



gr_staubin



Fsgst-aubin.ch/groupes/gr/



Croyez en vous et dépassez-vous :
la championne est déjà en vous !



Règles de vie de la gymnaste :

La Ponctualité :

La ponctualité est une marque de respect envers les entraîneurs ainsi que pour les autres gymnastes.



Les horaires doivent être strictement respectés afin de garantir le bon déroulement des entraînements et d'optimiser le temps de travail de chaque groupe.

L'heure, c'est l'heure ; avant l'heure, ce n'est pas l'heure, et après l'heure, ce n'est plus l'heure.

La Collaboration :

La gymnastique rythmique est une discipline qui poursuit différents objectifs, adaptés au développement individuel de chaque gymnaste.

Nous invitons les parents à respecter les choix des entraîneurs et à soutenir leur enfant sans le comparer aux autres. Chaque gymnaste progresse à son propre rythme, en fonction de ses capacités et de ses caractéristiques personnelles.

Par ailleurs, il est demandé aux parents de ne pas intervenir dans les décisions techniques ou pédagogiques, ni dans la composition des ensembles, des individuelles ou des niveaux définis pour l'année sportive.

Enfin, afin de garantir la concentration et le bon déroulement des entraînements, les parents sont priés de rester en dehors des salles de gymnastique durant les cours.





Dans la Salle :

Les gymnastes doivent porter une **tenue adaptée** à la pratique sportive :

- un haut près du corps et un short ou un justaucorps, accompagnés de socquettes ou de demi-pointes.
- Les cheveux doivent être attachés en chignon, maintenu solidement à l'aide de pinces afin d'éviter qu'il ne se défasse pendant la séance.

Les monitrices se réservent le droit de sortir temporairement la gymnaste du cours afin de garantir le respect de cette règle.

Mon Matériel :

- ✓ J'ai une corde, 2 blocs de yoga et des poids selon ma corpulence
- ✓ J'ai des élastiques (bande de résistance) et Thera-band (caoutchouc) et ceux pour les pieds
- ✓ J'ai mes propres engins selon ma catégorie pour la saison





La Pause :

Pendant la pause, les gymnastes sont invitées à privilégier une alimentation saine afin de maintenir leur énergie et leur concentration. Des fruits frais, des noix ou des barres de céréales naturelles sont des exemples de collations adaptées.

- ✓ Je prends une gourde avec de l'eau.

Les gymnastes doivent également profiter de ce moment pour aller aux toilettes, afin d'éviter toute interruption pendant l'entraînement.

La Discipline

La Gymnastique Rythmique est un sport exigeant qui demande de la rigueur et de la concentration, mais aussi beaucoup de plaisir à pratiquer. Pour que chacune puisse progresser et s'épanouir, il est important d'être à l'écoute, de rester attentive et de respecter le travail du groupe. Après plusieurs rappels, une exclusion temporaire pourra être appliquée afin de maintenir la qualité de l'entraînement. Moins on parle inutilement, plus on a de temps pour s'amuser avec les engins et apprendre de nouvelles choses ! La discipline n'est pas une contrainte, mais une aide précieuse pour avancer plus vite et atteindre ses objectifs. Les qualités qui font briller une gymnaste sont la **concentration**, la **collaboration**, le **respect**, la **persévérance**, la **motivation** et bien sûr, la **passion** pour ce sport.

A photograph of Yana Kudryavtseva, a rhythmic gymnast, performing a split leap with a golden hoop held horizontally above her. She is wearing a red and orange sequined leotard. To the left of the image is a quote in a light blue box:

‘La gymnastique rythmique m'a appris que la discipline intérieure est la clé pour atteindre l'excellence.’

Yana Kudryavtseva
Triple championne du monde
(2013-2015)