



# LA CHARTE DU CSB GYM

## ATTITUDE AU GYMNASSE

Le gymnase est un lieu d'étude, de travail et d'échanges.

Une attitude empreinte de sérieux et de respect est nécessaire au progrès.

Tout gymnaste doit avoir présent à l'esprit les recommandations suivantes qui conditionnent le bien-être de chacun.

Le comportement des gymnastes doit permettre d'atteindre les objectifs fixés (notamment pour les groupes compétition).

Les règles sont le respect des entraîneurs et des consignes données, le respect des co-équipier(e)s, la bonne volonté, la persévérance et l'entraide.

### ***RESPECT DES LIEUX***

L'arrivée et le départ du gymnaste sont marqués par le souci d'en assurer ordre et propreté y compris dans les vestiaires et sanitaires.

### ***RESPECT DES PERSONNES***

Au début de chaque séance (5 minutes avant l'entraînement) gymnastes et entraîneur se saluent en tenue d'entraînement. L'autorisation de l'entraîneur est un préalable avant tout départ du gymnaste vers les vestiaires ou les sanitaires.

### ***ENTRAIDE ET SOLIDARITE***

Les plus aguerris ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés. Il convient d'écouter les conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

## ***POLITESSE***

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix et encore moins crier. Lorsqu'on ne pratique pas il faut être attentif à l'enseignement donné.  
Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.

## ***PONCTUALITE ET ASSIDUITE***

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et fin de cours. Si on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès de l'entraîneur et d'attendre son accord pour incorporer l'entraînement. De même, si l'on est absent, il est poli de prévenir son entraîneur. La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

## ***HYGIENE***

Avoir un corps propre et des vêtements propres, c'est se respecter et respecter les autres. Les ongles doivent être propres et coupés courts. Il ne faut pas marcher sur le praticable avec des chaussures. Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie du corps humain.

## ***CONVIVIALITE ET AMITIE***

La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion de liens amicaux privilégiés.  
Ce qui constitue un des buts de la gymnastique.