

# LES 10 RÈGLES D'OR DE LA GYMNASTE

**PONCTUALITE:** Je prévois le temps nécessaire pour me préparer avant l'heure de l'entraînement.

**ABSENCES:** Je préviens mon entraîneur le plus tôt possible en cas d'absence à un entraînement ou durant une plus longue durée: voyages scolaires, vacances, sorties, maladies...  
J'évite ainsi de mettre mon équipe en difficulté (Remplacement de dernière minute, mise hors concours).

**TENUE:** Je porte une tenue près du corps: le débardeur du club, une brassière, un short, (un collant s'il fait froid), des chaussettes de sport blanches ou demi-pointes.  
Lors des compétitions je dois porter un justaucorps dont la valeur moyenne est de 150 € (Le club est susceptible de me louer une tenue lorsque cela est possible).  
Je retire tous mes bijoux.

**COIFFURE:** Je m'attache bien les cheveux en chignon haut. Je m'équipe donc personnellement en élastiques, pinces à chignons, filet à chignon, barrettes "clic clac", brosse, peigne, gel, laque.

**MATERIEL:** Je prends soin du matériel que le club met à ma disposition et m'engage à le rendre en bon état. Tout matériel détérioré ou perdu devra être remboursé.

**ASSIDUITE:** Les cours, spectacles, galas et compétitions sont obligatoires. Les stages proposés durant les vacances sont vivement recommandés pour ma réussite en compétition. Les dates de ces événements étant données en début d'année, je me rends disponible.

**HYGIENE:** Tenues propres, chaussettes de sport non portées pendant la journée et claquettes: je ne marche jamais pieds nus dans les couloirs, WC, vestiaires et gymnases de compétition.

**CAHIER:** Je dois avoir un cahier de GR et un stylo à tous les entraînements.

**ESPRIT D'EQUIPE:** Je reste solidaire de mon groupe en assistant à tous les entraînements, compétitions, stages, galas et ce, même si je suis remplaçante.

**FIN DU COURS:** Je vérifie que je n'ai rien oublié dans les vestiaires ou dans la salle avant de sortir du gymnase. J'attends mes parents à l'intérieur de la salle ou avise mon entraîneur si je rentre seule.