ne pourrait pas vivre comme on le fait aujourd'hui. Ce serait la jungle, où c'est chacun pour soi, et donc, où le plus fort gagne...

Et comme on comprend qu'on ne peut pas y arriver tout seul, la solidarité c'est être tous réunis dans une même « équipe », que l'on appelle groupe social, où quand quelqu'un a un problème, il devient le problème de tous les membres. Donc, être solidaire, c'est aider l'autre qui a un problème, comme si c'était notre problème, et on le règlera tous ensemble.



• Dans ton groupe d'amis ou dans ta classe, lorsque quelqu'un est malheureux, a des ennuis ou des difficultés, la solidarité c'est l'aider à aller mieux.



Être solidaire, avec qui ?

Tu appartiens à plusieurs « équipes » :

- ta famille
- ton école
- tes amies
- ton équipe sportive
- ton quartier
- ta ville, ton pays
- tous les gens de la terre...

• Par exemple, la famille, tes parents et frères et sœurs, ce sont les premiers qui t'ont aidé, et ceux qui t'aideront toujours. L'esprit de famille, c'est la solidarité la plus innée et vitale.



• On parle de solidarité écologique car il faut prendre des précautions avec notre planète contre la pollution, le réchauffement climatique, la consommation ou encore aider les personnes en difficulté qui n'ont pas accès à la nourriture ou à un médecin...



• Tu peux être solidaire avec les personnes âgées ou handicapées, en les aidant à traverser une rue, en leur laissant ta place dans un bus ou simplement en téléphonant à tes grands parents.



Les règles de la Charte de Bonne Conduite

Le Respect des Règles

Qu'est ce que c'est ?

C'est croire que les **règles sont justes, qu'on ne les enfreint donc pas**, qu'on les applique bien, et enfin, qu'on y est fidèle, c'est-à-dire qu'on les suit toujours

Quelles règles ?

Ce sont des règles :

- de **sécurité**
- d'**hygiène**
- du **jeu**
- du **langage** ou de **mathématiques** ou tout autre **matière**
- de **savoir-vivre** (politesse, ponctualité, courtoisie, respect d'autrui, etc.)
- de **vivre-ensemble** (tolérance, solidarité, générosité, respect de l'environnement, etc.)
- des **règles morales** (l'honnêteté, la justice, toutes les valeurs que tu as vues avec l'École des Champions : la tolérance, le courage, la générosité, etc.)
- la **loi** (règles de conduite écrites par les grands)

• **L'hygiène** : par exemple, pour que nous restions en bonne santé, ou même pour l'améliorer, il faut se laver souvent les mains avec du savon qui enlève les microbes. Il y a donc moins de risques de tomber malade.



• **La sécurité** : par exemple, si on te demande de ne pas courir dans les escaliers, c'est parce qu'il y a un grand risque que tu tombes.



• **Le langage** : heureusement que tout le monde appelle la couleur rouge du rouge, et ça pour tous les mots de vocabulaire, sinon on ne se comprendrait pas.

• **Le jeu** : quand tu acceptes de jouer à un jeu avec les autres, tu suis les règles parce que sont elles qui te permettent de jouer avec les autres. Par exemple, au foot, si tu n'as pas le droit de toucher le ballon avec ta main, c'est que ça dénaturerait le jeu.



D'ailleurs, le mot « normal », vient de « norme », un autre mot qui veut dire « règle ».

Pourquoi est-ce important de respecter les règles ?

Pour Vivre Ensemble

Les règles ont été faites pour que tout se passe bien entre les personnes, que tout le monde puisse vivre ensemble tous les jours. Parce que si l'on pouvait faire n'importe quoi, qui dit qu'il n'y aurait pas des vols à répétition, ou des actes de violence très fréquents, etc. ? Comme la solidarité, il faut comprendre que **l'on a besoin des autres pour vivre**. Et donc pour vivre tous ensemble sans que ce soit le chaos, **pour que tout le monde ne fasse pas ce qu'il veut, il y a des règles**.

Pour Notre Propre Bien

Les règles sont faites pour notre **sécurité, pour qu'on s'améliore** (écoute la maîtresse à l'école, faire ses devoirs à la maison), et pour qu'on puisse être tous ensemble dans la société (école, sport, etc.)

• Par exemple, le code de la route, puis les limitations de vitesse ont été créées pour éviter le chaos sur la route et éviter donc les accidents. D'ailleurs, on parle de sécurité routière.

La règle d'or de l'humanité



Les règles, même quand elles ne sont pas écrites avec une loi, existent depuis très longtemps, et instinctivement. D'ailleurs, les historiens ont retrouvé dans tous les endroits de la terre, à toutes les époques, et dans toutes les cultures la même règle, appelée donc la règle d'or. Elle a été dite de différentes façons mais l'idée est la même : « **Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse** ». Cette règle d'or est le respect d'autrui et le civisme.





Les règles de la Charte de Bonne Conduite

La Volonté

Qu'est ce que c'est ?

La volonté, c'est le fait de **décider tout seul** de faire quelque chose ou de ne pas faire quelque chose, **sans que quelqu'un ou quelque chose nous y oblige**.

Et la volonté c'est aussi **avoir réfléchi et pensé à cette décision** avant de la prendre, et d'avoir donc un objectif en tête.



La volonté vient donc du fait qu'on a librement pris une décision de faire quelque chose, et une fois que la décision a été prise de faire ce quelque chose, la volonté c'est de tout mettre en œuvre pour réussir à atteindre son objectif, c'est-à-dire tout faire, tout essayer pour y parvenir.

La volonté pour quoi ?

La volonté c'est essayer de faire :

- quelque chose de facile, que l'on a pas envie de faire
- ou alors essayer de ne pas faire quelque chose
- quelque chose de difficile qu'on n'a pas réussi à faire jusque maintenant
- que l'on a réussi qu'une seule fois et que l'on aimerait recommencer

La volonté est une qualité **au quotidien et partout**, à l'école, au sport, avec les amis, la famille, etc. en voici quelques exemples:



• Avec la famille : quand nos parents rentrent des courses et qu'on est en train de jouer, c'est dur de se lever pour aller les aider à ranger les courses.

• Dans la nourriture : il faut essayer de ne pas manger de hot dog quand tu as faim dans l'après-midi, et manger plutôt une pomme parce que c'est meilleur pour la santé.



• En musique : par exemple il faut répéter plusieurs fois l'exercice pour y arriver, puis il faut encore répéter pour maîtriser la mélodie.



• Dans le sport : après chaque entraînement et match, c'est bon de faire quelques étirements, alors que souvent après l'effort, on a juste envie de rentrer chez soi.



Plus c'est difficile et plus il faut de volonté pour y arriver

C'est vrai qu'il y a des choses qui sont dures à faire. Elles sont dures, parce qu'il faut faire beaucoup d'effort pour y arriver (dans le sport, il faut donner beaucoup de soi pour réussir des performances sportives), ou parce qu'il faut souvent le faire, tous les jours.



D'ailleurs, on dit qu'il faut une **volonté de fer** pour réussir ! Parce que le fer désignait une épée avant de désigner le métal, parce que le fer c'est dur et il ne casse pas, comme une épée. Donc avoir une volonté de fer, c'est avoir une très grande volonté inébranlable, très solide.

Et même si on a beaucoup de volonté, c'est possible qu'on ne réussisse pas du premier coup. Mais **chaque échec rapproche de la réussite**. Alors la volonté c'est aussi continuer d'essayer jusqu'à ce qu'on y arrive.

Il a fallu de la volonté pour être un Finaliste et il va falloir encore plus de volonté pour être un P'tit Champion et mettre en application les valeurs de la Charte de Bonne Conduite que tu as vues jusque maintenant.



• Par exemple, c'est possible que tu n'arrives pas du premier coup à retenir ta leçon.