

 club_ritournelles@hotmail.com



Un message des entraîneurs et
du conseil d'administration du
Club de gymnastique
Les Ritournelles de Saint-Tite

 club_ritournelles@hotmail.com

Le petit guide du gymnaste.

➤ *Règlements*

QUELQUES RÈGLES DE VIE

Nous souhaitons la collaboration des parents afin que chaque gymnaste :

- ✓ arrive à l'heure pour le début de cours;
- ✓ se présente à son cours les cheveux bien attachés;
- ✓ qu'elle soit vêtue convenablement;
- ✓ qu'elle ne mâche pas de gomme;
- ✓ qu'elle s'apporte une collation saine et une bouteille d'eau;
- ✓ que le transport du retour à la maison soit bien organisé;
- ✓ qu'elle quitte le vestiaire après avoir récupéré tous ses effets personnels;
- ✓ qu'elle respecte les règlements dans le gymnase;
- ✓ qu'elle agisse de façon convenable avec les entraîneurs et les autres gymnastes;
- ✓ aviser l'entraîneur lorsque la gymnaste doit s'absenter.



REPRISE DE COURS

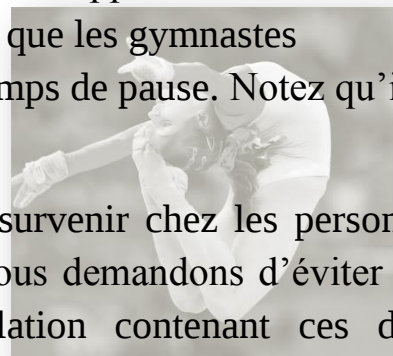
- ✓ Veuillez noter qu'aucune reprise de cours ne sera permise pour les gymnastes. Sauf dans le cas d'une annulation des cours.

CELLULAIRE

- ✓ Notez que plusieurs gymnastes apportent leur téléphone cellulaire au cours de gymnastique. Cette habitude leur fait perdre beaucoup de temps lors des cours. Quelques gymnastes quittent même le gymnase pour aller envoyer des messages aux toilettes ce qui dérange le bon fonctionnement des cours.
- ✓ La gymnaste doit laisser son cellulaire en tout temps dans son sac ou dans ses poches de manteau. L'idéal serait de le laisser à la maison. Merci de votre collaboration!

COLLATION : INTERDICTION AUX NOIX ET AUX ARACHIDES

- ✓ Lors des cours, les entraîneurs permettent aux enfants de prendre une « pause »... Ce court moment permet aux gymnastes **d'aller à la toilette, de se reposer** un peu, de boire et **de manger** un petit quelque chose question de refaire le plein d'énergie. Nous attirons votre attention sur l'importance d'apporter une collation nutritive en quantité raisonnable. Il ne faut pas oublier que les gymnastes reprennent l'activité rapidement afin de respecter le temps de pause. Notez qu'il est également interdit de manger dans le gymnase.
- ✓ Sachant que des conséquences importantes peuvent survenir chez les personnes ayant une allergie aux noix et aux arachides, nous vous demandons d'éviter que votre enfant apporte à la gymnastique, une collation contenant ces deux ingrédients. C'est une question de prévention. Merci beaucoup!



LES BOTTES DANS LE GYMNASSE

- ✓ N'oublions pas de prendre soin des gymnastes qui circulent pieds nus dans le vestiaire. Laissons nos souliers et nos bottes sur le tapis installé dans le corridor. Les bottes sont aussi interdites dans le gymnase. Merci de laisser le passage libre!
- ✓ Le gymnase appartient à l'école, nous devons respecter les règlements.

PROPRETÉ ET RANGEMENT

- ✓ Plusieurs personnes circulent dans le gymnase et le vestiaire. Donc, il va de soi que chaque gymnaste se doit de ramasser tous ses effets personnels pour ne rien laisser traîner inutilement. Si tout le monde fait sa part, cette tâche paraîtra beaucoup moins lourde à la fin des cours. Pour se faire, nous demandons également aux gymnastes de laisser leur vêtement dans le vestiaire. Il est aussi important de respecter cette consigne par mesure de sécurité surtout à la barre et à la poutre.



SÉCURITÉ EN GYMNASSE

Responsabilités du gymnaste

La gymnaste doit :

- ✓ S'exercer sur un appareil seulement s'il a obtenu l'autorisation de l'entraîneur ou du moniteur et, lorsqu'un entraîneur est présent dans le gymnase.
- ✓ N'exécuter que des mouvements autorisés par l'entraîneur ou le moniteur.
- ✓ Lorsque nécessaire, porter des lunettes correctrices dont les verres sont incassables.
- ✓ Ne pas porter de bijou(x), de « piercing(s) » ou tout autre objet susceptible de causer des blessures.
- ✓ Garder les cheveux attachés.
- ✓ Déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé susceptible d'empêcher la pratique normale de la gymnastique ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle.
- ✓ Déclarer à l'entraîneur qu'il est sous médication.
- ✓ Informer l'entraîneur si la gymnaste doit s'absenter.



Assurance dans le gymnase :

- ✓ Seuls les gymnastes, entraîneurs, moniteurs et parents membres du conseil d'administration sont assurés dans le gymnase. Toute autre personne n'y a donc pas accès durant la période de cours.
- ✓ Afin de faciliter le déroulement des cours, pour une bonne concentration des gymnastes ainsi qu'un bon contrôle des groupes, les parents ne sont pas admis dans le gymnase sauf pour les 15 dernières minutes.
- ✓ Les parents désirant parler à l'entraîneur de leur enfant pourront le faire avant ou après le cours.

(Référence au P.R.P. de la Fédération de Gymnastique du Québec)