

Charte de la gymnaste

Droits et Devoirs



Club de Gymnastique Rythmique de Chevreuse

<http://www.grchevreuse.org/>

<https://www.facebook.com/chevreusegrs>

https://www.instagram.com/chevreuse_gr/



Cette charte, signée au début de chaque saison sportive représente un engagement moral de la part de l'adhérente.

Elle est fondée sur les principes déontologiques du sport. Elle fixe le cadre général des relations entre les gymnastes et le club. Toute gymnaste s'engage à respecter les principes et les valeurs de la présente charte qui fixe ses droits et ses devoirs.

Assiduité & Ponctualité

- Je suis présente à tous les entraînements sauf en cas de force majeure, et je préviens mon entraîneur si je suis absente.
- Je suis ponctuelle aux entraînements et lors des déplacements.
- Je m'excuse si je suis en retard. Les retards nuisent à l'activité et perturbent le fonctionnement des groupes. La ponctualité est une marque de correction à l'égard des autres.

Compétitions & Gala

- Si je suis inscrite en compétition, je dois respecter mon engagement et participer à chaque compétition. Je représente les couleurs du club. En cas de manquement à cette règle sans motif valable et justifié, le club se gardera le droit d'exclure la gymnaste des prochaines compétitions.
- Je participe obligatoirement aux différentes représentations du gala ainsi qu'à la répétition générale, sauf motif valable et justifié.
- Lors des compétitions, galas ou autres représentations, je reste jusqu'à la fin des horaires prévus

Attitude & Comportement

- Je respecte les valeurs de la FFGYM
- Je respecte les règles de politesse.
- Je suis et je demeure exemplaire pendant les entraînements. Je suis respectueuse envers l'entraîneur et écoute attentivement ses instructions
- Je fais preuve de fair-play, de loyauté et de respect à l'égard des co-équipières et des adversaires. J'encourage et je valorise mes co-équipières. J'accepte les règles et le résultat en toute circonstance.
- Durant les stages, les déplacements et les compétitions j'adopte un comportement qui met en valeur l'image du sport et du club.
- Je jette mon chewing-gum avant le début de l'entraînement
- Je porte les couleurs du club en compétition.

Tenue

- Je prévois une tenue d'entraînement (débardeur, T-shirt près du corps, short, collant etc...).
- Je ne porte pas de bijou (montre, collier, bracelet, boucles pendantes ...) lors des entraînements et des compétitions.
- J'attache mes cheveux.

Matériel

- Je respecte le matériel et les équipements.
- Je range le matériel, dans les caisses prévues à cet effet, après chaque entraînement.

Le passage d'une année sur l'autre en groupe compétition n'est pas systématique. En fin d'année un bilan sera fait avec chaque gymnaste. Il sera alors décidé, en accord avec les entraîneurs et en fonction de l'attitude de la gymnaste tout au long de l'année, de son maintien ou non dans les groupes compétitions.

Sanctions

En cas de non-respect de cette charte, certaines sanctions pourront être prises :

- Rappel à l'ordre
- Observations écrites
- Exclusion du cours
- Le club se réserve également le droit d'exclure définitivement la gymnaste du club et de refuser sa réinscription en loisirs ou en compétition l'année suivante.

Aucun remboursement des droits d'inscriptions ne pourra être exigé suite à l'application des dites sanctions.

Le club se dégage de toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'effets personnels, lors des entraînements, des déplacements en salle ou dans les vestiaires.

Stages

Des stages, obligatoires pour les gymnastes en compétition, seront proposés la deuxième semaine des vacances de février et des vacances de Pâques. Ils ne seront pas obligatoires mais éventuellement proposés également aux gymnastes inscrites en coupe formation cette année, en fonction des plannings.

VALEURS DE LA FFGYM

Respect

Respecter autrui (dirigeants, entraîneurs, juges, adversaires...)
Respecter les règles sportives
Respecter l'environnement (matériel, équipement, nature)

Engagement

Développer le goût de l'effort et donner son maximum (dépassement de soi)
Entreprendre en surmontant les difficultés

Solidarité

Collaborer avec son groupe (équipe, club, fédération, pays)
Progresser ensemble (se soutenir et s'entraider pour avancer ensemble)

Excellence

Rechercher la perfection et la beauté du geste
Organiser sa pratique en maîtrisant les risques
Équilibrer et rééquilibrer son corps en permanence
Rechercher la précision en toutes circonstances

Responsabilité

Assumer sa présentation, sa prestation devant les autres
Accepter d'être jugé par les autres
S'exprimer avec authenticité (sans tricher avec soi-même ou avec les autres)

Plaisir

Pratiquer par plaisir, et pour le plaisir
Pratiquer avec le plaisir comme source de progrès
Rechercher l'épanouissement personnel et collectif
Partager les émotions sportives

