

Règlement cours de GR

- ✓ Arrivé à l'heure
- ✓ Dire bonjour en arrivant et au revoir en quittant la salle

✓ Etre en tenue d'entraînement:

- brassière Noire
- débardeur moulant (identique par équipe)
- short moulant ou legging noir
- chaussettes blanches PROPRES

-sous pull près du corps en hiver , chaussettes en laine sous les chaussettes blanches et polaire SANS CAPUCHE, gants fins.

- ✓ Les cheveux doivent être attachés en chignon, cf tuto sur le site du club.
- ✓ Pas de bijou (bracelet , montre, bague, collier)
- ✓ Prévoir une bouteille d'eau .
- ✓ Demander l'autorisation pour quitter la salle et aller au WC .
- ✓ Pour des raisons d'hygiène, les claquettes sont nécessaires lors de la sortie du praticable :pour aller ranger les engins ou aller aux toilettes, mais aussi pour les déplacements d'une salle à une autre pendant les compétitions.
- ✓ Les portables ne sont pas autorisés pendant le cours.
- ✓ Les engins doivent être rangés dans les paniers prévus à cet effet , dans le local, à la fin du cours
- ✓ Les engins de GR , sont prêtés par le club , les gymnastes doivent en prendre soin et les utiliser convenablement .(ex ballon : foot , s'asseoir dessus= INTERDIT)
- ✓ **Merci de prévenir le bureau ou l'entraîneur en cas d'absence**
- ✓ AU début ou la fin de l'entraînement , les gymnastes doivent s'habiller dans le calme pour ne pas déranger le cours précédent ou suivant.
- ✓ **seuls Les parents bénévoles qui aident à encadrer peuvent assister au cours. Les autres sont priés de patienter dans le hall du gymnase ou à la porte d'entrée du gymnase.**
- ✓ **La convocation des gymnastes de compétition se fait systématiquement 2 h00 avant le début de leur rotation.**