

**Cher gymnaste,**

**Nous espérons, qu'après des vacances bien méritées, tu arrives EN FORME à l'EGC !**

**Nous souhaitons que cette année se passe pour le mieux.**

**Pour cela, nous te proposons « les 10 commandements du gymnaste », à toi de les respecter...**

**1- Les valeurs gymniques, tu respecteras.**

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, ton sourire à l'entraînement tu amèneras.

**2- Ton engagement dans l'équipe, tu respecteras.**

Si tu es inscrit(e) dans un groupe engagé en compétition, y participer, par respect pour ton équipe tu devras. Si tu es dans un groupe de loisir, suivre ton équipe tout au long de l'année tu devras.

**3- A la ponctualité, tu veilleras.**

Pour le bon déroulement des séances de gym, arriver à l'heure dans le gymnase et au début du cours est un engagement que tu prendras

**4- Ta santé, tu gèreras.**

C'est à travers ce que tu manges, ton hygiène et ta vie sportive que ta santé t'appartient. Pour être en forme, bien te nourrir pour mieux bouger il te faudra.

**5- Les vestiaires et le matériel, tu respecteras.**

Les vestiaires sont un lieu à l'écart du gymnase mais ce n'est pas pour autant qu'il faut y faire des bêtises. Alors, si tu veux un endroit sûr et propre, il te faudra le respecter.

Tu ne confondras pas : Vestiaire et salon de beauté : en tenue de gym rapidement tu te mettras.

Vestiaire et coffre-fort : aucun d'objet de valeur tu n'y laisseras.

Vestiaire et poubelle : Après ton passage propre tu le laisseras.

Les papiers, les bouteilles d'eau vides... à la poubelle tu jetteras.

Pour ton matériel personnel (maniques sangles etc...), il est important qu'il soit en bon état pour mieux travailler, alors, après chaque atelier, tu en prendras soin et tu le rangeras.

Le matériel gymnique : parce qu' il coûte très cher, grand soin tu en prendras !!!

**6- L'entraîneur, tu écouteras.**

Ton entraîneur est une personne de confiance alors tu l'écouteras pour évoluer en sécurité et progresser. Tu dois toujours être sous sa surveillance alors tu lui diras si tu t'éloignes. Lorsque ton cours est fini, tu resteras assis et tu n'iras pas au trampoline ou sur les barres parallèles sans surveillance, c'est dangereux.

**7- L'image du gymnaste, tu respecteras.**

Tu ne dois pas oublier tes affaires de gym pour pratiquer et tes cheveux à tous les cours pour ton bien-être tu attacheras.

Les sources d'accident tu éviteras. Attention : aux cheveux dans les yeux, au jogging trop long et aux piercings. Les chewing-gums, bonbons ou collier et bracelet en perle au vestiaire tu laisseras.

Tu ne confondras pas gymnase et cour de récré : aux autres groupes présents dans la salle attention tu feras.

**8- En cas de problème, tu t'exprimeras.**

Oui, il faut en parler si quelque chose ne va pas. Le dialogue est une chose importante. Alors, tu n'hésiteras pas.

**9- En cas de grand retard ou d'absence, tu préviendras.**

Le club ou ton entraîneur directement tu préviendras.

**10- L'environnement, tu respecteras.**

L'environnement c'est ce qui t'entoure, le gymnase et l'extérieur. Pour pouvoir le garder longtemps, tu le respecteras. Tes papiers, chewing-gum et autres vont à la poubelle et non sur le sol. Les bouteilles d'eau restent au vestiaire. Ta bouteille d'eau vient et repart avec toi !

Ton adhésion au club entraîne ton accord pour respecter ces règles de vie dans le gymnase, pour le bien de tous.

**Merci pour ton attention et le respect de ces 10 commandements.**

**(Nous pensons qu'après avoir vu ce règlement, les entraînements se passeront très bien...)**

**Bonne saison gymnique à toi !**