

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
- ☞ Soin 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*