

2018-2020

Manuel de l'équipe compétitive

Club de gymnastique Jako



Bienvenue dans notre équipe!

Bienvenue à l'endroit où le rêve d'être une gymnaste à part entière devient une réalité!!

Notre objectif en tant qu'organisme à but non lucratif est d'exploiter un programme de gymnastique artistique stimulant, de qualité et respecté par la communauté gymnique. L'ÉQUIPE COMPÉTITIVE est une partie essentielle dans le cheminement d'un athlète et maintenant VOUS en faites partie.

Bienvenue à l'endroit où votre enfant peut vivre son rêve d'être une gymnaste avec le soutien de gens très précieux : vous les parents et le personnel du club Jako.

Au club Jako, les athlètes, les entraîneurs et les parents sont encouragés à travailler en équipe pour faire en sorte que l'accomplissement de ce rêve se fasse de façon amusante, stimulante et efficace.

Bienvenue dans un lieu où l'objectif ultime est la perfection mais cela ne veut pas dire que VOUS devez être parfait.

Bienvenue dans un lieu où la somme des parties est supérieure à un seul individu. Notre objectif d'avoir un programme stimulant, amusant et efficace est possible grâce à l'effort des personnes qui travaillent ensemble pour faire de bonnes choses pour les enfants. Travailler ensemble rend la tâche à accomplir plus productive et certainement plus agréable. Les intérêts du programme et du club doivent passer avant les intérêts personnels. Cependant, il est primordial que les intérêts de chacun soient reconnus.

Notre mission

Le club Jako a comme mission de promouvoir et rendre accessible la gymnastique récréative et de compétition. Les entraîneurs valorisent les efforts des gymnastes et transmettent la passion de la performance par le plaisir et le respect. Nos valeurs sont :

Passion, Respect, Engagement et Collaboration.

Nous voulons jouer un rôle constructif dans le développement des enfants en contribuant à développer la bonne santé, la confiance, la discipline, la rigueur et le sens des responsabilités chez ceux-ci. Nous accomplirons ceci de la façon suivante :

1. Aider les enfants à se fixer des objectifs et établir une voie positive à l'accomplissement.
2. Aider les enfants à apprécier leur équipe, à augmenter l'estime de soi et augmenter leur sentiment de compétence.
3. Aider les enfants à maîtriser l'art de l'apprentissage avec enthousiasme.
4. Aider les enfants à développer et affiner les compétences de la vie tout au long de leur carrière et augmenter la fierté qui vient avec le fait de faire partie d'une équipe dynamique et axé sur le processus.

Visions et valeurs

En tant que parent, nous comprenons qu'il est important pour vous de connaître l'organisme à qui vous confiez le bien-être de vos enfants. Lorsque vous combinez les différentes responsabilités des entraîneurs de notre programme, les dangers inhérents à la gymnastique et notre rôle dans le développement de vos enfants, il est essentiel que nous ayons les ressources, l'expérience et le désir d'accomplir cette tâche et de faire du bon travail.

Pour nous, gagner n'est pas tout, mais c'est un sous-produit d'un programme solide. Nous, les entraîneurs de l'équipe, croyons fermement que **la victoire est jugée par la réalisation des objectifs et non pas par le nombre de médailles ou de trophées**, tous les enfants sont gagnants.

Notre philosophie générale

La philosophie du club de gymnastique Jako a été fondée sur la conviction que la gymnastique n'est pas seulement la racine de tous les sports, mais elle fournit un véhicule avec lequel nous pouvons enseigner des compétences qui dureront toute la vie et aidera le développement de chaque enfant faisant partie de notre programme.

La Gymnastique, lorsqu'elle est correctement enseignée, peut être le catalyseur d'une vie productive et insuffler les avantages ainsi que l'importance d'une bonne condition physique. Sauter, rouler, courir, la force et la flexibilité sont les aspects fondamentaux de **nombreux** sports. Il n'y a pas de meilleur sport pour construire la base du développement moteur.

Le développement des compétences physique est certainement un sous-produit d'un bon programme de gymnastique. La gymnastique a toutefois une limite d'âge. (Vous ne trouverez pas beaucoup de femme de 30 ans passé leur après-midi à tourner autour d'une barre) Dans cet esprit, nous voulons nous assurer que notre programme offre plus que juste un bon programme d'acquisition de compétences physiques. La détermination, l'éthique du travail, la gestion du temps, le travail d'équipe, l'esprit d'équipe, l'esprit sportif et le respect de soi et des autres sont des compétences qui vont sûrement aider nos gymnastes pour le reste de leur vie.

Le Club de gymnastique Jako estime que les enfants sont le cadeau le plus précieux du monde. Notre objectif est de voir à ce que tous les enfants qui participent à notre programme, reçoivent le même enseignement de qualité indépendamment de leur capacité. Pour parvenir à cet objectif nous devons nous assurer que chaque enfant se sente à sa place. Nous valorisons l'amusement, le bon conditionnement physique, les loisirs, les sensations fortes, les défis, l'excitation et surtout le développement positif de l'enfant.

Il est devenu évident que notre pays a régressé dans ce domaine de pensée. Cependant, beaucoup de nations utilisent encore la gymnastique comme le noyau de l'éducation et du développement physique.

Nous mesurons notre succès non pas par le nombre de médailles autour du cou mais plutôt avec ce que chaque gymnaste garde en lui quand ils quittent le sport.

Philosophie de l'ÉQUIPE compétitive

Le programme de l'équipe compétitive du Club de gymnastique Jako est de produire des athlètes de calibre provincial fort et d'augmenter le nombre d'athlète de calibre National. Cela ne signifie pas que chaque enfant sur notre équipe compétitive doit avoir un désir brûlant d'un jour être un athlète national!!! **Le personnel du club Jako traitera les objectifs et aspirations de chaque athlète individuellement.**

Certains enfants n'ont pas le désir d'être formé à un niveau de compétitif avancé. Mais, cela ne veut pas dire que le personnel du club Jako acceptera la médiocrité dans la formation. La gymnastique se fera toujours de façon structurée, dans le cadre d'un programme discipliné, car il est de notre conviction que la gymnastique est beaucoup trop dangereuse et coûteuse pour être considéré seulement comme une occasion pour socialiser.

Notre personnel exigera le respect et une forte éthique de travail et une bonne attitude de chaque athlète. Les parents devront être aux courants de nos valeurs et de notre façon de faire avant de s'impliquer dans le programme.

Si l'idée d'appliquer ou exiger un bon comportement est un problème, alors le club Jako n'est probablement pas la place pour votre enfant. Inversement, les athlètes seront traités avec respect et nous fourniront des conseils et du renforcement positif afin de les aider à atteindre leurs objectifs.

Une autre de nos croyances fondamentales est que nous voulons que notre club soit axé sur la famille. L'entraîneur, l'athlète et le parent doivent être membres d'un triangle de communication engagé pour aider l'enfant / athlète à atteindre ses objectifs. Le parent peut appuyer les directives d'entraînement en clarifiant toutes questions avec un entraîneur dans un environnement ouvert et *de manière attentionnée et sincère*. Il est important que les parents montrent le respect de l'autorité de l'entraîneur à leurs enfants. Les membres du personnel d'entraîneurs seront disponibles pour discuter avec vous de vos préoccupations. Si vous sentez la nécessité de discuter avec le coordonnateur du secteur compétitif, sachez que nos portes sont toujours ouvertes et que nous prenons vos suggestions très au sérieux.

Les membres du personnel du Club de gymnastique Jako comprennent qu'ils doivent assumer la responsabilité majeure d'être des modèles pour les athlètes. Le nombre d'heures qu'ils passent en interaction avec les athlètes indique qu'ils seront les principaux contributeurs dans le développement global de votre enfant. Ceci est une responsabilité que nous ne prenons pas à la légère.

Ressources

Espérons maintenant que vous avez une image plus claire de qui nous sommes et ce en quoi nous croyons.

Les informations suivantes vous aideront, vous et votre enfant à comprendre le monde de la gymnastique de compétition et est conçu pour vous tenir informé de nos attentes et des lignes directrices pour la participation à chaque niveau.

Ce manuel a été compilé pour donner à nos membres actuels de l'équipe et aux futurs membres un regard complet de notre programme compétitif. La gymnastique de compétition nécessite beaucoup de soutien à la fois en entraînement et lors des compétitions. Nous voulons créer un club qui offre des bases solides et un niveau technique avancé en respectant les normes que nous allons développer au fil des ans.

Tout d'abord, soulignons que votre travail en tant que parent consiste à être le plus grand partisan de votre enfant. Vous devez établir une communication saine avec l'entraîneur de votre enfant afin de fournir le meilleur environnement d'apprentissage possible. Le Club Jako est une organisation PRO PARENT et nous voulons que nos parents soient impliqués dans toutes nos activités dans la mesure où vous nous laissez faire notre travail d'entraîneur de gymnastique (Nous sommes très bons dans ce domaine) Certains parents aiment bien prendre un rôle actif dans l'apprentissage des règlements, politiques et des procédures de notre merveilleux sport. Ceci est bien, pourvu qu'ils ne veuillent pas entrer en mode « COACHING » et prenne le rôle de l'entraîneur.

Vous devrez également rester informé en consultant notre site internet, les calendriers d'événements, la page Facebook et vérifiez vos courriels pour des informations actualisées et surtout n'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions.

Qu'est-ce que l'ÉQUIPE de compétition

L'équipe de compétition est composé de jeunes qui veulent faire plus de gymnastique et qu'une seule fois par semaine dans le récréatif n'est plus suffisante. Sur les +/- 500 jeunes inscrits au club Jako, environ 50 sont membre de l'équipe compétitive féminine, 20 de l'équipe compétitive masculine et les autres jeunes sont impliqués dans le programme récréatif.

Pour adhérer à notre programme compétitif, la gymnaste doit terminer avec succès une série d'examens qui sont évalués par les entraîneurs compétitifs. Si les résultats comptabilisés sont suffisants, la gymnaste est invitée à intégrer l'ÉQUIPE de compétition. La majorité des membres de notre équipe proviennent de notre programme récréatif. L'ÉQUIPE compétitive nécessite plus de dévouement et d'engagement de la part de l'enfant, du parent et du personnel d'entraîneur.

Certaines catégories régionales comme le R2 (CR : Circuit régional) et le Défi 1-2 sont considéré récréative car les éléments de routines travaillés font partie du programme récréatif. Cependant, étant donné qu'il y a un processus d'examen pour le changement de niveau, nous les considérons dans l'ÉQUIPE de compétition. On peut donc dire qu'à partir de R2 et Défi 1, un enfant fait partie du programme compétitif.

Les niveaux

Notre organisme provincial ; Gymnastique Québec, dirige la gymnastique de compétition et offre plusieurs programmes distincts :

1. Circuit régional : R2-R3-R4-R5 et Défi 1-2
2. Circuit provincial : JO4 à JO8 et Défi 3 à 6
3. Circuit national : Espoir, NN, JO 9, JO 10, et Open

Gymnastique Canada fournit le « Programme JO Canadien » pour l'équipe Provincial et National ou le « Guide du régional » pour le Circuit régional à tous les débuts de saison, ce qui nous permet d'élaborer des routines en fonction des exigences de chaque catégorie. Il est important pour nous qu'une gymnaste exécute de façon esthétique et de façon sécuritaire tous les éléments de sa catégorie.

Une gymnaste dans le Circuit régional participe en moyenne à 3 ou 4 compétitions dans l'année. Celles dans le circuit Provincial et National participent généralement à 5 ou 6 compétitions annuellement et participe parfois à des camps d'entraînement. Le calendrier des événements se retrouve sur le site de la Fédération (www.gymqc.ca) et celui du Club Jako (www.gym-jako.com). Il est primordial que les jeunes dans le programme compétitif participent à chacune de ces compétitions. Avant de planifier une activité familiale avec votre enfant, bien vouloir vérifier s'il y a un événement.

L'avancement à travers les niveaux

Bien que notre politique d'avancement n'est pas « gravé dans la pierre », en raison d'une variété de circonstances, nous avons développé une méthode juste et cohérente et nous voulons la garder intacte. Cette méthode fonctionne pour nous et a fait ses preuves. Le personnel du Club Jako est en accord pour dire qu'il est utile pour nous d'obtenir votre point de vue concernant l'avancement, mais il arrive parfois d'être aveuglé par nos ambitions pour nos enfants. Pour cette raison, en bout de ligne, nous devons maintenir l'intégrité du programme avec ses politiques et ses procédures. **En tant que professionnels de gymnastique artistique, il est de notre devoir de prendre des décisions dans le meilleur intérêt du programme et du développement des athlètes.**

Ceci étant dit, la section suivante décrit les lignes directrices générales que nous suivons lors des prises de décisions relatives à l'avancement d'un athlète.

Programme circuit régional

DESCRIPTION DU PROGRAMME

C'est un programme conçu par la Fédération de gymnastique du Québec qui s'adresse à toute jeune fille débutant dans le niveau compétitif. Ce programme comporte 5 niveaux. À chacun de ceux-ci, les gymnastes font des compétitions d'initiation régionale au saut, à la barre asymétrique, à la poutre, au sol et au trampoline. Il y aura également des évaluations physiques durant l'année (défi musculaire). Les gymnastes inscrits dans les niveaux 2 à 5 feront 2 ou 3 concours invitation par année. Lorsqu'elles seront prêtes, les jeunes filles qui performe bien dans ce circuit pourront être invité par la coordonnatrice du circuit provincial à passer l'examen de l'équipe compétitive provinciale.

Prenez note qu'une jeune gymnaste peut être redirigé dans un autre circuit à n'importe quel moment de sa formation. Si l'implication ou la progression est jugée insuffisante par l'entraîneur, l'athlète en formation devra être placé dans un groupe récréatif avec des options + ou dans un groupe d'implication moindre.

DÉFI MUSCULAIRE

Le défi musculaire est un système d'évaluation mis sur pied par les coordonnateurs du programme compétitif pour évaluer les capacités physiques (flexibilité et force) et les connaissances techniques des jeunes dans chaque niveau. Comme nous avons mentionné plus haut, notre politique d'avancement n'est pas « gravé dans la pierre » mais nous exigeons une note de passage suffisante dans tous les volets pour accéder à l'équipe compétitive ou pour changer de catégorie.

Pour être en mesure d'encaisser les exigences d'une catégorie, il est important de réussir à minimum 85 % le défi musculaire en lien avec celle-ci. Je vous donne un exemple concret : Comment la gymnaste peut sauter sur ses mains si elle n'est pas en mesure de tenir sur celles-ci? La préparation physique est très importante pour tous les niveaux.

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX

PRÉ-COMPÉTITIF

Les jeunes désirant intégrer ce groupe devront avoir passé une audition en début de saison. Ce cours est destiné aux enfants de 5-7 ou de 8 ans et + ans désirant faire plus de gymnastique. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline préparatoire à la compétition. Ce cours est un tremplin pour intégrer un groupe compétitif dans le futur ou de faire des invitations régionales durant l'année. Les cours sont répartis 2 fois dans la semaine pour un total de **4 h par semaine** dès la première session. Il y aura deux cours de 2 h (ceci dépendra de l'horaire scolaire de l'entraîneur). L'apprentissage se fait par progression sur la philosophie Cangym et sur les éléments du programme CR québécois.

R2

Pour intégrer ce groupe en septembre le jeune devra avoir été évalué par les entraîneurs du compétitif en début de saison. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à l'intégrer. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travail ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **6 h par semaine** dès la première session. Les cours se donneront 2 fois par semaines, selon l'horaire de l'entraîneur.

R3

Pour intégrer ce groupe en septembre l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R2 durant toute l'année précédente et maîtrisé tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R2 est maîtrisé et si le R3 est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R3. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travail ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **6 h par semaine** dès la première session. Les cours se donneront 2 fois par semaine, selon l'horaire de l'entraîneur.

R4 (9 ans et +)

Pour intégrer ce groupe en septembre l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R3 durant toute l'année précédente et maîtrisé tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R3 est maîtrisé et si le R4 est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R4. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travail ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **9 h par semaine** dès la première session. Les cours se donneront 3 fois par semaine, selon la disponibilité de l'entraîneur.

R5 de base

Pour intégrer ce groupe en septembre l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R4 de base durant toute l'année précédente et maîtrisé tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R4 est maîtrisé et si le R5 de base est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R5 de base. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travail ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **9 h par semaine** dès la première session. Les cours se donneront 3 fois par semaine et toujours selon la disponibilité des entraîneurs.

R5 progressif 1 et 2

Pour intégrer ce groupe en septembre l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R4 ou R5 de base durant toute l'année précédente et maîtrisé tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R5 de base est maîtrisé et si le R5 progressif est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R5 progressif. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travail ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **9 h par semaine minimum** dès la

première session. Étant donné la difficulté des éléments de progression 2, les gymnastes désirant faire **12 ou 13h par semaine** seront autorisés à le faire pour cette catégorie. Les cours se donneront 3 ou 4 fois par semaine, selon l'horaire de l'entraîneur.

PROGRAMME DÉFI

DESCRIPTION DU PROGRAMME

C'est un programme conçu par la Fédération de gymnastique du Québec qui s'adresse à toute jeune fille âgée entre 5 et 8 ans, débutant dans le niveau compétitif au club. Ce programme comporte 6 niveaux. À chacun de ceux-ci, les gymnastes font des évaluations techniques au saut, à la barre fixe (sangles), à la poutre, au sol, au trampoline et l'artistique du sol et de la poutre. Il y aura également deux évaluations physiques dans l'année (Défi musculaire). Les gymnastes inscrits dans les niveaux 1 à 3 peuvent faire 2 ou 3 évaluations par années, tandis qu'il sera possible pour celles inscrites dans les niveaux 4 à 6, de faire jusqu'à 4 évaluations annuellement. Vers l'âge de 9-10 ans, les athlètes se dirigent habituellement dans les différentes catégories du programme Provincial. Ces jeunes débutent très tôt à 8 h/semaine (Défi 1-2) et 13 h/semaine (Défi 3 à 6). Les gymnastes Défi 3 à 6 font généralement partie d'un programme sport-études, via le club.

À partir de 5 ans, les jeunes sélectionnés pour ce programme débiteront une formation gymnique pour une période de 3 ans. Tout au long de leur formation, les jeunes participeront à des évaluations pour accéder au défi suivant. Après leur formation, les gymnastes seront dirigés dans le circuit qui conviendra le mieux à celle-ci. Il y a 3 circuits au niveau de la fédération de gymnastique :

1. Circuit Régional
2. Circuit Provincial
3. Circuit National

Prenez note qu'une jeune gymnaste peut être redirigé dans un autre circuit à n'importe quel moment de sa formation. Si l'implication ou la progression est jugée insuffisante par l'entraîneur, l'athlète en formation devra être placé dans un groupe récréatif ou un niveau d'implication moindre.

DÉROULEMENT DES ÉVALUATIONS

Le programme DEFI est un programme d'initiation au travers lequel les gymnastes développent les bases de la gymnastique. On n'y retrouve aucun principe de compétition et les entraîneurs doivent orienter les apprentissages selon le cheminement individuel de chacune de leur gymnaste selon le contenu du programme. **La maîtrise des éléments fondamentaux prévaut sur la course au plus haut niveau.**

Les événements DEFI sont donc des évaluations qui permettent aux gymnastes de comparer leur performance et leur développement en fonction d'elles même au travers de chacune des évaluations. Il est important de bien comprendre que ces évaluations

devraient surtout permettent aux entraîneurs et aux gymnastes de recevoir un diagnostic quant à l'identification de lacunes. À aucun moment, la Fédération de gymnastique du Québec ne fournira des documents affichant les résultats complets de toutes les gymnastes pour fin de comparaison entre elles. De plus, il n'y aura pas de remise de certificats et de médaille à la fin des évaluations. Les gymnastes effectuerons leur évaluation et recevrons un certificat de participation et de leur côté les entraîneurs recevront une copie des fiches d'évaluation. Le comité organisateur acheminera les fiches d'évaluation originale au bureau de la Fédération de gymnastique du Québec et celle-ci se chargera de faire parvenir aux clubs, les certificats de passage ainsi que les médailles de mérite. Vous devrez allouer un délai d'un mois entre la tenue de l'événement et la réception des récompenses.

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX

Défi 1-2 (5-6 ans)

Défi 1 :

Pour intégrer ce groupe le jeune devra avoir été invité par l'entraîneur responsable à participer à l'audition en début de saison. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, l'enfant pourra intégrer le groupe. La gymnaste et l'entraîneur devront travailler fort pour passer les évaluations physiques durant l'année. Les cours sont d'une durée de **8 h par semaine** dès la première session et se donneront 2 soirs de semaine de 17 h 30 à 20 h et 1 cour de 3 h la fin de semaine. Ce cours est destiné aux enfants de 5-6 ans démontrant un potentiel pour le programme Défi et prêt à faire des évaluations dans un **circuit régional**. L'enfant sera dans cette catégorie tant que les éléments techniques ne seront pas maîtrisés.

Défi 2 :

Pour intégrer ce groupe le jeune devra avoir été invité par l'entraîneur responsable à participer à l'audition en début de saison ou/et avoir passé son défi 1. Si les éléments du Défi 1 sont maîtrisés et que la majorité des éléments Défi 2 évalués sont en contrôle, l'enfant pourra intégrer le groupe. La gymnaste et l'entraîneur devront travailler fort pour passer les évaluations physiques durant l'année. Les cours sont d'une durée de **8 h par semaine** dès la première session et se donneront 2 soirs de semaine de 17 h 30 à 20 h et 1 cour de 3 h la fin de semaine. Ce cours est destiné aux enfants de 5-7 ans démontrant un potentiel pour le programme Défi et prêt à faire des évaluations dans un **circuit régional**.

L'enfant sera dans cette catégorie tant que les éléments techniques ne seront pas maîtrisés.

-

Défi 3-6 (7-9 ans)

Les jeunes dans ce groupe ont dépassé le stade de l'initiation. Le talent de ces jeunes a véritablement été confirmé selon les paramètres fixés par le club. Ces jeunes se dirigent dans un circuit provincial et seront évalué à l'extérieur de la région par des spécialistes de la fédération. Les cours sont d'une durée de minimum **13 h par semaine** dès la première session. Les cours se donneront 3 soirs de semaine de 17 h 30 à 20 h 30 et 1 cour de 4 h la fin de semaine. Voici les critères d'admission :

Défi 3 :

- Avoir atteint la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 2
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 2
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 3

Défi 4 :

- Avoir la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 3
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 3 (en juin)
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 4 (en décembre)

Défi 5 :

- Avoir la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 4
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 4 (en juin)
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 5 (en décembre)

Défi 6 :

- Avoir la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 5
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 5 (en juin)
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 6 (en décembre)

PROGRAMME ESPOIR CANADIEN

INTRODUCTION

Le Programme Espoir Canadien (PNC) a été créé afin d'assister les entraîneurs dans le développement de jeunes athlètes qui ont développé l'intérêt de participer à des compétitions de haut niveau. Le programme est dédié à la maîtrise parfaite d'éléments de base sur les quatre engins qui permettront de construire des éléments plus avancés au fil du temps. Même si les athlètes ne font pas d'exercices "imposés", les exercices libres seront construits à partir d'un ensemble d'éléments enseignés, de liaisons et d'exigences identifiées à chaque engin. L'emphase est placée sur la qualité et non sur la quantité d'éléments exécutés.

L'intention du programme est d'augmenter la préparation technique, le contenu et de permettre une transition progressive des athlètes dans un cheminement privilégié de développement pour les compétitions du volet national et pour le haut niveau.

Le Programme Espoir est un excellent point de départ pour toutes les gymnastes dès qu'elles aspirent à atteindre leur potentiel et éventuellement à concourir dans les niveaux les plus élevés de la gymnastique dans le Programme provincial canadien, le Programme national et le Programme de Haut niveau. Souvent les jeunes font partie du programme sport-études car elles font minimum 18hrs par semaine. Ces jeunes ont entre 8-10 ans et ont une maturité et une autonomie exemplaire à l'entraînement. Ceci est un programme conçu pour les enfants talentueux qui souhaite explorer l'avenue de la gymnastique de haut niveau. Bien entendu, les attentes sont plus élevées, les défis sont plus grands et les résultats emboîtent le pas.

PROGRAMME JO CANADIEN

Pour faire	Je dois atteindre les standards suivants :
JO4	Nous n'offrons pas cette catégorie pour l'instant
JO5	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit faire min 12h de gymnastique ➤ Doit maîtriser 12 des 16 éléments les plus difficiles de la catégorie ➤ Doit réussir le défi musculaire niveau 4 à 85 % ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 35 pts lors d'une compétition régionale ou provinciale l'année précédente. (R5 PROGRESSIF)
JO6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit faire minimum 12h de gymnastique ➤ Doit maîtriser 12 des 16 éléments les plus difficile de la catégorie ➤ Doit réussir le test physique à 85 % ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36 pts lors de deux compétitions différentes en JO5 l'année précédente. (R5 PROGRESSIF OU JO5)
JO8	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit faire minimum 15 h de gymnastique ➤ Doit maîtriser 15 des 19 éléments les plus difficile de la catégorie ➤ Doit présenter min 2 B aux barres, à la poutre et au sol ➤ Doit présenter un saut préparation saut de main front ou tsuckahara ou yurchencko au cheval ➤ Doit réussir le test physique à 85 % ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36.5 pts lors de deux compétitions différentes en P6 l'année précédente.
JO8	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit faire minimum 20 h de gymnastique ➤ Doit maîtriser 14 des 18 éléments les plus difficile de la catégorie ➤ Doit présenter minimum 2 C aux barres, à la poutre et au sol ➤ Doit présenter un yurchencko ou tsuckara groupé ou carpé au cheval ➤ Doit réussir le test physique à 85 % ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36.5 pts lors de deux compétitions différentes en JO7 l'année précédente.
JO 9-JO 10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire minimum 20h semaine ➤ Voir les conditions d'admission du sport-études (PROGRAMME NATIONAL)
Tous les niveaux	Tous les éléments requis doivent être exécutés de façon sécuritaire et avec la plus grande amplitude et esthétique possible. Les gymnastes seront placés dans les catégories qu'elles maîtrisent et s'entraîneront dans une catégorie supérieure.

Les exigences de l'ÉQUIPE compétitive

Le club Jako apprécie énormément le support des familles faisant partie de l'équipe. Nous avons développé une complicité avec plusieurs familles qui sont impliqués dans le programme et nous souhaitons sincèrement continuer à construire des amitiés durables dans le futur.

Ceci étant dit, nous voulons vous rappeler que nous sommes un organisme à but non lucratif (OSBL) et comme tout organisme qui offre un service, nous devons subvenir à nos besoins. Pour permettre le bon fonctionnement, nous avons mis en place des politiques de paiement ainsi que des plans de financement important pour un club comme le nôtre.

Méthode de paiement	Via la plateforme (voir politique du club)
Rabais famille	À partir du 2 ^{ième} enfant 15 \$ en moins sur le prix annuel de la gymnastique. Ex : Mélissa : 1 000 \$ sa sœur : 985 \$ et le troisième; 970 \$, etc.
Retard de paiement	Un retard de paiement majeur peut avoir comme conséquences le retrait de l'enfant du groupe. Un avis vous sera envoyé au préalable par courriel ou par la poste, afin que vous puissiez prendre les mesures qui s'imposent. En cas de graves retard (une demie année et plus) les parents seront alors rencontrés par le C.A. pour établir un échéancier des paiements. Lors de cette rencontre il sera statué également si l'enfant continu son année gymnique ou pas.
Chèque sans provisions	Des frais de 25 \$ s'appliqueront et le parent aura deux semaines pour acquitter les frais d'inscription et les frais supplémentaires en argent comptant. À défaut de paiement le gymnaste se verra refuser l'accès au Club jusqu'au paiement complet.
Politique de remboursement	Voir les politiques du club
Campagne de financement	60 \$ à l'inscription Si vous avez 3 enfants inscrits et plus le montant de 60 \$ est retiré de la facture du 3 ^{ième} enfant. Il y a également des événements durant l'année (brunch, souper...)
Entraînement annuel	La gymnastique artistique est un sport annuel. Les jeunes voulant faire partit de l'équipe compétitive auront des semaines à compléter durant la période estivale selon la catégorie. C'est un engagement sur 12 mois durant l'année. Cette implication permet de diminuer les

	blessures, augmenter la constance et facilite l'atteinte des objectifs.
Tenue et attitude de l'équipe	<p>Nous exigeons non seulement un comportement exemplaire mais une tenue adéquate à chaque fois que vous représentez le club. Lorsque vous êtes appelé à représenter le club dans une compétition ou un camp d'entraînement, vos entraîneurs respectifs vous indiqueront la tenue de mise pour la situation. N'oubliez pas que votre présentation et votre attitude en public représente le Club de gymnastique Jako et les standards en termes de comportement de celui-ci sont très élevés.</p> <p>Vous devrez vous procurer le maillot de l'équipe compétitive ainsi que le survêtement. Prévoyez un montant approximatif de 300 \$ pour l'ensemble au complet pour le régional et 500 \$ pour le provincial et national.</p>
Préavis de 30 jours	Une gymnaste qui décide de quitter pour un autre sport ou un autre club, devra nous en aviser minimum 30 jours à l'avance. Pour les athlètes en Sport-études nous demandons un préavis de 5 mois. Ceci est une question de respect pour l'équipe compétitive et l'entraîneur responsable.
Reprise	<p>Un jeune peut reprendre un cours de gymnastique seulement s'il y a un groupe qui peut l'accueillir un autre jour.</p> <p>Les cours libres des mardis et jeudis soir : Ne s'applique pas pour les reprises de cours, les gymnastes doivent payer pour s'y entraîner et doivent être âgé de 15 ans et plus.</p>
Entretien du gymnase	Garder nos installations propres et à son meilleur est un processus constant. Étant donné l'ampleur de la tâche, il est nécessaire d'exiger une assistance quotidienne du personnel et des membres de l'équipe. Nous demandons que chaque gymnaste fasse un effort consciencieux pour garder l'endroit propre et de faire un ramassage dirigé par les entraîneurs à la fin de chaque cour. Le gaspillage de magnésium ne sera pas toléré, les bouteilles d'eau et les collations devront rester à l'extérieur des limites du plateau.

POLITIQUES ET RÈGLEMENTS

- Chaque membre de l'équipe doit arriver à l'heure à l'entraînement. L'échauffement est une étape très importante dans le processus de la formation. La flexibilité acquise lors de cet échauffement permet au corps de se préparer à l'intensité qui sera demandé à l'entraînement et ainsi diminuer les risques de blessures. Être à l'heure démontre également le respect et définit une discipline tout au long de la formation.
- Les gymnastes du compétitif devront porter obligatoirement un maillot de gymnastique pour assurer la sécurité dans l'assistance manuelle.
- Les membres de l'équipe doivent écouter, respecter et adhérer aux règles de vie établie au sein du groupe par l'entraîneur. Le manque de respect ne sera pas toléré et les attitudes immatures sont fortement découragées. Voici ce qui sera considéré comme un manquement majeur : bouder, faire la moue, la tricherie lors des affectations, le mensonge, un effort improductif, un ton de voix ou un langage corporel inapproprié lorsque l'on s'adresse aux coéquipiers, aux entraîneurs ou à un autre adulte.
- Le vestiaire est à l'usage de tous les membres de l'équipe. Il est de la responsabilité des usagers de les garder propres.
- Les piercing au nombril et le nez sont un danger pour la sécurité et sont interdit. Les tatouages sont également déconseillés.
- Les pauses salle de bains et collations doivent être maintenues à un minimum. Si vous devez quitter, s'il vous plaît, demander la permission à l'entraîneur pour qu'il puisse savoir où vous vous trouvez en tout temps.
- Les parents ne devraient pas déranger la formation en parlant ou en faisant des signes aux gymnastes. Les distractions peuvent créer un environnement indiscipliné ou causer une blessure. Les parents doivent se rappeler que les décisions par rapport à la formation des gymnastes sont la responsabilité des entraîneurs mais qu'ils sont encouragés à discuter des suggestions qui peuvent aider l'entraîneur.
- Les parents ne devraient jamais approcher un entraîneur pendant la formation. Les préoccupations devraient être adressées avant ou après un entraînement.
- Les parents doivent informer le bureau ou l'entraîneur lorsqu'un enfant sera absent de sa formation. Cet effort aidera les entraîneurs à modifier ou adapter le cours de gymnastique afin de planifier les affectations ainsi que les objectifs. Ceci démontre également un respect pour le programme. S'il vous plaît, faire de même si votre enfant doit quitter plus tôt le cours. Ceci permettra de prioriser les éléments jugés nécessaire.
- En raison d'un manque de place disponible dans le gymnase, nous demandons aux parents de quitter le gymnase rapidement. Nous aimerions que vous soyez en mesure d'assister mais l'absence de place assise pour les parents nous oblige du contraire.
- Les parents des membres de l'équipe compétitive sont tenus d'appliquer de bonnes habitudes alimentaires. Notre devise est tout simplement « Faire de bons choix » La malbouffe devrait rarement être associé à l'alimentation d'un athlète et dans ce cas-ci : de nos gymnastes.

De saines habitudes alimentaires sont un catalyseur pour une formation productive. (voir le guide alimentaire du club en annexe)

La sécurité : Le problème le plus important

La gymnastique doit être considérée comme un sport dangereux. La combinaison de la vitesse, de la hauteur et la rotation augmente les risques de blessures majeures. Pour cette raison, le personnel du Club Jako, maintiendra un effort constant et consciencieux pour fournir un environnement sécuritaire. Cependant, dans ce sport, il faut s'attendre à ce qu'il y ait des blessures. Les parents doivent être conscients du danger inhérent de la gymnastique. La sécurité est un projet d'équipe. Bien que le personnel et l'administration sont responsables de l'entretien des appareils et des procédures, les parents et les membres de l'équipe partagent également la responsabilité d'un environnement sécuritaire à l'entraînement. Pour assurer une expérience sécuritaire nous devons :

1. S'assurer d'une utilisation adéquate des matelas et tapis de réception. Les membres de l'équipe ne devraient jamais utiliser un engin qui n'a pas de tapis adéquat ou que l'environnement ne soit pas dégagé pour les affectations.
2. Interdire les atterrissages tête première dans les fosses ou les tapis. Les éléments gymniques qui exigent une telle entrée devront être assisté manuellement ou évité.
3. Atterrir sur les pieds dans les fosses ou mettre un tapis adéquat pour faire des placements tomber dos.
4. Interdire le comportement léthargique. Si un enfant ne met pas le cœur ou l'effort pour terminer un élément et devient léthargique, le risque de blessure devient inhérent. Il est important pour un athlète de demeurer engagé et focus dans le mouvement qu'il performe.
5. PAS DE CHAMAILLAGE EN TOUT TEMPS

Formulaire requis pour faire partie de l'équipe

Chaque membre de l'équipe doit remplir les formulaires suivants :

1. Le formulaire d'inscription (secrétariat-inscription en ligne)
2. Le formulaire d'information en cas d'urgence (secrétariat)
3. Le formulaire d'engagement à l'équipe (secrétariat)

Il est important que tous les formulaires soit dûment rempli et remis au secrétariat avant le début des entraînements. Le non-respect de cette demande peut amener un refus d'intégrer le groupe. Tous les formulaires devront être renouvelés annuellement ou lorsqu'un changement survient.

Levé de fond général

Comme il a été mentionné plus haut, le Club de gymnastique Jako est un organisme à but non lucratif (OSBL) Les dépenses liées à l'équipe compétitive est énorme et nous devons mettre en place un plan de financement pour permettre au programme de poursuivre. Pour ce faire, nous avons mis en place des campagnes de financement auxquels il est obligatoire aux membres de l'équipe de participer : (peut être sujette aux changements)

1. Lors de l'inscription;
2. Brunch de Noël en décembre;
3. Gala de fin d'année.

Une quatrième campagne de financement sera attribuée aux élèves du Sport-Études. (À déterminer)

Lignes directrices nutritionnelles

La gymnastique artistique est un sport qui nécessite une très grande santé physique et psychologique. Le programme de force et de préparation physique au Club de gymnastique Jako est intense afin de s'assurer que les athlètes soient en mesure de gérer la demande de la formation et que celles-ci puissent faire l'acquisition des habiletés associées à la gymnastique compétitive.

Ce n'est pas un secret que les athlètes les plus forts physiquement et mentalement seront ceux qui performeront le plus. Ceci étant dit, le programme de préparation physique que l'on offre dans le gymnase n'est pas suffisant pour assurer le développement optimal de nos athlètes. Les habitudes alimentaires de nos jeunes jouent un rôle important également.

Nous présumons que nos athlètes ont de saines habitudes alimentaires. Nous supposons également que les parents nous assisteront dans ce projet d'équipe pour ne pas que le travail acharné de nos athlètes dans le gymnase ne soit gaspillé dû à de mauvaises habitudes alimentaires à la maison.

La gymnastique est un sport où le ratio poids versus résistance est très important et malgré que la majorité des jeunes filles n'aient pas de problème avec la gestion de poids, certaines athlètes plus matures en auront. C'est pour cette raison qu'il est important d'inculquer de bonnes habitudes alimentaires très tôt dans le développement pour que ce soit plus facile une fois qu'elles seront devenues adolescentes.

Détrompez-vous, il y a des moments pour les gâteries, il faut garder un équilibre. Les gymnastes devront se conformer aux lignes directrices nutritionnelles lorsqu'elles seront au gymnase, en compétition ou en camps d'entraînement. Si un parent encourage de mauvaises habitudes alimentaires chez un athlète de façon délibérée, ceci sera considéré comme un manque de respect par rapport au programme.

Nous sommes conscients que ce n'est pas tous les parents et athlètes qui sont à jour concernant une alimentation saine, même que parfois les recherches peuvent devenir déroutantes. Dans une tentative d'éduquer les familles de l'équipe, nous avons produit un petit document pour vous aider à faire des bons choix. (Voir en annexe)

Discipline

Maintenir la discipline au sein de notre programme est la clé de notre succès. Le Club de gymnastique Jako est fier de produire et d'encadrer des jeunes filles matures, disciplinés, confiantes et respectueuses. Nous voulons qu'elles deviennent des leaders positifs et qu'elles aient du succès dans le monde compétitif dans lequel nous vivons.

La discipline commence par une attitude. Nous nous attendons et encourageons une attitude appropriée à l'entraînement : les pleurs, rouler les yeux, faire la moue, bouder et répliquer sont des traits de caractère que nous réprimons chez nos athlètes. Nous nous attendons à un contact visuel et du respect lors des échanges avec les membres de l'équipe.

Nous encourageons également un effort constant en tout temps de la part de nos athlètes (notre sport est beaucoup trop dangereux, il faut toujours s'engager à 100%) Nous encourageons également l'honnêteté et l'intégrité. Nous sommes certains que la plupart des parents en conviendront que ce sont des valeurs importantes dans la vie.

Lorsque surviennent des situations où l'action disciplinaire est nécessaire, notre personnel suivra les règles directrices suivantes :

Avant de procéder à toute mesure disciplinaire avec un athlète au sein de notre programme, les entraîneurs devraient envisager ceci :

- Est-ce que la mesure disciplinaire est absolument nécessaire?
- Est-ce que la santé et le bien-être physique de l'athlète sont en danger
- Est-ce que la santé mentale et le bien-être de l'athlète sont en danger?
- Est-ce que l'athlète a un comportement jugé inacceptable selon les normes
 - Est-ce que l'athlète a un impact négatif sur l'ambiance et l'efficacité de l'entraînement du groupe en formation?

Si en effet, cette mesure disciplinaire est nécessaire, les entraîneurs suivront les lignes directrices suivantes :

- Discuter avec la gymnaste. Informez les parents.
- Discuter des actions posées par la gymnaste qui cause problème.
- Offrir des suggestions et établir un plan d'action avec l'athlète pour corriger la situation
- Évaluer les progrès

Si on juge que d'autres mesures disciplinaires sont nécessaires, l'entraîneur doit :

- Rencontrer l'athlète avec un témoin dans un endroit retiré (portes ouvertes)
- Retirer l'athlète du groupe en formation. Ne pas réprimander l'athlète devant les autres.
- Identifier le problème et les conséquences de ses actions.
- Offrir d'autres suggestions pour régler le problème
- Documenter la rencontre et faire signer le témoin. (voir formulaire en annexe)
 - Contacter les parents et les informer de la problématique, du plan d'action et des conséquences si le comportement inapproprié ne se corrige pas dans un temps raisonnable.

IMPORTANT :

Aucun entraîneur du Club Jako n'a le droit de toucher un enfant lors des mesures disciplinaires ou des rencontres.

Le rôle des parents

Comme nous l'avons mentionné plus haut, nous sommes une organisation pro parent car nous croyons fortement au travail d'équipe et que le développement de l'enfant repose sur le triangle de la communication (Parents enfants entraîneurs)

Ceci étant dit, il est important pour vous les parents de connaître votre rôle. Nous sommes les professionnels en gymnastique et malgré que votre contribution soit importante, il est de notre responsabilité de protéger l'intégrité de notre programme de gymnastique ainsi que d'assurer la sécurité et le bien-être de nos athlètes et de nos entraîneurs. Nous prenons cette responsabilité très au sérieux.

Les parents doivent réaliser que ce sport est destiné aux enfants. Ce sont eux qui bénéficieront le plus de cette expérience et des leçons apprises. Laissez votre enfant apprendre, aimer et prospérer dans ce merveilleux sport pendant que vous leur offrirez du soutien et un équilibre de vie.

L'équilibre provient de tous les aspects : amis, famille, école, sport, etc. et à aucun moment, la gymnastique, ne doit devenir la seule chose importante dans leur vie. L'équilibre ne devrait pas être sacrifié à l'insu de n'importe quel sport. Un enfant équilibré aura plus de succès et diminuera les risques de surentraînement.

Les parents doivent avoir une perspective par rapport à l'existence du sport. Selon nous, le sport n'existe pas pour la célébrité, la gloire ou le nombre de médailles. Nous croyons que le sport procure des leçons de vie, la capacité de prendre des décisions, à faire des bons choix, à se fixer des objectifs et à se forger des traits de caractères qui vont les aider dans la vie.

Le rôle premier du parent est de fournir de l'amour inconditionnel et du soutien. Vous êtes le poteau et la stabilité de votre enfant. Ils auront besoin de vous durant les périodes les plus difficiles. Vous devriez être leur fan numéro 1.

Les parents ont une place importante sur l'équipe. Votre respect des règles, des procédures et du processus de communication assistera le développement de votre enfant à l'intérieur et à l'extérieur du gymnase. Il est primordial pour vous de savoir que nous prenons des décisions dans le meilleur intérêt de votre enfant. Même si nous ne sommes pas en accord sur une décision, n'ayez aucun doute que le personnel du Club Jako a le développement de votre enfant à cœur et que notre motivation est toujours dans le but de maintenir l'intégrité du programme et du bien-être de votre enfant à long terme.

Apprendre et comprendre toutes les règles, politiques et nos attentes envers vous les parents peuvent prendre un certain temps. Pour se faire, les parents devront prendre connaissance du manuel de l'équipe et s'y référer lorsqu'un questionnement survient. Il sera également important de prendre connaissance des coûts reliés aux différents programmes via le secrétariat. De plus, les parents doivent rester informés en allant voir leurs courriels, le site Internet et la page Facebook du club régulièrement. Ceci fait partie intégrante du rôle du parent dans l'équipe compétitive. Si votre enfant et vous décidez

que vous ne voulez plus faire partie de l'équipe compétitive, l'entraîneur et le secrétariat devront être mis au courant. Dès que l'information se rend au secrétariat, le jeune sera enlevé de la liste de l'équipe compétitive et des politiques de résiliation seront appliqués au besoin.

Lignes directrices de conduite pour les membres de l'équipe compétitive :

Les parents et les gymnastes de l'équipe compétitive représentent le Club Jako à l'intérieur et à l'extérieur des murs du gymnase. Comme tout organisme qui se respecte, nous prenons une grande fierté à maintenir notre réputation et notre image à travers la région et le Québec. Nous voulons que nos membres nous aident à protéger l'intégrité du programme en adhérant à une bonne conduite.

PARENTS :

- Parler négativement des autres clubs, des officiels, des entraîneurs ou des autres athlètes est strictement interdit. Il est primordial de démontrer l'exemple à nos jeunes athlètes et ce n'est pas en rabaisant les autres que nous donnons un bon exemple.
- Ne jamais entrer sur le terrain. Les parents ne sont pas autorisés au-delà du spectateur. (règlement de la fédération)
- Ne jamais approcher les organisateurs d'événement ou les dirigeant des autres clubs hôte d'une compétition pour vous plaindre de l'organisation alors qu'ils ont travaillé si fort pour le mettre en place. Si vous avez une plainte légitime à déposer, s'il vous plaît la faire auprès de l'entraîneur de votre club qui pourra la faire suivre aux bonnes personnes.
- Si vous avez des questionnements par rapport à une décision ou à la méthode d'un entraîneur, s'il vous plaît prendre rendez-vous avec celui-ci pour en discuter. Ne jamais approcher un entraîneur avant, pendant ou après une compétition si vous avez une préoccupation. Le focus doit rester sur la compétition.
- Il est important pour les parents de s'abstenir de faire des signaux ou de communiquer avec votre enfant durant la compétition. Ceci peut entraîner des distractions.
- Abstenez-vous de nourrir votre enfant durant la compétition ou lors de la remise des récompenses. Tous les enfants doivent obligatoirement assister à ces remises, c'est une marque de respect.
- Toujours arriver 15-20 minutes avant l'heure de la compétition. Ceci permet aux athlètes de s'adapter, de relaxer et diminuer le stress.
- Les encouragements lors des compétitions sont bienvenus dans la mesure où cela reste de bon goût. Soyez des fans de Jako, porter le chandail, portez nos couleurs et encouragez nous avec enthousiasme, nous sommes fière de notre équipe et les enfants aiment cela.

- Renforcez les standards, politiques et les règlements du Club Jako lors de toute fonction en lien avec le club.

ATHLÈTES :

- Les membres de l'équipe Jako doivent de se conduire avec le plus grand respect. Les attitudes antisportives ne seront pas tolérées.
- Les membres devront démontrer une attitude exemplaire en tout temps. Les pleurs, la bouderie, les roulements de yeux, le langage corporel inapproprié et le manque de motivation seront fortement découragés et pourrait se voir retiré de l'équipe si cela persiste.
- Les membres doivent être attentifs et supportez les autres membres de l'équipe. La gymnastique est un sport d'équipe également, chaque membre doit contribuer en créant une ambiance positive et énergique.
- Les membres doivent respecter et écouter les directives, conseils et les corrections fournies par les entraîneurs.
- Les membres doivent s'abstenir de manger lors des compétitions (des collations sont autorisées : noix, barres tendre, fruit ou légumes) Il est plutôt conseillé de bien se nourrir avant et après chaque événement.
- Les pauses salle de bain sont certainement autorisé lors des compétitions mais ne doivent pas devenir une occasion de discuter avec les parents, ceci pourrait altérer la concentration.
- Vous devez obligatoirement portez les vêtements du club lors des compétitions et lors des remises des récompenses. Présentez-vous bien et fière sur le podium. Serrez la main des autres concurrentes est une marque de respect pour le sport.
- Félicitez les autres membres de l'équipe qui ont bien performé. Encouragez celles qui ont moins bien performé.
- Arrivez 15-20 minutes avant la compétition.
- Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire avant la compétition : Gants, tape, maillot de compétition, survêtement, poignet, matériel pour cheveux, etc. Visualisez votre départ la veille d'une compétition, imaginez-vous mettre les choses dans votre sac, touchez les...
- Les athlètes devraient toujours remercier le club organisateur pour leur travail. Être gentil, sourire et être poli avec les bénévoles sont des façons de remercier le club hôte. N'oubliez pas que vous représentez le club lors de ces événements.
- Remerciez vos entraîneurs à la fin de chaque compétition. Ne prenez pas leur travail pour acquis.

- Remerciez votre mère et votre père et tous vos supporters à la fin de chaque compétition, ils sont vos plus grands fans. Usez de politesse avec les membres de votre famille en tout temps, cela en dit long sur votre caractère.