



## **LES 10 COMMANDEMENTS DU GYMNASTE**

### **1. TES PARTISANS, TU HONORERAS**

Tes parents sont tes plus grands partisans. Ils investissent beaucoup pour toi : temps, transport, encouragements, apport financier. Ils sont évidemment heureux de tes succès. Mais ils sont tout aussi fiers les jours où tu tentes un nouveau mouvement ou les jours où tu tombes de l'engin et tu te relèves pour poursuivre ta routine avec ténacité et une attitude de champion. Remercie-les pour toutes leurs attentions.

### **2. AUX RÈGLES DE SÉCURITÉ ET D'HYGIÈNE, TU OBÉIRAS**

Tu dois te présenter dans la salle de gymnastique en tenue appropriée, les cheveux courts ou attachés, les pieds propres, les ongles coupés, sans bijou. Tu dois toujours être sous surveillance et suivre les consignes de ton entraîneur. Tu dois avoir l'autorisation de celui-ci pour utiliser les agrès ou exécuter de nouveaux mouvements. Tu dois vérifier ton environnement avant d'exécuter un exercice. Tu attends ton tour : une personne à la fois sur les agrès spécialement le trampoline. Lorsque ton cours est terminé, tu quittes les appareils et te changes immédiatement.

### **3. TON ENTRAÎNEUR, TU RESPECTERAS**

Ton entraîneur est une personne de confiance que tu dois écouter pour évoluer en sécurité et progresser. De plus, si quelque chose ne va pas, il faut lui en parler. Le dialogue courtois ainsi que la communication avec ton entraîneur sont essentiels.

### **4. AVEC TON GROUPE, TU T'ENGAGERAS**

Tu es ponctuel (tu préviens le club ou ton entraîneur directement en cas de grand retard ou d'absence). Tu fais preuve de solidarité, d'entraide et d'encouragement envers tes coéquipiers (es) et tu célèbres leur succès.

### **5. TA SANTÉ, TU GÉRERAS.**

Pour être en forme, il faut manger sainement, avoir une bonne hygiène, bien dormir, se coucher tôt et évidemment ne pas fumer. À titre de gymnaste, tu dois de plus améliorer ta musculature et ta souplesse afin de limiter les blessures. Toutefois, si tu te blesses, il faut immédiatement aviser ton entraîneur et tes parents et rapidement prendre les démarches appropriées pour te soigner.



## **LES 10 COMMANDEMENTS DU GYMNASTE**

### **6. UN ÉQUILIBRE, TU MAINTIENDRAS**

La gymnastique est une activité importante pour toi. C'est peut-être même ta passion. Il faut apprendre à gérer ton temps afin d'investir aussi dans d'autres aspects indispensables de ton développement : tes devoirs et leçons, ta famille, tes ami (e)s ainsi que la découverte d'autres centres intérêts.

### **7. EN BON SPORTIF, TU AGIRAS**

Tu travailles et t'entraînes sérieusement en tout temps. Tu démontres une attitude positive et une bonne éthique sportive face au succès ou aux déceptions. Tu oses avec prudence. Tu respectes les autres : coéquipiers, entraîneurs, concurrents, juges, etc. Aucune forme d'intimidation ne sera tolérée, elle doit être immédiatement signalée à ton entraîneur.

### **8. TON ENVIRONNEMENT, TU RESPECTERAS.**

Tu dois prendre un grand soin le matériel gymnique et des locaux. Il est interdit de manger dans les gymnases. Tu te dois aussi de ramasser tes effets personnels à la fin de chaque entraînement. Tu ne dois jamais circuler dans le gymnase avec des bottes ou avec des souliers avec lesquels tu auras marché à l'extérieur.

### **9. L'IMAGE DE TON SPORT ET DU CLUB, TU SOIGNERAS**

En étant membre du club, tu représentes ton sport et Gym-Richelieu. Ton comportement et tes commentaires peuvent donc avoir un impact sur la réputation de ces derniers. Un ambassadeur est apprécié pour son sourire, son hygiène, son langage, son comportement, sa tenue, son regard, sa politesse, son respect, sa posture, son esprit d'équipe en tout temps, mais particulièrement lors de rencontres sportives.

### **10. UN ENFANT, TU RESTERAS**

Tu as choisi la gymnastique artistique parce que c'est une activité "l'fun!!!" Profites-en, garde le sourire, tu as la chance de pouvoir t'entraîner avec tes amis (e) s dans la plus merveilleuse salle de "jeu " qui soit!!!