



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Les mineurs doivent être accompagnés par un adulte jusqu'au gymnase, qui doit s'assurer de la présence de l'entraîneur avant de repartir. A la fin du cours, les parents viennent dans le gymnase chercher leur enfant. Seuls les enfants ayant une autorisation écrite pourront sortir seuls du gymnase.

Règle de vie à l'Entraînement

La présence des parents pendant les cours est interdite.

Respect des horaires :

Nous demandons aux gymnastes d'arriver si possible 5 / 10 minutes avant le début du cours afin que celui-ci débute à l'heure et dans de bonnes conditions. Tout retard perturbe le bon déroulement des entraînements et la préparation de ceux-ci. L'échauffement est très important.

Respect des personnes et des lieux :

Nous demandons à nos gymnastes un comportement respectueux envers leurs camarades, leurs entraîneurs mais également envers les locaux et le matériel.

Les comportements arrogants, vulgaires et irrespectueux ne sont pas admis et peuvent amener à un renvoi immédiat **sans remboursement!!**

Les adhérents et encadrants doivent respecter le code de déontologie du sport à la pratique de l'activité:

1. Signaler à son médecin toute **douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal** survenant pendant l'effort physique, quels que soient son âge et son entraînement physique.
2. Signaler à son médecin toute **palpitation cardiaque** survenant pendant l'effort physique ou juste après, quels que soient son âge et son entraînement physique.
3. Signaler à son médecin tout **malaise** survenant pendant l'effort physique ou juste après, quels que soient son âge et son entraînement physique.

Ces trois premières règles sont particulièrement importantes à respecter car, dans près de 50 % des cas, ces symptômes ont précédé la survenue d'accidents cardiovasculaires liés au sport.

4. Toujours respecter un **échauffement et une récupération** de 10 min lors d'une activité sportive.
5. **Boire** 3 à 4 gorgées d'eau toutes les demi-heures pendant la pratique d'activité sportive, à l'entraînement comme en compétition. Il faut également penser à boire avant et après l'effort car la déshydratation, même légère, entraîne une diminution des performances sportives ainsi qu'une augmentation du risque d'accident cardiovasculaire.



6. Éviter de pratiquer des activités intenses en cas de **températures extrêmes** : plus de 30°C et moins de -5°C, ainsi que pendant les pics de pollution.
7. **Ne pas fumer.** Pour les fumeurs, il faut éviter au maximum de fumer au cours des 2h qui précèdent et qui suivent la pratique d'une activité sportive.
8. Ne jamais consommer de **produit dopant** et éviter de manière générale l'automédication.
9. Ne pas pratiquer de sport intense en cas de **fièvre**, ainsi que dans les 8 jours suivant un état grippal.
10. Réaliser un **bilan médical** avant de reprendre une activité physique chez les hommes de plus de 35 ans et les femmes de plus de 45 ans.

Les adhérents et encadrants doivent respecter le code de déontologie du sport au respect des règles de vie en communauté:

1. DIRE BONJOUR A CHAQUE ÉDUCATEUR
2. ARRIVER À L'HEURE AUX ENTRAÎNEMENTS
3. PRÉVENIR EN CAS D'ABSENCE
4. LE VESTIAIRE EST UN LIEU DE CALME
5. RESPECTER TOUT LE MONDE
6. NE PAS TRAÎNER DANS LES VESTIAIRES
7. **GOURDE OBLIGATOIRE**
8. TENUE DE GYM COMPLÈTE OBLIGATOIRE
9. L'ENTRAÎNEMENT EST UN LIEU DE TRAVAIL ET DE CONCENTRATION
10. RANGEMENT DU MATÉRIEL APRÈS CHAQUE SÉANCE
11. COMPORTEMENT EXEMPLAIRE SUR ET EN DEHORS DU GYMNASSE (PARENTS / ENCADRENT COMPRIS)

Respect des règles de sécurité :

Les gymnastes ne doivent pas monter sur les agrès sans y être autorisé et doivent respecter les consignes de sécurité données par l'entraîneur.

Les gymnastes ne doivent pas amener d'objets de valeur au gymnase, nous rappelons que les effets personnels sont sous leur responsabilité et qu'en aucun cas le GEG ne pourra être tenu responsable en cas de perte ou de vol dans les vestiaires.

Tenue vestimentaire

- Il est important d'avoir une tenue sportive adaptée, proche du corps (t-shirt, short, legging, justaucorps) et les pieds nus, le port de chaussons n'est pas nécessaire.
- Pour les compétiteurs le justo d'entraînement et de compétition est obligatoire.
- Les cheveux longs doivent être impérativement attachés.
- Les bijoux sont interdits.
- Il est obligatoire d'apporter une bouteille d'eau.



Règle de vie en Compétition

Les entraîneurs ont carte blanche pour la constitution des équipes en compétition.

L'adhésion à un groupe compétition implique une grande assiduité aux entraînements.

La présence à toutes les compétitions est obligatoire (sauf raison médicale justifiée par un certificat médical). **En cas de forfait moins de 3 semaines avant une compétition pour un motif autre que blessure ou maladie, une amende pourra être exigée correspondant au montant des frais d'engagement de votre enfant en compétition.**

Nous soutenons l'esprit d'équipe et comme chaque équipe est constituée d'un nombre défini de gymnastes, toute absence pénalise gravement le groupe.

Le nombre de compétitions varie de 1 à 6 sur la saison selon les groupes. Un calendrier des compétitions sera remis à chaque gymnaste au cours du premier trimestre afin que vous puissiez bloquer ces dates fixées par la FFG.

L'horaire de convocation à une compétition doit être respecté sous peine de disqualification de l'équipe en cas de retard d'un participant.

Tenue vestimentaire

La tenue du club est obligatoire pour les secteurs compétition.

GAF :

Nouveau justaucorps du club 2022. (obligatoire)	80€. (prix pouvant être variable selon les années) Vendus à prix coûtant.
Maniques (obligatoire)	40€ (prix pouvant être variable selon les années) Voir avec les entraîneurs pour le modèle.

Mesures extraordinaires

Tout problèmes liés à une pandémie ; phénomènes climatiques rares ; attentats ou autres... .
Quelque soit la nature extraordinaire, elle ne pourra rendre le GEG responsable et la situation et n'oblige pas à un remboursement des cotisations.