



**DRUMMOND**  
**GYM** GAF GAM  
T&T CHEER

Bonjour,

Voici les politiques et règlements du club. Nous vous demandons d'en prendre connaissance avec votre enfant. Cela vous permettra de mieux connaître le fonctionnement de votre club et de passer une belle année avec nous. **Une fois que cela sera fait, svp signer ce document et remettez-le à l'entraîneur de votre enfant dès son premier cours.** Merci!

## RÈGLES GÉNÉRALES

### Dans le gymnase...

- Tous les gymnastes doivent entrer et sortir par la porte principale. **NE PAS UTILISER LA PORTE D'URGENCE SITUÉE SUR LE SOL BLEU SAUF EN CAS D'URGENCE.**
- Seuls les athlètes inscrits ont accès au gymnase. Les parents, frères, sœurs et amis doivent rester à l'extérieur du gymnase en tout temps. Dans le programme Karibou, UN SEUL parent peut accompagner son enfant sur le plateau. Les frères et sœurs **ne peuvent pas entrer dans le gymnase.**
- AUCUNE nourriture, quelle qu'elle soit, n'est permise dans le gymnase.

### Sécurité...

Nous vous demandons de laisser à la maison les bijoux (chaînes, boucles d'oreilles, montres etc.). Il est très facile de les perdre dans le gymnase, mais plus important encore, si un bijou s'accroche dans une toile de trampoline, cela peut provoquer des blessures (une déchirure du lobe de l'oreille par exemple). Seuls les bracelets «Médic Alert» devraient être portés. Et pas de gomme à mâcher qui pourraient provoquer un étouffement.

### Bénévolat...

L'implication bénévole des parents est importante pour assurer le bon fonctionnement des activités de votre club. Aussi dans tous les groupes plus avancés que le Récréatif, nous demandons à un parent (père ou mère) par famille, de donner un minimum de 3 heures de son temps au cours de la saison. Ce bénévolat pourra être fait lors de l'importante compétition que nous tiendrons à Drummondville, lors de la démonstration annuelle en fin d'année ou dans toute autre activité annoncée par le Conseil d'administration (C.A.) et qui pourrait nécessiter du bénévolat. Surveillez également le babillard où pourraient être annoncées des opportunités de bénévolat comme pour des réparations dans le gymnase par exemple. Notez qu'un frère ou une sœur qui coach au club fait sans doute déjà du bénévolat mais cela fait partie de son implication en tant que coach et cela ne remplace pas l'engagement que nous souhaitons voir de la part des parents.

Un membre du C.A. prendra en note le bénévolat accompli à chaque occasion. Pour ceux qui, pour une raison ou pour une autre, ne se seront pas présentés pour offrir un 3 heures de bénévolat lors de la saison, les frais d'inscription de leur enfant seront majorés de 100 \$ pour la saison suivante. En l'absence de bénévoles, nous devrons engager et payer de la main d'oeuvre et cela se reflétera dans les coûts d'inscription. Ceux qui font du bénévolat paieront donc moins cher que les autres. Merci de participer activement à la vie de votre club!

### Communications...

Si vous avez des questions spécifiques qui ont trait à l'apprentissage ou à l'évolution de votre enfant, n'hésitez pas à rencontrer son entraîneur APRÈS la période de cours. Nous apprécions que tous les échanges entre les parents et entraîneurs soient faits de façon respectueuse et avec politesse.

Si vous avez besoin de renseignements plus «pointus» ou souhaitez faire un commentaire particulier, vous pouvez aussi vous adresser aux responsables des secteurs présents sur le plateau :

Karibou et Bout-Chou : Stéphanie Dion  
Secteur récréatif : Maggie Sauvageau Dumont et Rachel Tessier  
Cheerleading : Marianick Paul-Hus et Lori Duval  
Gymnastique féminine : Véronique Savard et Cloé Pétrin  
Gymnastique masculine : Yan St-Georges  
Tumbling & Trampoline : Guy St-Michel

### **Trampoline / sol...**

Le trampoline est un équipement servant à l'apprentissage de la gymnastique. Nous ne sommes pas un «Parc Isaute». Les jeunes qui sautent au trampoline doivent TOUJOURS le faire sous la supervision de leur entraîneur.

- JAMAIS il ne peut y avoir deux athlètes en même temps sautant sur le même trampoline.
- Pour quitter l'appareil, les gymnastes ne doivent pas le faire en sautant à l'extérieur de la toile.
- Pour les athlètes, les chaussures sont interdites sur les trampolines ET SUR LE SOL BEIGE
- Les saltos (communément appelés «back flip» ou «front flip») ne peuvent être enseignés et supervisés que par des entraîneurs de niveau 2 et cela, en vue de la compétition. **Les enfants inscrits dans les groupes Bout-Chou et Récréatif n'apprendront pas à faire des saltos dans leur cours** qui visent d'abord et avant tout la construction des habiletés gymniques de base.

## **RÈGLES SPÉCIFIQUES AUX GROUPES GYM POUR TOUS**

**(Récréatif – Bout-Chou – Karibou)**

- Les enfants doivent attendre le début de leur cours avant d'entrer dans le gymnase.
- Les jeunes **NE DOIVENT PAS AVOIR DE BOUTEILLES D'EAU AVEC EUX**. Ils ont facilement accès aux buvettes pendant leur cours. Nous privilégions la disparition des bouteilles qui traînent partout et qui terminent leur vie à la poubelle. C'est notre petit effort pour aider l'environnement!

### **Tenue vestimentaire...**

- Les jeunes peuvent porter un T-shirt et un short court (au-dessus du genou)
  - Pas de pantalons, de legging, de jupe ou de «top»
  - Les jeunes peuvent aussi se procurer le maillot (et le short pour les garçons) offert aux récréatifs
- N.B. Ceux qui participeront à la démonstration annuelle devront obligatoirement se le procurer

## **RÈGLES SPÉCIFIQUES AUX GROUPES COMPÉTITIFS**

### **Gourdes...**

Comme les sessions d'entraînements sont assez longues, les athlètes compétitifs peuvent avoir avec eux une bouteille d'eau RÉUTILISABLE et identifiée au nom de l'athlète. Ces bouteilles doivent être placées dans les boîtes clairement identifiées à chaque déplacement aux appareils. **SEULEMENT LES BOUTEILLES D'EAU SONT AUTORISÉES – PAS DE BOISSONS ÉNERGISANTES OU DE JUS**. Les bouteilles doivent repartir avec le ou la gymnaste. Les bouteilles qui resteront dans les boîtes plus d'une semaine seront envoyées au recyclage. Celles qui ne sont pas dans les boîtes seront immédiatement éliminées.

### **Compétitions...**

Les compétitions sont obligatoires pour les athlètes inscrits au volet compétitif. Consultez le site internet pour plus de détails : [www.drummondgym.com](http://www.drummondgym.com)

### **Tenue vestimentaire...**

- Les athlètes doivent porter une tenue d'entraînement conforme aux directives qu'ils recevront de la part de leur entraîneur en début de saison.

### **Cellulaires...**

- L'usage du téléphone cellulaire est interdit pendant les entraînements. La seule exception est l'usage du blue tooth pour la musique. Et cela doit être encadré et approuvé par l'entraîneur.

### **Pauses...**

Les athlètes doivent utiliser l'aire de repos avec tables pour prendre leur pause, manger, faire leurs devoirs ou socialiser en dehors des périodes d'entraînement.

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom du parent : \_\_\_\_\_

Signature du parent : \_\_\_\_\_