

Les 9 Règles d'or Gymnastique et Trampoline

Pour le bon déroulement des séances et le confort de tous : enfants, parents, animateurs.trices, nous vous remercions de bien vouloir respecter les règles d'or.

1 Ponctualité

🕒 J'arrive **5 minutes avant** le début du cours.

✉ Je **préviens** les coachs sur Spond en cas de retard ou d'absence.

2 Tenue

👕 Je porte une **tenue près du corps** : T-shirt, débardeur, brassière, justaucorps, avec short ou leggings. J'attache mes cheveux.

❌ Pas de tenue large, de robe, de jupe ou avec capuche, zip, boutons, poches, froufrous.

💍 J'**enlève tous mes bijoux** (colliers, bagues, bracelets, boucles d'oreilles).

3 Équipement

🥤 J'emmène ma **gourde étiquetée**.

👣 En gym, je peux pratiquer **pieds nus ou en chaussons souples** (semelle antidérapante en 2 parties). Les chaussettes devront être enlevées sur certaines surfaces.

🧦 En trampo, je porte des chaussettes ou chaussons souples.

4 Concentration

👤 Pour favoriser la concentration et le calme, mes **accompagnants doivent sortir** de la salle pendant la séance.

🎉 Des événements sont organisés dans l'année pour suivre nos progrès.

5 Sécurité

🧑 Je **demande l'autorisation** pour aller aux toilettes ou dans les vestiaires.

😊 Je **respecte les règles** qui me sont expliquées par les coachs : Pas de chewing-gum, attendre son tour, prévenir en cas de douleur, etc.

6 Rangement

🧹 Je **range le matériel** avec mon groupe en fin de séance. En fin de journée, j'**aide à désinstaller la salle**.

👏 Les parents peuvent aussi donner un coup de main : plus vite on range, plus vite on part !

7 Départ

✓ A la fin de la séance, j'attends mon ou ma responsable dans le gymnase.

📝 Je peux partir seule ou avec une autre personne uniquement **avec une autorisation écrite** de mes responsables.

8 Engagement

✓ Je **participe aux événements** organisés par le club : Gala de fin d'année, passages de niveau, Challenge, etc.

📅 Merci aux familles de bloquer les dates et de s'impliquer pour faire de ces événements des moments inoubliables pour vos enfants !

9 Application SPOND indispensable

✓ **Toute la communication** (absences, retards, événements) se fait via l'application **SPOND**.

🔑 Code d'accès : WQMMX

! Je veille à bien activer les notifications.

