



REGLES DE VIE DE LA GYMNASTE

Lorsque je fais partie des groupe GAF (gymnastique artistique féminine) de la Vaillante de Langon, je m'engage à respecter ces 10 règles de vie.

- 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.
Tu t'engages à participer à tous les entraînements de ton groupe, ainsi qu'à tous les stages prévus pour préparer les compétitions.
Attention, toutes les filles d'un même groupe ne sont pas forcément engagées en compétition. Si tu es engagé, tu dois y participer par respect pour ton équipe. Si tu as un empêchement, tu dois le signaler avant 8 jours. En cas d'absence injustifiée et/ou non signalée dans ce délai, 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.

Lorsque tu as terminé ton entraînement, tu dois rentré chez toi pour te reposer.
- 4. Image de la 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 avec ou sans short à tous les entraînements.
Les chewing-gums, bonbons et bijoux 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, ta vie sportive, ta santé t'appartiennent... Prends en soin 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 pour évoluer en sécurité et progresser.
- 7. Le vestiaire et le matériel** Le vestiaire est un lieu qui fait partie du gymnase, alors si tu veux un endroit sûr et propre, respecte-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**

Oui, 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 (05 56 63 04 74 ou texto sur les portables des entraîneurs).
- 10. Vie du club** De nombreuses animations sont organisées tout au long de l'année (loto, tombola, boutique, gala...) 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.

Je, soussigné,, atteste avoir pris connaissance des 10 règles de vie de la gymnaste et m'engage à les respecter, pour le bien de tous.

Date :

Signature :