

CHARTRE DE LA GYMNASTE

DROITS ET DEVOIRS



REGLES A RESPECTER

- COIFFURE :** cheveux impeccablement attachés en chignon haut.
- TENUE :** débardeur, short court noir, (collant), chaussettes de sport blanches ou noires
- ENGINS :** prendre soin des engins que le club met à disposition et s'engager à les rendre en bon état (une caution sera demandée). Les individuelles devront avoir leur propre engin.
- HYGIENE :** tenue propre. Chaussettes de sport non portées pendant la journée et claquettes : ne pas marcher avec ces mêmes chaussettes dans les couloirs, WC, vestiaires ...
- ASSIDUITE :** les cours et les compétitions sont obligatoires sauf contre-indication médicale.
- ABSENCES :** prévenir l'entraîneur ou le parent référent de votre équipe (et non les copines) en cas d'absence à l'entraînement ou en compétition.
- PONCTUALITE :** prévoir le temps nécessaire pour se préparer avant l'heure de l'entraînement.
- MUSIQUE :** fournir 2 cd vierges pour les compétitions individuelles. Toujours avoir son double dans son sac
- CAHIER :** chaque gymnaste doit avoir son cahier de GR et un stylo à tous les entraînements.
- SALLE D'ENTRAINEMENT ET VESTIAIRE :** chaque gymnaste doit veiller au respect du lieu d'entraînement. Elle doit participer au rangement du matériel utilisé dans son cours. (y compris la corde ou la massue qu'elle a utilisé à l'échauffement !). Elle doit s'assurer que la salle reste propre (bouteilles d'eau à la poubelle...)

➤ **Le non respect de l'une de ces règles ponctuellement (ex : absence en compétition non justifiée) ou à répétition (ex : retard, coiffure inappropriée à la pratique gymnique) peut entraîner une convocation des parents, une exclusion temporaire ou définitive.**

LES VALEURS DE LA COMPETITION

GENEROSITE

Aider vos partenaires d'entraînement à améliorer leur performance.

Savoir recevoir et partager avec d'autres :
refuser l'individualisme, participer à la vie du groupe.

RESPECT DE SOI / EFFORT / RIGUEUR / PERSEVERANCE / DEPASSEMENT

Mesurer sa performance pour prendre conscience de ses compétences et se sentir rassuré.
Se fixer les performances que l'on pense atteindre et augmenter le défi au fur et à mesure.

Noter en début d'année ce qu'on pense être capable de faire puis s'entraîner, évaluer la performance en fin d'année et comparer avec l'estimation ; l'évaluation qui importe c'est celle que l'on mesure sur soi même et non par rapport aux autres.

Garder la notion de plaisir, moteur de la persévérance.

Refuser toute forme de dopage.

MAITRISE DE SOI ET RESPECT DE L'AUTRE

Savoir gagner et savoir perdre : être courtois avec l'adversaire en compétition et rester humble dans son comportement.

Ne pas se moquer de l'adversaire s'il perd.

Apprécier l'adversaire à sa juste valeur : sans lui il n'y aurait pas de compétition !

Porter une tenue vestimentaire adaptée et avoir un comportement qui donne une bonne image de son groupe au regard des autres.

SOLIDARITE ENTRAIDE

Rester solidaire du groupe dans la difficulté et dans la défaite
(ne pas accuser ses camarades d'être les seuls responsables fautifs).

Prendre le temps d'aider les autres.

AUTONOMIE

Exister individuellement au sein d'un groupe : trouver sa place, identifier son rôle, prendre conscience que chaque individu participe à son niveau, au but commun.

COOPERATION

Avoir l'esprit d'équipe : mettre ses compétences au service des autres et du travail.

LOYAUTE

Accepter que l'adversaire ait gagné : La défaite n'est pas une atteinte à la dignité mais le point de départ pour faire mieux, pour faire des progrès.

Ne pas tricher sur sa propre performance ni celle des autres,
faire le bilan de l'équipe, du groupe.

RESPECT DE TOUS LES PROFESSEURS

Informations importantes !

Compétitions individuelles

21 octobre : Département
17/18 ou 24/25 novembre : Région
15/16 décembre : Zone
26/27 janvier : France

Compétitions ensembles

24 février : Départ. DF/DC
23/24 mars : Région DF
06/07 avril : Région DC
13/14 avril : Zone DN/DF
20/21 avril : Zone DC
18/19 mai : France DN/DF
08/09 juin : France DC

Coupe Formation



- CF2/3 étape 1 : dimanche 23 février
étape 2 : dimanche 26 mai
- CF4 étape 1 : mercredi 27 février
matin à Evry
étape 2 : samedi 30 mars
matin à Evry
étape 3 : samedi 1^{er} juin
matin à Evry

Stages

Les stages auront lieu aux vacances de la Toussaint, d'hiver et à Pâques.

Les dates exactes vous seront communiquées ultérieurement.

Coordonnées des professeurs / club

Adeline Djilas : ad.djilas@free.fr / Adeline Lebrun : adlin235@hotmail.fr
Carla Antiglio : carla.antiglio@live.fr / Claire Munch : grsclaire@yahoo.fr
Eva Driancourt : eva.driancourt@hotmail.fr / Françoise Munch : francoisemunch@gmail.com
Julie Duboc : juliegrrs@yahoo.fr / Sophie Lacroix : sosolacroix75@hotmail.fr
Thierry Soutan : thierry.soutan@laposte.net
Renaud Mailland : renaud.meilland@gmail.com

www.issygrs.com

Présidente : Marie CHEVALARIAS 06 79 89 16 67

Adresses utiles

Comité départemental de Gymnastique des Hauts de Seine : www.cd92-ffgym.com

Comité Régional Ile de France Ouest : www.crifo-ffgym.com

Fédération Française de Gymnastique : www.ffgym.com



ISSY GRS (association loi 1901) agrément Jeunesse et Sport n° 92S483
affiliation FFG °23092.231
5 avenue Jean Bouin 92130 ISSY LES MOULINEAUX www.issygrs.com



Fédération Française de Gymnastique