

La veille de la compétition

Je mange correctement et je veille à avoir une bonne nuit de sommeil.

Le jour de la compétition

1. Je porte ma tenue du club. Je ne mets rien sous mon justaucorps.
2. Je veille à avoir une hygiène irréprochable : pieds propres, ongles coupés
3. Mes cheveux sont bien attachés. N'hésitez pas à utiliser des fixateurs car le gym peut perdre des points s'il remet ses cheveux pendant un mouvement.
4. Je n'oublie pas d'aller aux toilettes avant ou pendant l'échauffement car je n'aurais plus le droit d'y aller pendant la compétition.

Pour les parents :

- Vous ne pouvez pas assister à l'échauffement.
- Des points restauration sont proposés à chaque compétition.
- Vous récupérez votre enfant à la fin de la compétition. Vous n'êtes pas obligés de rester à la salle en attendant le palmarès. Il vous suffit juste de revenir ½ heure avant l'heure prévue. Votre enfant devra remettre sa tenue de compétition.
- Vous récupérez votre enfant à la fin du palmarès. Celui-ci est affiché dans la salle qui accueille la compétition. Vous pouvez aussi y avoir accès via le site www.ffgym.com

Le club de gym ESSHA vous souhaite
une excellente saison compétitive



Je suis inscrit dans
un groupe compétitif.



A partir de septembre et jusqu'à la fin de l'année

Je suis inscrit(e) dans un groupe compétitif, j'ai signé le règlement et la charte, je m'engage :

- je suis ponctuel(le) et assidu(e) aux entraînements.
- je participe à toutes les compétitions où mon équipe est engagée.
- je dois avoir la tenue du club (justaucorps rose bonbon)

Entre octobre et décembre

Je reçois un premier calendrier des compétitions. Le samedi et le dimanche sont indiqués car nous ne pouvons pas savoir à quel moment les équipes seront appelées.

Pour chaque compétition

Une dizaine de jours avant :

La fédération publie l'organigramme de la compétition. Je reçois une convocation (exemple ci-contre) à la compétition.

Rappel : les covoiturages ne sont pas organisés par le club. Cependant, la liste des mails sera communiquée pour pouvoir communiquer entre vous. N'oubliez pas de penser à l'entraîneur et au juge.

Rappel : tout manquement à une compétition entraîne une amende pour le club, sauf en cas de présentation d'un certificat médical.

En cas d'amende, comme indiqué dans le règlement, c'est la famille concernée qui devra la régler.

CONVOCACTION COMPETITION	
Gym concerné	
Date	
Lieu	
Heure d'appel (en tenue de compétition)	
Compétition	
Palmarès	

Les informations pratiques

L'heure à laquelle je dois arriver. Je suis déjà en tenue. Je cherche l'entraîneur pour aller m'échauffer. Mes parents me déposent et vont dans la salle de compétition. Ils n'ont pas le droit de me regarder m'échauffer.

Ce sont les horaires de mon passage dans la salle de compétition.

C'est l'heure à laquelle les récompenses sont données. Je dois être prêt(e) en tenue de compétition environ ½ heure avant cette heure. Je serai appelé(e) pour me rendre en salle d'échauffement avant de revenir pour les résultats.



Le transport des juges et de l'entraîneur est à la charge des familles et ce, même si ces derniers sont appelés plusieurs heures avant votre enfant. Merci de vous renseigner pour savoir si le juge et l'entraîneur ont bien une place dans une voiture.