

L'engagement des gymnastes



1. La gym et les horaires

- Je serai présent à la salle dix minutes avant le début de mon entraînement.
- Si je dois quitter la salle plus tôt ou que je suis absent, je préviendrai mon entraîneur (par un mot signé par mes parents, par un contact téléphonique avec l'entraîneur).
- Je respecterai les temps de travail et de pause et ce pour ma sécurité.

2. La gym et le suivi médical

- Si je suis en D1, D2, je remettrai à mon entraîneur un certificat médical de la FfG dûment complété par un médecin sportif dans les délais prévus.
- Je respecterai les temps de repos et les traitements prescrits par le corps médical et paramédical (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe,...).
- Je porterai toute attelle, genouillère, serre poignet, bandage nécessaire à mon évolution.

3. La gym et les tenues

- Je porterai une tenue proche du corps (tunique, maillot de gym, t-shirt proche du corps, short, fuseau,...).
- Les tenues larges, amples ou trop décolletées ne seront pas admises dans la salle pour des raisons de sécurité.
- J'évoluerai dans la salle pieds nus ou en chaussons de gym.
- J'enlèverai tous mes bijoux avant de rentrer dans la salle (montre, bracelet, bague, boucles d'oreille, piercing visibles ou non,...).
- J'aurai toujours les cheveux attachés en salle et j'aurai toujours dans mon sac un élastique de rechange.

4. La gym et la sécurité

- a) J'attendrai le signal de mon entraîneur avant d'évoluer sur les agrès.
- b) Je respecterai les consignes de mon entraîneur concernant les progressions, les techniques d'aide et le placement du matériel.
- c) Je serai attentif à ma propre sécurité et à celle des autres gymnastes.
- d) Je travaillerai à mon niveau pour être le plus productif possible.
- e) Si je me blesse j'avertirai directement mon entraîneur, afin de ne pas aggraver la situation.

5. La gym, l'hygiène et la santé

- a) Je respecterai les temps d'échauffement, de renforcement, d'étirement et d'assouplissement, pour une évolution en toute sécurité.
- b) J'aurai toujours dans mon sac le nécessaire pour les petites blessures (tape,...) et une tenue supplémentaire pour pallier aux impératifs temporels (fraîcheur hivernale, fortes chaleurs,...).
- c) Je n'emporterai dans mon sac que des boissons non sucrées et non gazéifiées.
- d) J'aurai toujours dans mon sac de quoi manger (un fruit et un biscuit sont suffisants).
- e) Les sodas et autres encas salés, tels que les chips, ne seront pas autorisés et ne sont pas conseillés pour la pratique de la gymnastique.
- f) Durant les périodes d'entraînement et de compétition, je veillerai à avoir un rythme et un temps de sommeil adéquat.

6. La gym et les compétitions

- a) Si je suis dans un groupe de la filière « compétition », je participerai à l'ensemble des rendez-vous de la saison (rassemblements, compétitions amicales et/ou officielles, individuelles ou collectives).
- b) Lors des compétitions je serai présent à l'avance et j'emporterai ma tenue du club, le nécessaire pour me coiffer, mes maniques, du tape et de quoi boire et manger.

ⁱ La tenue des filles dans les groupes de la filière compétition

ⁱⁱ Le training du club

ⁱⁱⁱ La tenue des garçons