

# Règles de vie du gymnaste : groupe LOISIR

Pour que tes cours de gym se déroule correctement, nous avons élaboré ces règles !

1) **Les valeurs gymniques** : Le respect de chacun et du matériel, la solidarité, l'entraide, la politesse sont des valeurs qui nous sont chères, alors respecte-les.

2) **L'entraîneur** : Ton entraîneur est une personne de confiance alors écoute la pour évoluer en sécurité et progresser. Si tu as un souci, il faut en parler. Le dialogue est une chose importante alors n'hésite pas.

3) **Le gymnaste** : Tu ne dois pas oublier tes affaires de gym pour pratiquer et tes cheveux doivent être attachés à tous les cours (sinon tu ne pourras pas participer au cours), le maquillage ne doit pas être dans l'excès. Tu dois être en justaucorps, short, débardeur, brassière, sokol/short et t-shirt à tous les entraînements. Si tu oublis ta tenue de gym tu ne pourras pas pratiquer, comme les entraîneurs le disent, à la piscine si tu oublies ton maillot pas de baignade, et ça s'applique à tous les autres sports.

Les chewing-gums, bonbons, bijoux et les téléphones doivent rester au vestiaire. Tu ne dois pas confondre vestiaire et salon de beauté : mets-toi en tenue de gym rapidement !

4) **Hygiène** : Tes habits de gym devront être conforme à la pratique et propre à chaque séance (pas de tenue de ville). Et on le rappelle, les cheveux doivent être attachés.

5) **Ponctualité** : Arriver à l'heure dans le gymnase et au début du cours est un engagement que tu dois suivre pour le bon déroulement des séances de gym. En cas d'absences prolongées, tu devras prévenir le secrétariat.

6) **Le vestiaire / le matériel / les tribunes** : J'ai 6 ans, je suis capable de m'habiller tout(e) seul(e) dans les vestiaires. Les parents ne sont pas autorisés à descendre.

Le vestiaire est un lieu qui fait partie du gymnase, alors si tu veux un endroit sûr et propre, respectez-le en jetant tes papiers et bouteilles dans la poubelle. Concernant le matériel gymnique, j'en prends grand soin, car il coûte très cher !!!

7) **Attitude** : La gym est un loisir, une façon pour toi de décompresser, de retrouver tes amis, de rire et de profiter. Même si c'est la principale raison de ta venue à Gym Lisieux, n'oublies pas que tu es venu apprendre. Il faut que tu sois sage, concentré et que tu écoutes ton entraîneur pour que tu puisses le plus progresser !

Ton sourire est le bienvenu à tous les entraînements.

# Règles de vie des gymnastes : groupe COMPETITION

Pour que tes cours de gym se déroule correctement, nous avons élaboré ces règles ! Lorsque je fais partie des groupes compétitions de GYM LISIEUX, je m'engage à respecter les règles suivantes :

- 1) **Les valeurs gymniques :** Le respect de chacun et du matériel, la solidarité, l'entraide, la politesse sont des valeurs qui nous sont chères, alors respecte-les. Et même si la gym n'est pas un sport facile, amènes ton sourire à l'entraînement.
- 2) **Ton engagement dans l'équipe :** Tu es inscrite dans le groupe GAF ou GAM. Tu t'engages à participer à tous les entraînements de ton groupe, ainsi qu'à tous les stages prévus pour préparer les compétitions (dans la mesure du possible). Attention, toutes les filles et garçons d'un même groupe ne sont pas forcément engagées en compétition ou dans la même équipe. Si tu es engagé, tu dois y participer par respect pour ton équipe. En cas d'absence injustifiée et/ou non signalée, il sera demandé à tes parents le remboursement des frais. Lorsque le club organise un déplacement en compétition, l'ensemble de l'équipe part et revient ensemble.
- 3) **Ponctualité :** Arriver à l'heure dans le gymnase et au début du cours est un engagement que tu dois suivre pour le bon déroulement des séances de gym.
- 4) **Image du gymnaste :** Tu ne dois pas oublier tes affaires de gym pour pratiquer et tes cheveux doivent être attachés à tous les cours, le maquillage ne doit pas être dans l'excès. Tu dois être en justaucorps, short, débardeur, brassière, sokol/short et t-shirt à tous les entraînements. Les chewing-gums, bonbons, bijoux et les téléphones doivent rester au vestiaire. Tu ne dois pas confondre vestiaire et salon de beauté : mets-toi en tenue de gym rapidement !
- 5) **Ta santé, ton alimentation, ton sommeil** et ta vie sportive t'appartiennent... Fais attention à ce que tu manges et prends soin de ton corps pour être en forme et mieux t'entraîner. Tu amèneras un certificat médical justifiant tes douleurs physiques, et un certificat de reprise après un arrêt médical.
- 6) **L'entraîneur :** Ton entraîneur est une personne de confiance alors écoute la (le) pour évoluer en sécurité et progresser.
- 7) **Le vestiaire / le matériel / les tribunes :** J'ai 6 ans, je suis capable de m'habiller tout(e) seul(e) dans les vestiaires. Les parents ne sont pas autorisés à descendre. Le vestiaire est un lieu qui fait partie du gymnase, alors si tu veux un endroit sûr et propre, respectez-le en jetant tes papiers et bouteilles dans la poubelle. Concernant le matériel gymnique, j'en prends grand soin, car il coûte très cher !!!
- 8) **En cas de problème :** Il faut en parler si quelque chose ne va pas. Le dialogue est une chose importante alors n'hésite pas.
- 9) **En cas de retard ou d'absence,** tu préviendras : Tu dois prévenir le club ou ton entraîneur au plus tard en début d'entraînement (06.16.73.05.40 sur le portable Gym Lisieux).
- 10) **Vie du club :** De nombreuses animations sont organisées tout au long de l'année (compétition interne, boutique, gala club, coupe Alain Ferey...) pour financer le matériel, les tenues, les récompenses, les déplacements, les entraîneurs... On compte sur toi pour y participer et y amener du monde car c'est toi qui en bénéficie le plus. Tu peux aussi devenir juge à partir de 14 ans. Tu pourras juger pendant les compétitions de gym et même gagner de l'argent de poche !

# Chartre des parents

Cette chartre doit permettre la bonne marche du Club. Elle est signée en début de saison sportive et représente un engagement moral de la part des parents. Elle servira au long de la saison sportive de référence et permettra la qualité de l'engagement des signataires.

1) **Inscriptions** : L'inscription au Club de tout gymnaste implique :

- Le paiement de la cotisation et de la licence FFG au moment de l'inscription
- La fourniture d'un certificat médical et de la fiche d'inscription dûment remplie
- L'acceptation et le respect des statuts du Club et son règlement intérieur
- L'acceptation et le respect de la présente charte

2) **Responsabilités** : Prise en charge des gymnastes par le Club uniquement pendant la durée des cours (l'enfant arrive à l'heure au début du cours et repart à l'heure à la fin du cours). En dehors des heures et des lieux d'entraînement le Club ne pourra en aucun cas être tenu responsable d'un accident ou incident survenant à un gymnaste ou provoqué par un gymnaste.

3) **Affaires personnelles** : le Club dégage toutes responsabilités en cas de vol ou de perte d'effets personnels, lors des entraînements, des déplacements, en salle ou dans les vestiaires.

4) Il est important qu'une collaboration existe entre les parents et le Club. Les parents soucieux du développement de leur enfant doivent s'intéresser à leur mieux-être et connaître les valeurs éducatives véhiculées par le sport en adoptant les comportements suivants :

- Adhérer et encourager son enfant à respecter la « le règlement du gymnaste ».
- Aider son enfant à développer un « esprit sportif » et entretenir ses valeurs.
- Respecter les règles et l'autorité de l'entraîneur ou des dirigeants.
- Seuls les gymnastes, entraîneurs, membres du Conseil d'Administration sont autorisés dans la salle d'entraînement, les salles annexes et les vestiaires (sauf baby-gym). Rester courtois et poli avec tout le personnel du Club, ses bénévoles, et le personnel communal. Aucune menace ni insulte ne sera tolérée.
- Être volontaire pour aider et participer aux différents événements sportifs ou festifs organisés par le Club.
- S'impliquer à l'effort collectif de transport des gymnastes lors des compétitions.

5) Dans les tribunes, veuillez respecter le silence. Pour une meilleure concentration et afin d'apprécier au mieux les progrès de vos enfants nous vous remercions de ne pas assister aux cours de gym. **Nous autorisons le public uniquement une semaine avant chaque période de vacances.**

6) **Compétitions** : Tout gymnaste inscrit à une compétition devra respecter son engagement. En cas de manquement à cette règle sans motif valable et justifié, le Club fera supporter aux familles le montant des frais d'annulation ; **pour les groupes compétitions** : un chèque de caution de 20 euros sera demandé aux familles lors de l'engagement définitif de l'enfant, celui-ci sera encaissé en cas de non-respect du règlement sauf sur présentation d'un certificat médical. Pour tout déplacement à l'extérieur (loisir, compétition, manifestation) sans la présence d'un responsable légal, une autorisation écrite de sortie signée sera obligatoire.

Je soussigné, ..... , atteste avoir pris connaissance des règles de vie du gymnaste et la chartre des parents et m'engage à les respecter, pour le bien de tous.

Date :

Signature des parents :

Signature de le ou la gymnaste