



Règlement intérieur de la GRS Pignan pour les gymnastes en compétition **lors des entraînements**

Article 1 : Respect de mes coachs

Les coachs représentent, lors des entraînements, l'autorité quel que soit l'âge de la gymnaste. Chaque coach mérite le respect, que ce soit dans les paroles ou les actes.

Chaque gymnaste doit donc respecter sa coach, ne pas hausser le ton lors des discussions, ne pas entrer en conflits lors de décisions prises même si les avis sont divergents, doit respecter les échauffements et étirements prévus par les coachs ainsi que les horaires quelles que soient les circonstances et études de la gymnaste.

Ce respect est réciproque des coachs envers chaque gymnaste.

Article 2 : Le téléphone

La pratique de la GRS n'inclut pas l'utilisation du téléphone. Celui-ci pourra être utilisé lors des entraînements sous réserve de demande aux coachs pour un message / appel important nécessitant la présence du téléphone proche du praticable.

Les coachs se réservent le droit de confisquer le téléphone ou d'instaurer une « boîte à téléphone » au début du cours.

Article 3 : Le matériel

Toute gymnaste doit installer et ranger le matériel mis à disposition par le club, tout en le respectant.

Aucune gymnaste n'est autorisée à emprunter un engin du club sans en avoir informés et eu l'autorisation des coachs au préalable. Également, aucune dégradation du matériel ne sera acceptée.

Toute dégradation de matériel sera facturée.

Article 4 : Les absences ou retard

Aucun retard et aucune absence **INJUSTIFIÉS** ne seront acceptés.

Chaque absence pour blessure devra suivre d'un certificat médical prouvant l'incapacité de pratiquer mais également pour justifier l'absence de la gymnaste.

En toutes circonstances, veuillez vous rapprocher des coachs pour les prévenir et convenir d'un aménagement pour la gymnaste.

Dès lors que 3 avertissements seront effectués, la ou les coach(s) devront informer le bureau pour encaisser le chèque de caution prévu à cet effet.

Article 5 : Comportement de la gymnaste

Chaque gymnaste représente l'image du club, elles se doivent donc d'adopter le bon comportement.

Article 6 : Tenue et équipement lors des entraînements

Chaque gymnaste doit venir aux entraînements avec les cheveux attachés et une tenue près du corps adaptée à la pratique sportive. Elle doit aussi venir avec une gourde ou bouteille d'eau à chaque entraînement.

Article 7 : Collation

Un entraînement ne justifie pas les différentes collations. Il est donc demandé de ne pas manger lors des entraînements.

Pour tout cas particulier, merci de vous rapprocher de la coach.

Article 8 : Compétitions et gala

La GRS étant un sport d'équipe, les chorégraphies sont travaillées dès octobre. Chaque absence pénalise le reste des gymnastes.

La présence des gymnastes est obligatoire lors des représentations (galas, compétitions). En cas d'absence injustifiée et non valable, l'encaissement du chèque de caution sera immédiat.

Merci pour votre compréhension

Fait à

Le

Signature de la gymnaste et/ou du responsable légal (si mineur) suivi de la mention « lu et approuvé »

La GRS Pignan