



**A.L.E Gymnastique
Amicale laïque
d'Echirolles
Gymnastique**

Gymnastique artistique – Saison 2020/2021
Fiche d'inscription ou de réinscription

COMPETITION
Les années 2014 et plus



Si votre enfant a eu le covid-19 il doit impérativement passer une visite médicale.

Nom : N°

Prénom :

Date de naissance :

Adresse de l'enfant :

.....

Adresse : (2 jeux d'enveloppe si adresse différente)

- Mère :

.....

- Père :

.....

Profession :

• Mère • Père :

Numéros de téléphone :

• Mère

• Père

Domicile : . . / . . / . . / . . / . .

Domicile : . . / . . / . . / . . / . .

Travail : . . / . . / . . / . . / . .

Travail : . . / . . / . . / . . / . .

Portable : . . / . . / . . / . . / . .

Portable : . . / . . / . . / . . / . .

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



CERTIFICAT MEDICAL

Je, soussigné, Docteur : _____

certifie avoir examiné ce jour

Nom et prénom : _____

date de naissance : _____ sexe : masculin - féminin

et n'avoir constaté AUCUNE CONTRE-INDICATION, à ce jour, à la pratique sportive y compris en compétition.

(Cocher OBLIGATOIREMENT la ou les discipline(s) pratiquée(s)) :

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Activités cyclistes | <input type="checkbox"/> Danse | <input type="checkbox"/> Judo | <input type="checkbox"/> Ski alpin |
| <input type="checkbox"/> APE (Gym. entretien) | <input type="checkbox"/> Ecole du sport labélisée | <input type="checkbox"/> Jogging | <input type="checkbox"/> Ski de fond – de randonnée |
| <input type="checkbox"/> Arts martiaux | <input type="checkbox"/> Epreuves combinées, canyoning-raid | <input type="checkbox"/> Modélisme | <input type="checkbox"/> Surf & autres activités neige |
| <input type="checkbox"/> Athlétisme | <input type="checkbox"/> Equitation | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Basket | <input type="checkbox"/> Football | <input type="checkbox"/> Patinage sur glace | <input type="checkbox"/> Tennis de table |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Futsal | <input type="checkbox"/> Randonnées pédestres | <input type="checkbox"/> Tir |
| <input type="checkbox"/> Biathlon, duathlon, triathlon | <input type="checkbox"/> Gymnastique artistique | <input type="checkbox"/> Raquettes neige | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc |
| <input type="checkbox"/> Canoë-kayak | <input type="checkbox"/> Gymnastique Rythmique Sportive | <input type="checkbox"/> Roller et skate | <input type="checkbox"/> Trampoline |
| <input type="checkbox"/> Course d'orientation | <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Rugby | <input type="checkbox"/> Twirling baton |
| <input type="checkbox"/> Course hors stade | <input type="checkbox"/> Hand-ball | <input type="checkbox"/> Sarbacane | <input type="checkbox"/> Volley-ball |
| | | | <input type="checkbox"/> Water-polo |

Autres (précisez) : _____

L'UFOLEP est une fédération MULTISPORTS et la licence ouvre droit à toutes les activités; d'où la nécessité de préciser les contre-indications à certaines pratiques.

J'estime nécessaire une consultation spécialisée en Médecine du Sport : OUI NON

Date de l'examen médical : _____

signature : _____

cachet professionnel

Je, soussigné, Docteur _____

Autorise un **simple surclassement** (pratique dans l'année d'âge immédiatement supérieure)

Date de l'examen médical : _____

Remarques :

- TOUT médecin généraliste est habilité à la rédaction de ce certificat.
- Toutes les cases doivent être renseignées, même négativement (les biffer). Ne pas oublier de dater et signer le certificat
- Le DOUBLE SURCLASSEMENT doit rester exceptionnel et ne peut être délivré que par un médecin du sport

FICHE MEDICALE



Si votre enfant a eu le covid-19 il doit impérativement passer une visite médicale.

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

■ Taille :

■ Poids :

■ Vaccinations et dates des derniers rappels :

DT Polio :

BCG :

■ Votre enfant a-t-il déjà fait des réactions allergiques ? Oui Non

Si oui, préciser les causes :

■ Votre enfant a-t-il des problèmes de santé que vous voudriez signaler aux entraîneurs ?

Oui Non

Si oui, préciser les causes :

Je soussigné(e) :

(nom du ou des responsables de l'enfant)

☞ autorise le club ALE GYM à prendre les décisions médicales et chirurgicales nécessaires en cas d'accident pendant l'entraînement ou les compétitions de l'enfant.

Oui Non

☞ J'autorise le club ALE GYM à donner les premiers soins en cas de chutes ou hématomes : arnica en granules, crème et application de froid.

Oui Non

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

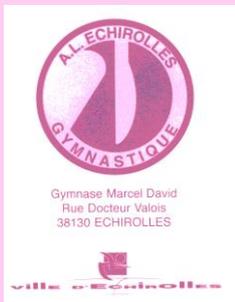
Nom :

Téléphone :

Fait à :

Le :

Signature :



Décharge de responsabilité

J'autorise mon fils, ma fille..... a rentrer seul(e) à mon domicile après la fin des entraînements ou manifestations.

Oui **Non**

Et de ce fait décharge l'association Sportive de l'amicale laïque d'Echirolles gymnastique, ses responsables, ses entraîneurs de toute responsabilité.

J'accepte que mon fils, ma fille..... soit transporté sur les lieux de compétition ou lors de sortie organisée par le club, soit par une personne du club, un parent ou par un transport collectif.

Oui **Non**

Et de ce fait décharge l'association Sportive de l'amicale laïque d'Echirolles gymnastique, ses responsables, ses entraîneurs de toute responsabilité.

J'accepte que mon fils, ma fille..... soit pris en photo, ou filmer lors des activités de gymnastique et que cela puisse apparaitre sur le site internet du club, page Facebook club, dans la presse ou sur des panneaux d'affichage lors des manifestations.

Oui **Non**

Et de ce fait décharge l'association Sportive de l'amicale laïque d'Echirolles gymnastique, ses responsables, ses entraîneurs de toute responsabilité.

J'autorise le club ALE GYM à donner les premiers soins en cas de chute ou hématomes (arnica granules, crème, application de froid)

à mon fils, ma fille.....

Oui **Non**

Et de ce fait décharge l'association Sportive de l'amicale laïque d'Echirolles gymnastique, ses responsables, ses entraîneurs de toute responsabilité.

Date :

Signature (précédée de la mention « lu et approuvée ») :

(1) rayer les mentions inutiles

A.L.E Gymnastique



GYMNASTE : Nom
Prénom.....

Quelle aide pouvez-vous apporter au club

Depuis de nombreuses années nous nous rendons compte que les parents peuvent ponctuellement nous aider mais nous ne vous connaissons pas assez.

Alors dites-nous dans quel domaine vous pourriez nous proposer une aide ponctuelle.

Merci de bien vouloir renseigner vos compétences professionnelles ou autres.

- Informatique ou administrative
- Juridique
- Médical (tenu d'un poste de secours, pharmacie....)
- Conception de décor, costumes
- Couture
- Peinture, dessin
- Bricolage (réparation, création...)
- Obtention de tarif préférentiel (location de véhicule, alimentation, matériel sonorisation et lumières.
- Prêt de véhicule « utilitaire, Trafic ou » pour transport de matériel volumineux
- Sponsor
- Lots tombola, cadeaux....
- Autres.....



Gymnase Marcel David
Rue Docteur Valois
38130 ECHIROLLES



CAUTION « Bénévolat »

L'ale gym vit grâce à ses bénévoles

Notre club est une association loi 1901, qui vit par les subventions de la ville et surtout grâce à l'autofinancement. Comme vous le savez, la dotation financière de la mairie d'Echirolles est de moins en moins importante au fil des années.

Afin de faire vivre le club de gymnastique, nous organisons plusieurs manifestations dans l'année ce qui nous permet d'équilibrer les comptes de l'association.

Nous avons à de nombreuses reprises compté sur la volonté des parents pour nous aider lors de ces manifestations.

Pourtant, depuis plusieurs années mais en particulier depuis 5 ans nous avons constaté que tous les événements du club étaient assurés par les mêmes parents (environ 8 sur 130 licenciés), et cela malgré toutes les annonces et demande d'aide.

Par soucis d'équité et afin de pouvoir organiser ses manifestations essentielles au club, nous avons donc décidé cette année de demander à tous de verser une caution par chèque de 15.00€ pour l'année.

Mais ne vous inquiétez pas, cette caution vous sera rendue dès lors que vous aurez participé ne serait-ce qu'un petit moment (2h environ) à l'organisation d'une des manifestations du club dans l'année. La fabrication d'un gâteau pour la fête de Noël ou pour une compétition ne suffit pas.

Pour exemple :

- installation et rangement matériel à la fête de Noël et lors de l'organisation d'une compétition
- vente aux différents stands buvette fête de Noël, lotos, compétition
- installation salle lotos, collage d'affiches, buvette
- participation à la fabrication des costumes, décors gala de fin d'année
- etc.....

Merci de vous signaler auprès de Solène Lefebvre ou d'un membre du bureau ou CA lorsque que vous nous aider afin que la caution vous soit rendue.

Nous souhaitons vraiment que vous comprendrez notre démarche, car sans l'implication de bénévoles, nous nous essouffons, et ne continuerons pas à assurer les manifestations à très peu de personne, cela est épuisant.

Si nous n'organisons plus rien, nous n'aurons plus de ressource financière.

Cordialement, le bureau de l'ALE Gymnastique.



Gymnase Marcel David
Rue Docteur Valois
38130 ECHIROLLES



REGLEMENT INTERIEUR Groupes compétitions et Loisirs

Le présent règlement a pour objet de préciser les statuts de L'Amicale laïque d'Echirolles section gymnastique afin de permettre à l'encadrement de travailler dans de bonnes conditions. Tout adhérent s'engage respecter les dispositions de ce règlement intérieur.

1°) - INSCRIPTIONS

Les adhérents s'engagent pour une année scolaire. L'inscription sera validée et permettra les entraînements seulement lorsque tous les documents auront été remis ; Les inscriptions sont reçues dans l'ordre des dossiers complets. Seul le paiement valide l'inscription. L'ALE gym se réserve le droit de refuser ou annuler une inscription dans le cas d'un dossier incomplet, d'un cours complet ou d'un nombre, insuffisant d'inscrits.

2°) - COTISATION

La cotisation est annuelle. Elle est à régler dans sa globalité à l'inscription. Possibilité de Régler en plusieurs chèques (maximum 3) tous remis le jour de l'inscription. Les chèquiers jeune et cartes MRA sont acceptés. En cas d'abandon en cours d'année, la cotisation ne sera pas remboursée.

3°) - PRISE EN CHARGE DES ENFANTS

Les adhérents ne sont admis dans les locaux que pendant leurs heures de cours. Ils seront pris en charge par les entraîneurs de l'ALE gym uniquement pendant la durée de la pratique. Avant de laisser leurs enfants, les parents sont tenus de vérifier la présence de l'entraîneur. En cas d'accident en dehors des heures d'entraînement, l'ALE gym décline toute responsabilité. Avant et après l'entraînement, ou lors des compétitions les enfants sont sous la responsabilité des parents.

Les horaires doivent être respectés par les parents (10 minutes avant le début du cours).

Seuls les parents de la « graine de gym » sollicités par les entraîneurs pour participer aux cours sont autorisés à rester dans le gymnase.

4°) - ABSENCE DES ENTRAINEURS

En cas d'absence d'un entraîneur, les cours seront assurés soit par un autre entraîneur, si cela est possible, soit ils seront annulés (affichage sur la porte du gymnase).

5°) - VACANCES SCOLAIRES

L'ALE Echirolles fonctionne sur le rythme scolaire, pendant les vacances scolaires, les entraînements sont suspendus, mais peuvent être remplacés, par des stages, pour certaines gymnastes.

6°) - STAGES

Des stages gratuits sont proposés aux groupes compétitions durant les vacances scolaires.

Ils auront lieu la 2^{ème} semaine de chaque période de vacances (tousaint, hiver et printemps).

Les dates et horaires sont donnés le plus tôt possible par l'entraîneur.

Les stages ne sont pas obligatoires, cependant lorsque la gymnaste a été inscrite à un stage, **elle doit être présente du premier au dernier jour**, afin de suivre la progression des entraînements établis par l'entraîneur, le programme du stage étant fait sur la totalité des journées.

Toute absence même d'une seule journée annulera donc la participation de la gymnaste au stage.

Absence pour maladie : La gym pourra reprendre le stage si elle présente un certificat médical à l'entraîneur.

En fonction des jours d'absences la poursuite ou reprise du stage se fera seulement avec l'accord de l'entraîneur par rendez vous ou par téléphone.

7°) – ABSENTEISME

Toutes absences doivent être justifiées par écrit. Vous devez signaler les absences par téléphone au gymnase Marcel David : **04.76.09.75.31**

En cas d'absence répétée, l'ALE gym se réserve le droit d'exclure définitivement l'adhérent pour l'année en cours.

8°)- COMPORTEMENT

Le gymnase est sous la responsabilité de chacun et nous nous devons de respecter ces lieux. Pour ce faire, il est demandé :

- de veiller à la propreté des lieux tels que WC, douche, vestiaire et salle de cours. Le port de chaussures de villes est interdit dans le gymnase. Il est interdit de fumer, manger, mâcher du chewing-gum à l'intérieur des installations.
- Les gymnastes arrivent dix minutes avant l'horaire de l'entraînement, un vestiaire est prévu pour se mettre en tenue et rejoindre la salle au plus vite.
- de ne pas perturber les autres cours qui fonctionnent et d'attendre à l'entrée la prise en charge par l'entraîneur.
- de rester poli, de respecter l'adulte et les autres enfants.

9°) – TENUE VESTIMENTAIRE

L'équipement est à la charge du gymnaste rien n'est fourni par le club.

Pendant les entraînements et les compétitions, le port de bijoux ou tout autre objet de valeur est interdit de plus les cheveux doivent être attachés.

LES PARENTS ACHETENT LA TENUE PAR L'INTERMEDIAIRE DU CLUB

Pour cela, une bourse vente est organisée au mois de novembre.

10°) – DEROULEMENT DES COURS

Les entraînements sont établis en début de saison, une régularité de votre enfant entraînera une belle progression.

La salle n'étant pas spécialisée gym le matériel qui doit être respecté s'installe et se range à chaque entraînement.

Aucune manipulation du matériel ne doit être faite sans l'accord ni la présence de l'entraîneur.

Toute aide des parents sera la bienvenue.

11°) - LES COMPETITIONS **Uniquement pour les groupes compétitions et pré-compétitions**

La compétition étant la vocation principale du club, toute inscription engage à participer à toutes les compétitions.

Une réunion obligatoire pour les parents des groupes compétitions aura lieu en début de saison (octobre) Les parents s'engagent à assister à ce temps important.

- Nous vous demandons d'informer l'entraîneur de votre absence au plus tôt, le club payant des droits d'inscription aux compétitions. UN DEDOMMAGEMENT POURRA ETRE DEMANDE EN CAS DE NON RESPECT
- Si l'absence fait suite à une maladie ou un accident, un certificat médical sera exigé.

Le justaucorps est obligatoire pour les compétitions.

Chaque parent s'engage à accompagner son enfant sur les lieux de compétition (covoiturage possible). Les parents déchargent les entraîneurs, juges ou autres parents transportant leur enfant à titre gracieux, de toute responsabilité en cas d'accident lors d'un déplacement.

Si l'horaire et le lieu de la compétition rendent nécessaire de passer une nuit à l'hôtel, Le club organisera ce déplacement, les frais d'hébergement des gymnastes, juges et entraîneurs pourront être pris en charge par le club (nuitée + petit déjeuner). Une participation sera demandée aux accompagnateurs.

A la suite de la compétition, les enfants sont sous la responsabilité des parents ou des accompagnateurs en cas d'absence des parents, et s'engagent à être présents au palmarès, c'est une obligation dans le règlement de la fédération de gymnastique.

Il est formellement interdit aux parents et supporters de parler aux gymnastes pendant la compétition, et de se rendre sur le plateau de compétition pour prendre des photos, même à la fin du palmarès.

12°) – CONTACT AVEC LES FAMILLES

Les membres du conseil d'administration restent à votre écoute mais les entraîneurs sont les premiers relais de notre vie du club.

Une date à retenir : l'assemblée générale vous permettra de rencontrer les personnes et de faire connaissance avec le club en général.

13°) – EN CAS D'ACCIDENT

En cas d'accident, l'entraîneur du cours est tenu de prévenir les personnes concernées dans l'ordre suivant :

- les pompiers si nécessaire, les parents, le président de l'association ou un membre du bureau ;

Aucun soin n'est dispensé par l'entraîneur. Selon la gravité de la blessure, les parents doivent remplir le formulaire de déclaration d'accident à retirer auprès de l'entraîneur et renvoyer dans les 48 heures qui suivent l'accident à l'adresse indiquée sur le formulaire.

14°) - BLESSURE

Toute blessure de la gymnaste, lors des entraînements ou en dehors du club, est à signaler le plus rapidement possible à l'entraîneur. Les entraînements adaptés pourront se poursuivre suivant recommandations du médecin ou kiné (muscultation, étirements...)

Le club ne remboursera pas l'inscription pour cause de blessure. (Totalemment ou partiellement)

15°) – ENGAGEMENT DES FAMILLES

Les familles s'engagent à communiquer toute modification d'adresse, de numéro de téléphone, d'adresse mail ou de changement de situation familiale. Elles seront tenues comme responsables de tout incident pouvant découler d'une négligence sur ce point.

16°) – DIVERS

L 'ALE gym décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol dans les vestiaires, gymnase avant, pendant et après les heures d'entraînement. Ou lors de toutes manifestations sportives ou festives.

Les entraîneurs ne sont pas disponibles entre les deux entraînements, mais lors de l'assemblée générale, les manifestations vous pouvez échanger avec eux et les membres du conseil d'administration. Vous pouvez aussi leur demander un rendez-vous.

TOUT MANQUEMENT A CES REGLES PEUT ENTRAINER UNE SUSPENSION DES ENTRAINEMENTS

Notre club fonctionne avec des aides financières et s'autofinance (en partie) pour en priorité ne pas augmenter la cotisation chaque année.

Lors des différentes manifestations (Noël, Loto, Compétitions, Gala de fin de saison) **votre présence est indispensable pour un coup de mains : buvette, affichage, décors.....** Et cela, même si votre enfant n'est pas présent lors de cette manifestation, pour l'organisation des compétitions notamment.

Nous ne voudrions pas devenir une simple prestation de service : Une activité, Une cotisation, Un libre-service **Mais plutôt une association sportive avec une activité sportive prioritaire (entraînements, stages, compétitions) une activité humaine (fêtes, manifestations diverses)**

« Une vie amicale dans le respect de chacun »

Nous avons une adresse mail que vous pouvez utiliser afin de nous contacter :

ale.gym@sfr.fr

Ainsi qu'un site internet que vous pouvez visiter :

alegym.fr

Numéro de téléphone du gymnase Marcel David : **04.76.09.75.31**

Fait le 22 juin 2019

Par le bureau de l'Amicale Laique d'ECHIROLLES section Gymnastique.

Ale Gymnastique



INFORMATION IMPORTANTE

A lire et à respecter

REGLEMENT TELEPHONE PORTABLE CLUB

07.52.06.00.34

- L'entraîneur principal dispose d'un numéro de téléphone d'urgence pour ses déplacements en compétition.
- Vous pouvez y avoir recours uniquement pour signaler une absence, un retard, un problème ou contretemps pour une compétition à laquelle participe votre enfant.
- Ce téléphone fonctionnera uniquement pendant les week-ends de compétition, il est absolument inutile de laisser un message vocal ou écrit en dehors de ces weekends, ceux-ci ne seront ni écoutés, ni lus.
- Ce numéro **ne doit pas être considéré** comme le moyen de communication principal avec l'entraîneur.

Pour tout autre cas (absence, maladie, retard...)

Vous devez nous contacter

☞ Au gymnase Marcel David : **04.76.09.75.31**

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 17h30 à 20h30 mercredi de 13h15 à 20h.

☞ Ou par mail à : ale.gym@sfr.fr ou entraîneur.ale.gym@sfr.fr

ACCEPTATION REGLEMENT INTERIEUR

▶ PERE :

Je soussigné : _____

▶ MERE :

Je soussignée : _____

Responsable de l'enfant : _____

Déclare avoir lu et accepté le règlement intérieur de l'Ale gym.

Par la présente, je m'engage à respecter le dit règlement.

Je m'engage à assister à la réunion obligatoire pour les groupes compétitions qui aura lieu en début de saison (octobre)

A Échirolles, le :

Signature du père :

Signature de la mère :

LES COMMANDEMENTS DU GYMNASE MARCEL DAVID

Pour les gymnastes

- ☞ Bonjour et au revoir tu diras à tous les adultes, à tes entraîneurs une bise tu feras.
- ☞ Bonjour et au revoir tu diras à toutes les autres gymnastes
- ☞ Dans le gymnase tu entreras avec une attitude agréable et souriante.
- ☞ Jamais tu ne feras ou diras quelque chose à quelqu'un, que tu ne voudrais pas que l'on te fasse.
- ☞ Te moquer des autres gymnastes jamais tu ne le feras
- ☞ Des commentaires désagréables pour les autres jamais tu ne feras
- ☞ Toujours, tu respecteras les entraîneurs
- ☞ Tu ne souffleras pas, ne hausseras pas les épaules, ni les yeux au ciel tu monteras
- ☞ En cas de désaccord respecter tout le monde tu feras.
- ☞ Humiliation, insultes ça jamais il n'y aura
- ☞ Accepter que l'entraîneur ait « presque » toujours raison tu feras
- ☞ Tes réflexions et crise tu laisseras devant la porte
- ☞ Au lieu de faire la tête te remotiver tu feras.
- ☞ Tu n'abuseras pas de la patience de tes entraîneurs
- ☞ Tes entraîneurs tu respecteras, ils te le rendront
- ☞ Toutes les gym de ton équipe tu respecteras
- ☞ Je ne rejetterais pas la faute sur une de mes coéquipières
- ☞ Les instructions, attentivement je les écouterai
- ☞ Les consignes, à 100% je les appliquerai
- ☞ Tu respecteras les remarques des entraîneurs, ils ne le disent pas juste pour t'embêter.
- ☞ Aux étirements sérieux tu seras sans trop de blablas
- ☞ T'entraîner avec sérieux et envie tu feras, ce n'est pas une garderie
- ☞ Même dans les moments difficiles soutenir ton club, tu feras
- ☞ Encourager et valoriser mes coéquipières tu feras
- ☞ Avec une tenue adaptée cheveux coiffés attachés tu viendras
- ☞ Tu ne porteras pas de bijoux
- ☞ Tu ne mangeras pas de chewing-gum
- ☞ Installer et ranger le matériel avec les entraîneurs tu feras
- ☞ Soins du matériel, tu prendras
- ☞ Dans le vestiaire, tes affaires tu rangeras même si dans ta chambre ce n'est pas le cas
- ☞ Dans les vestiaires, douches et WC, tu ne joueras et crieras pas
- ☞ Dans le gymnase te entreras et non pas dans une basse-cour, du coup tu ne piailleras pas.
- ☞ A tous les entraînements mes maniques, de l'eau tu apporteras
- ☞ Ton téléphone est mieux à la maison, s'il disparaît des vestiaires, de ta faute ce sera.
- ☞ A tous les entraînements, même si mon canapé m'appelle, j'irais

- ☞ Arriver à tant pour être prête à l'heure sur le praticable je respecterais
- ☞ En cas de retard je m'excuserais et m'expliquerais tout de suite auprès de mon entraîneur.
- ☞ Si je suis en avance je sortirais des vestiaires et j'attendrais en silence dans le gymnase
- ☞ Au gymnase pour prévenir de mon absence, je téléphonerais
- ☞ Jamais j'abandonnerais les filles de mon équipe, jusqu'à la fin de l'année je serais à leur côtés. Ton engagement tu respecteras.
- ☞ Jamais je ne dirais « je n'y arrive pas »
- ☞ Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que je n'ose pas, c'est parce que je n'ose pas qu'elles sont difficiles.
- ☞ Je suis gymnaste et personne ne me force, du coup avec plaisir et sourire je viendrais pour progresser
- ☞ Ta peur tu laisseras devant le gymnase, et tu entreras avec ton sang froid
- ☞ Le courage est la première qualité d'un gymnaste
- ☞ On n'a jamais rien sans rien
- ☞ La route est longue et tout le temps tu feras des efforts
- ☞ S'il y a des larmes, tu t'accrocheras quand même
- ☞ Si tu chutes sans te faire mal même si la peur est là, tu rigoleras.
- ☞ Objectifs en début d'année il y aura, avec envie et plaisir tu feras tout pour les atteindre.
- ☞ Avec envie tu viendras, sinon tu peux rester chez toi.
- ☞ Si ça ne va pas, à ton entraîneur tu parleras calmement, la communication est essentielle
- ☞ Tu déposeras un papier sur la caisse avec tes remarques, tes envies, tes peurs, tu ne les garderas pas en toi, elles te paralysent.
- ☞ Les entraîneurs sont des personnes de confiance que tu écouteras pour progresser, tu peux leur parler pour te faire comprendre
- ☞ Des excuses tu présenteras en cas de mauvais comportements, oublis, retard...
- ☞ Participer à la vie du club de manière bénévole, loto, compétition, installation et rangement du matériel, sans que l'on me le demande
- ☞ Demander si le club a besoin de ton aide tu y penses
- ☞ Des piques niques en compétition nous organiserons mais l'idée peut venir aussi de toi.
- ☞ Pendant les stages des jeux nous ferons, des sorties à vos demandes nous pourrons de temps en temps organiser.
- ☞ Le numéro des entraîneurs, tu n'as pas forcément à l'avoir ce n'est pas une obligation.
- ☞ Si j'ai le numéro de mes entraîneurs, uniquement en cas d'urgence absolue je l'utiliserais.
- ☞ En cas de retard ou d'absence au gymnase tu téléphoneras.

Pour les parents

- ☞ Tu n'oublieras pas de remercier tes parents qui s'investissent pour toi, trajets, encouragements, participation financière, ils sont fiers de toi.
- ☞ 10mn avant la fin de l'entraînement Pas avant ils arriveront
- ☞ Sur la mezzanine, pendant l'entraînement jamais ils ne monteront.
- ☞ A tes parents tu peux rappeler qu'ils peuvent demander un rendez-vous aux entraîneurs ou au bureau
- ☞ A tes parents tu peux leur rappeler que les parents référents sont aussi là pour répondre à leur question.

Pour les entraîneurs

- ☞ *Bonjour à tous et toutes vous direz.*
- ☞ *Souriant, disponible vous le serez*
- ☞ *Respecter et faire respecter les valeurs du club.*
- ☞ *Admettre que l'on peut se tromper*
- ☞ *S'excuser en cas d'erreur, d'oubli*
- ☞ *Ta fatigue, tes soucis et ta mauvaise humeur tu laisseras devant la porte.*
- ☞ *De la patience tu auras*
- ☞ *Les gym tu respecteras, ils te le rendront*
- ☞ *Rabaisser, dévaloriser l'entraîneur ne le fera jamais*
- ☞ *La zen attitude en toute circonstance tu auras*
- ☞ *Toujours je serais attentif à ce que tous les gymnastes se respectent.*
- ☞ *Jamais je ne laisserais des conflits s'installer*
- ☞ *Un état d'esprit favorable à la progression et épanouissement des gymnastes, j'aurais*
- ☞ *Encourager, féliciter et souligner la progression au quotidien tu le feras*
- ☞ *La sécurité des gym tu assureras*
- ☞ *Donner des règles et directives, les faire respecter tu feras*
- ☞ *Réprimander et recadrer, en tant qu'entraîneur je ferais*
- ☞ *Rassurer, encourager et félicite les gym, dans la performance positive je le ferais*
- ☞ *Rassurer, redynamiser et conseiller les gym en cas de contre-performance tu t'y attelleras.*
- ☞ *Donner des explications, faire des commentaires quel que soit le résultat tu feras à chaque compétition.*
- ☞ *Écouter et répondre aux questionnements des parents, si le temps le permet, tu le feras*
- ☞ *Un temps d'entretien pour se parler tu proposeras*
- ☞ *À tous d'avoir une tenue correcte vous serez attentifs*
- ☞ *Installer et ranger le matériel avec les gym vous le ferez*
- ☞ *Soin du matériel vous prendrez*
- ☞ *A l'heure je serais, ou si je suis en retard je préviendrais.*
- ☞ *Au téléphone pour être informer des absences vous répondrez*
- ☞ *Un repère une référence pour les gymnastes je serais*
- ☞ *Définir et donner Des objectifs en début d'année à chaque gym vous définirez et donnerez.*
- ☞ *Calmement vous direz ce qui ne va pas*
- ☞ *Mettre en avant les progrès et bonnes attitudes vous le ferez*
- ☞ *Remercier, féliciter et encourager, vous le ferez*
- ☞ *Écouter et entendre les remarques, crainte et doutes vous y veillerez*
- ☞ *Régulièrement un point en équipe vous ferez afin de savoir où on en est la motivation, la relation...*
- ☞ *Donner l'information sur les différentes manifestations*
- ☞ *Rappeler que nous avons besoin d'aide*
- ☞ *Mon téléphone est personnel, j'ai le droit à une vie privée*