# Association ATHÉNA GR & GEG

Gymnastique Rythmique & Gymnastique Esthétique de Groupe

loi 1901

# LA CHARTE DE LA GYMNASTE

## Groupe Loisirs et Loisir Compétition

Durant leur « vie » de gymnaste, nous demandons à nos compétitrices en GEG et GR ensemble et duo de **s'engager à respecter certaines règles** par la signature de ce document. Au non respect de cette charte, la gymnaste, sera exclue du cours !

### 1 ASSIDUITÉ

- Je **respecte les heures d'entraînement** et je suis **assidue** pendant l'entrainement .
- Mes parents ou moi même **signale mon absence** ou mon **retard** à mon entraineur .
- Quand j'arrive en retard à mon entrainement, je **m'excuse** auprès de mon entraineur et je **m'installe sans faire de bruit** pour ne pas perturber le cours .
- J'aide au **rangement** du matériel à chaque fin de cours.
- Les gymnastes ne sont **pas autorisées à quitter seules la salle** d'entraînement ou le gymnase. Toute sortie doit obligatoirement être autorisée par l'entraîneur.

### 2 RESPECT & ESPRIT D'ÉQUIPE

- Pendant les entrainements, je **ne parle pas**, ne **souffle pas** et **exécute mon travail**. Je r**espect le silence demander** pour pouvoir travailler dans les meilleurs conditions.
- Rester **solidaire entre vous**. Vous êtes **une équipe et non des concurrentes**. Je respect mes coéquipières et je ne suis **pas envieuse** de leur réussite (compétition GR individuelle).
- En cas de **conflit**, je suis capable de le résoudre **sans agressivité, ni violence et en parlant** avec mon entraineur si besoin .
- Je **respect** mon entraineur.
- Je **ne critique pas** les échauffements exécutés par mes coéquipières.

### 3 ENGAGEMENT

- Si je suis engagée en compétition, **j'y participe** ! Mes parents **préviennent** mon entraineur et le club très rapidement **en cas d'impossibilité dûment justifiée.**
- Si je suis absente sans excuse, mes parents devront **rembourser l'engagement payé** par le club pour la compétition (car en cas d'absence non justifiée, la somme est perdue pour le club).

### 4 TENUE & SÉCURITÉ

- Je n'utilise **pas mon téléphone** dans la salle, sauf en cas d'extrême urgence et uniquement après accord de mon entraineur .
- Par sécurité, je ne porte **aucun bijou** en entrainement et en compétition .
- Je dois avoir les **cheveux attachés en chignon à tous les entrainements .**
- Ma **tenue noire et chaussettes blanches** sont obligatoires à tous les entrainements ainsi que mes **engins et mon propre matériel.**

| Nom de la gymnaste | Date | Signature Parents | Signature Gymnaste |
|---|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... | ..... |