

Règles de vie de la SPGym

Voici les règles de vie à suivre pour le bon fonctionnement **des entraînements**, des compétitions et la sécurité de tous :

- 1) Respecter les heures de début d'entraînement. Arriver 5 minutes avant afin d'être prêt pour démarrer à l'heure.
- 2) Prévenir l'entraîneur en cas de retard ou d'absence.
- 3) Pour tous les gymnastes et en particulier pour les groupes de compétitions et pré-compétitions, il faudra justifier toute absence. Si le gymnaste a plusieurs créneaux d'entraînement et qu'il ne peut pas assister à toutes les séances pour diverses raisons, merci de le dire dès le début de l'année à l'entraîneur.
- 4) Pour la sécurité des gymnastes, il est demandé une tenue vestimentaire près du corps dès le groupe Baby. A partir de 6 ans, les entraînements se font en justaucorps (short serré / leggin autorisés).
- 5) Durant l'entraînement et pour leur sécurité, les gymnastes doivent avoir les cheveux attachés. De plus, pour plus de facilité pour le passage d'une salle à une autre, merci de les munir d'une paire de claquettes ou tongs et d'une bouteille d'eau.
- 6) A chaque début de cours, une boîte sera mise à disposition afin que les gymnastes y placent leur téléphone afin de garantir le bon déroulement de l'entraînement.
- 7) Il est demandé aux gymnastes de respecter leur entraîneur et de se respecter entre eux/elles.
- 8) Il est demandé aux gymnastes de respecter le matériel qui est mis à leur disposition.
- 9) Les parents doivent récupérer leur enfant à l'heure et dans le vestiaire. Pour les enfants qui rentrent seuls ou qui doivent attendre leurs parents sur le parking, une autorisation sera demandée.
- 10) Pour les parents qui auraient des réclamations ou des questions à transmettre, merci de les faire directement aux entraîneurs concernés ou au bureau de la SPG par mail (contact@spgym.net). Merci de ne pas le faire dans les groupes WhatsApp.
- 11) Les cours du samedi ont lieu toute l'année scolaire, y compris le premier samedi des vacances scolaires, afin de compenser les samedis où les entraîneurs seraient absents pour cause de compétitions entre Janvier et Juin.
- 12) Les gymnastes des **équipes Compétition** s'engagent, de plus, à respecter l'ensemble des règles de la Charte des équipes Compétition (disponible et consultable sur le site www.spgym.net).

Le Club se réserve le droit d'exclure temporairement ou définitivement tout.e gymnaste qui ne respecterait pas ces règles à plusieurs reprises. Tout ceci afin de créer un climat favorable à l'entraînement de vos enfants par des entraîneurs pour la plupart bénévoles, ainsi que l'esprit d'équipe pour les Compétitions.

Le/la gymnaste s'engage à respecter le **règlement intérieur** SPGym disponible sur le site [spgym.net](http://www.spgym.net).

Bureau SPG :

Gymnaste :

Parents :



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Nom, prénom du déclarant :

Date et signature :

Nom, prénom du gymnaste :