



LES REGLES D'OR DE LA GYMNASTE EN EVEIL / LOISIR

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...

MATERIEL: Je prends soin du matériel que le club met à ma disposition. Tout matériel que je détériore ou que je perd devra être remboursé. Je prévois un sac de sport avec une gourde, un en-cas, ma tenue d'entraînement et je range tout dans mon sac lorsque je me change aux vestiaires.

TENUE: Je porte une tenue près du corps: un débardeur (le club vend celui de L'ASRA), un short, (un legging ou collant sous le short s'il fait froid), des chaussettes blanches ou demi-pointes (vendues par le club si besoin) 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.

ASSIDUITE: Je viens régulièrement à mes entraînements afin de progresser le plus possible et de me préparer aux événements du club: Le spectacle de Noël en décembre, la coupe loisir en mars et le gala de fin d'année en Juin.

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

RESPECT: Je respecte les entraîneurs, les bénévoles de l'association, la salle, le matériel et les autres adhérents.

FIN DU COURS: Je range mon matériel minutieusement, 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 seul.

S'INFORMER: Le moyen le plus utilisé pour vous informer sont les groupes WhatsApp créés par groupe chaque année avec les entraîneurs et les parents des gymnastes. Suivez minutieusement ces communications pour ne rater aucune information.

RETROUVEZ-NOUS SUR
ASRANTONY.FR



