



## Règlement intérieur de l'Espérance de Bernay

### **1 - Les valeurs de la gymnastique, tu honoreras :**

Le respect des autres, du matériel, l'esprit d'équipe, l'entraide et la politesse sont essentiels. Même si la gymnastique est exigeante, tu viendras à l'entraînement avec de la bonne humeur et un sourire.

### **2 - Ton implication dans le groupe, tu assureras :**

Si tu fais partie d'un groupe de compétition, tu participeras activement par respect pour tes coéquipiers. Dans un groupe loisir, tu t'impliqueras aussi tout au long de l'année.

### **3 - La ponctualité, tu respecteras :**

Pour que les séances se déroulent correctement, tu arriveras à l'heure au gymnase et prêt(e) à commencer dès le début du cours.

### **4 - Ta santé, tu préserveras :**

Ton alimentation, ton hygiène et ta pratique sportive sont les clés de ta santé. Pour être en forme, tu devras bien manger et prendre soin de toi.

### **5 - Les vestiaires et le matériel, tu respecteras :**

Les vestiaires sont des lieux calmes et propres. Tu ne feras pas de bêtises et tu respecteras cet endroit : - Tu changeras rapidement de tenue. - Tu n'y laisseras aucun objet de valeur. - Tu ramasseras tes affaires et laisseras le lieu propre. - Tu jetteras les déchets à la poubelle. Tu prendras soin de ton matériel personnel et tu le rangeras après usage. Tu feras attention au matériel du club, car il est fragile et coûteux.

### **6 - Ton entraîneur, tu écouteras :**

Ton entraîneur est là pour te guider en toute sécurité. Tu resteras sous sa surveillance et tu l'informeras si tu dois t'éloigner. À la fin du cours, tu resteras assis(e) et tu n'iras pas dans l'aire de sport sans autorisation.

### **7 - L'image du gymnaste, tu protégeras :**

Tu viendras avec ta tenue complète et attacheras tes cheveux pour bien bouger. Tu éviteras tout danger : pas de cheveux dans les yeux, ni de vêtements trop longs ou de bijoux. Les bonbons, chewing-gums, colliers ou bracelets resteront au vestiaire. Tu feras la différence entre la salle de gym et la cour de récré et tu feras attention aux autres groupes présents.

### **8 - En cas de souci, tu t'exprimeras :**

Si quelque chose ne va pas, il est important d'en parler. Tu prendras la parole sans hésitation pour trouver une solution ensemble.

### **9 - Si tu es en retard ou absent(e), tu préviendras :**

Tu avertiras ton entraîneur ou le club dès que possible.

### **10 - L'environnement, tu protégeras :**

Le gymnase, ses abords et les lieux d'entraînement doivent rester propres. Tu jetteras tes papiers, chewing-gums et déchets à la poubelle. Ta bouteille d'eau sera marquée avec ton nom, restera au vestiaire ou sur le banc, et tu la reprendras en partant.