



Gym Club « La Courtoise »

ASBL

ING : BE34 3601 1533 1790

www.gymclub-lacourtoise.be

Siège social : Boulevard Neuf 50 – 1495 Villers-la-Ville

Siège d'exploitation : Avenue des Combattants 140 – 1490 Court-St-Etienne

De la Gym pour tous à partir de 2 ans...à la compétition !

CHARTRE DU GYMNASTE

- Tenue : je viens à l'entraînement avec une tenue adéquate, proche du corps, j'attache mes cheveux si nécessaire et je ne porte pas de bijoux. Je ne laisse traîner aucun vêtement dans la salle.
- Je dépose ma bouteille d'eau/gourde et autre matériel indispensable à la séance sur les tablettes prévues à cet effet. Je laisse au vestiaire tout ce qui n'est pas nécessaire (gsm, déodorant, montre, ...).
- Ponctualité : j'arrive à l'entraînement 10 minutes à l'avance de façon à être prêt(e) pour commencer l'entraînement à l'heure. En cas de retard ou d'absence, je préviens mon entraîneur le plus tôt possible.
- Investissement aux entraînements :
Je fais preuve de régularité tout au long de l'année. Mon attitude à l'entraînement et ma présence régulière seront prises en compte lors des tests de niveau.
Si je suis en section compétition, je participe aux compétitions ainsi qu'aux stages de préparation organisés par mon entraîneur.
- Je ne monte pas sur le plateau en dehors des heures d'entraînement.
- Je fais preuve de fairplay et je respecte chaque personne occupant la salle ainsi que les autres gymnastes et juges lors de compétitions.
- Je participe au rangement du matériel utilisé en quittant l'agrès.
- Je respecte le matériel du gymnase en l'utilisant et le manipulant avec précaution.
- Je profite de la pause donnée par mon entraîneur pour boire de l'eau rapidement et ce, quelle que soit la période de l'année. L'hydratation est, entre-autre, primordiale pour prévenir les blessures. Les pauses ne doivent pas durer plus de quelques minutes.
- Je participe au gala et autres manifestations organisées par le club.