

A LIRE ET A CONSERVER PRECIEUSEMENT

Cesson Sévigné



LA CHARTE DU GYMNASTE

Durant leur « vie » au sein de l'O.C.C. Gym, nous demandons à nos gymnastes de s'engager à respecter certaines règles par la signature de ce document. Ce sont pour nous, les bases du bon fonctionnement de notre association.

1. **Je respecte les heures d'entraînement** et je suis assidu(e).
2. **Je n'utilise pas mon téléphone portable dans la salle**, sauf en cas d'extrême urgence et uniquement après accord de mon entraîneur.
3. **Je signale mon absence** à mon entraîneur, si elle est prévisible.
4. Si je suis engagé(e) **en compétition, j'y participe** ! Je préviens très rapidement en cas d'impossibilité. Si je suis absent sans excuse, je devrai rembourser l'engagement payé par le club pour la compétition (car en cas d'absence non justifiée, la somme est perdue pour le club).
5. Par sécurité, je ne porte **aucun bijou** en entraînement.
6. **Je ne mange pas dans la salle** et j'utilise les poubelles mises à disposition.
7. **Je respecte les agrès**, la fosse, le praticable et tout l'ensemble du matériel dans la salle.
8. Je respecte les **prescriptions particulières** de la salle (je suis pieds nus sur les tapis, je n'utilise pas les agrès sans accord des responsables et en-dehors de mes cours).
9. **J'aide au rangement** à chaque fin de cours.
10. **En cas de conflit**, je suis capable de le résoudre sans agressivité, ni violence, en en parlant avec mon entraîneur ou un membre du Conseil d'Administration, si nécessaire.



LES VALEURS DE LA GYMNASTIQUE



EFFORT / RIGUEUR / PERSÉVÉRANCE

- Avoir le sens de l'effort, tout en gardant la notion de plaisir, moteur de la persévérance.
- Mesurer sa performance pour prendre conscience de ses compétences et se sentir rassuré(e).
- Se fixer les performances que l'on pense atteindre et augmenter le défi au fur et à mesure.

SOLIDARITÉ / ENTRAIDE / GÉNÉROSITÉ

- Rester solidaire de l'équipe dans la réussite, comme dans la défaite.
- Mettre ses compétences au service des autres et de l'association.
- Savoir recevoir et partager avec les autres : refuser l'individualisme, participer à la vie du groupe.

AUTONOMIE / RESPECT DE L'AUTRE

- Être capable de s'entraîner seul, suite aux consignes de l'entraîneur.
- Être courtois et rester humble dans son comportement.
- Ne pas se moquer de l'adversaire ou d'un membre de son équipe, s'il n'y arrive pas.
- Apprécier l'adversaire à sa juste valeur : sans lui, il n'y aurait pas de compétition !

LOYAUTE

- Accepter la défaite : elle n'est pas une atteinte à la dignité, mais le point de départ pour faire des progrès.
- Ne pas tricher sur sa propre performance, ni sur celle des autres, faire le bilan de l'équipe ou du groupe.
- Refuser toute forme de dopage.

Rester positif et prendre du plaisir !