

REGEMENT INTERIEUR DE LA JURASSIENNE

L'Espace Communautaire de Lons Agglomération (ECLA) met désormais à notre disposition une grande salle spécialisée moderne. Nous nous devons de la respecter et de l'utiliser au mieux. Nous serons souvent plus nombreux simultanément (GAF, GAC, Trampoline, Parkour et Eveil) et malgré l'espace important utilisable nous devons être très coordonnés. Les horaires sont stricts, venir 5 minutes avant l'heure pour être prêt au début de la séance, et ne pas trainer dans la salle en fin de séance.

Les vestiaires ne sont pas un lieu de dépose des vêtements, ils ne sont qu'un lieu de passage. L'entrée se fait par le couloir central ; après s'être changés les gymnastes emmènent toutes leurs affaires dans la salle sur les mini-tribunes bois prévues à cet effet, et pour partir ils font le trajet inverse. Les douches sont possibles au moment du rhabillage..

Les parents des éveils et de l'école des sports gymniques peuvent accompagner leurs enfants dans les vestiaires. Les autres parents sont autorisés à entrer dans la salle mais uniquement par la grande porte et en restant dans l'espace spectateurs délimité par une chaîne rouge et blanche (interdiction de pénétrer dans l'espace de pratique gymnique, même pour les petits frères ou petites soeurs).

Consignes dans l'espace de pratique gymnique :

*Tous les pratiquants évoluent pieds-nus ou en chaussettes. Les claquettes de plage sont recommandées pour éviter le froid et la dureté du béton. Les baskets sont tolérées pour les cadres, sauf sur le praticable bien sûr. Claquettes et baskets doivent être sèches et propres (sorties du sac),.

*Les téléphones, écouteurs et bijoux doivent être déposés en début de séance dans une boîte prévue à cet effet pour chaque section et gérée par le responsable de l'entraînement (récupération en fin de séance). Une tolérance d'utilisation du téléphone est donnée pour filmer les passages dans un but pédagogique et technique.

*interdiction de manger dans l'espace gymnique, interdiction de mâcher du chewing-gum, pour la boisson les gymnastes peuvent apporter de l'eau (pas de coca ni autre boisson sucrée) dans une gourde à laisser si possible dans les mini-tribunes avec leurs affaires

*interdiction formelle de s'asseoir ou surtout se coucher sur les gros tapis mousse (appelés fosses) ou dans la fosse elle-même (afin de prolonger la durée de vie du matériel)

*interdiction de stationner sur les tapis de sécurité en bout de trampoline

*la magnésie doit rester dans les bacs prévus à cet effet (qui devront être rangés dans le local matériel chaque fin de séance). Ne pas briser les blocs pour faire une poudre et enlever le surplus éventuel à l'intérieur du bac au lieu de frapper dans ses mains

*la magnésie est une matière destinée à sécher la peau, inutile d'en mettre une grosse couche, surtout sur les maniques (qui contrairement à la peau ne sont pas humides). L'usage de la magnésie est à limiter aux éléments avec passage en suspension active

* sur le praticable aucun élément dur ne doit être posé, (tremplin, mini-trampoline, step, caisses, poignées pour ATR...), les éléments en mousse ne doivent pas y être traînés mais portés pour éviter l'usure de la moquette

*pour la fosse le sur-tapis est obligatoire si on est à peu près sûr d'arriver debout (afin de protéger la fosse elle-même de tassements répétitifs par les arrivées sur pieds)

*respecter le modèle de rangement des accessoires dans le local ou sur les côtés du praticable



NOM, Prénom du/de la gymnaste Adulte :

Section :ADULTE

Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur concernant la salle spécialisée.

Signature ;