

# Livret d'accueil du Gymnaste USPGSA

## 1. Ta tenue vestimentaire

Tu dois avoir une tenue adaptée à la pratique de la gymnastique :

- Pour la Baby-gym : short, tee-shirt, justaucorps
- Pour les garçons : short, tee-shirt, sokol, léotard
- Pour les filles : short, tee-shirt, justaucorps

Les chaussures de ville et les baskets sont interdites dans les salles d'entraînement. L'entraînement se fait pieds nus. Les enfants doivent avoir les cheveux attachés.

## 2. Ton accès à la salle d'entraînement

L'accès au gymnase est uniquement autorisé aux gymnastes et aux entraîneurs.

Un gymnaste ne peut s'entraîner sans la présence d'un entraîneur et en dehors de ses heures d'entraînement.

## 3. Rangement et propreté des locaux

Tu te dois de garder ton gymnase propre. Pour cela, il est **interdit de manger ou boire des boissons sucrées** dans l'enceinte du gymnase. Il est également **interdit de fumer ou mâcher du chewing-gum**.

Tu dois ranger ton sac dans les vestiaires et ne pas laisser des effets personnels dans la salle d'entraînement.

## 4 . Ton entraînement

- Si tu veux progresser dans ce sport, tu dois venir régulièrement au cours.
- Si tu es inscrit dans un groupe compétition, tu devras assister aux stages durant les vacances scolaires.
- D'être assidu, sérieux pour progresser

## 5 . Tes devoirs

Le gymnaste qui adhère au club USPGSA se doit :

- De respecter les entraîneurs du club.
- De se présenter à l'heure dans la salle d'entraînement ou à la compétition.

- De faire preuve d'un état d'esprit favorable à une ambiance de travail sérieuse.
- De suivre les conseils et consignes des entraîneurs et ne pas se mettre en danger

Si tu ne respectes pas cette ligne de conduite, le club avertira tes parents de ta mauvaise conduite.

Si aucun changement n'apparaît, des mesures seront prises en conséquence : Changement de groupe, Diminution des heures en salle, Exclusion du club si faute grave.

## 6 - Ta responsabilité

Pour le respect de ton entraîneur et de tes amis gymnastes, tu dois arriver à l'heure à ta séance. Tes parents doivent venir te chercher à l'heure car les entraîneurs ont la charge d'un autre groupe après ton cours.

## 7 - Ta sécurité

Tu dois prévoir une bouteille d'eau pour le cours. Pour des raisons de sécurité, tu ne dois pas mettre de bijoux (montre, bague, collier) durant les entraînement et les compétitions.

Le téléphone portable restera dans ton sac. Tu n'es pas autorisé à filmer ou photographier pendant les séances.

## 8 - Ton engagement sportif

Si tu t'engages dans un groupe compétition (sélection faite par les entraîneurs), tu dois participer aux différentes compétitions de l'année (février avril mai).

Tu dois prévenir à l'avance ton entraîneur si tu ne peux pas te présenter à une compétition. En cas d'absence de dernière minute, le club devra régler la pénalité prévue dans le règlement fédéral.

Lors des compétitions par équipe, tu devras **obligatoirement** porter la tenue du club. Tout écart de règlement pénalise ton équipe.

*Signature du gymnaste USPGSA*

