



Informations Saison 2023-2024

Fonctionnement et informations importantes



Début de saison

PROGRESSION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Il est important d'être conscients qu'en début de saison, il faut s'attendre à beaucoup de bases et de conditionnement physique. Peu importe le niveau de l'athlète, il sera normal de ne pas travailler immédiatement les plus gros mouvements et de plutôt prioriser le rappel des techniques et des positions.

ARRIVÉE AU GYMNASÉ

L'entrée des athlètes se fera par la porte arrière exclusivement. Les parents pourront accompagner les athlètes jusqu'aux portes des vestiaires, où des entraîneurs prendront la responsabilité des athlètes et pourront les aider et les accompagner.

Aucun parent ne sera admis dans les vestiaires et le gymnase. Les athlètes peuvent arriver dans les 15 minutes avant leur cours; nous encourageons effectivement d'arriver à l'avance pour être prêts à l'heure du cours.

EFFETS PERSONNELS

Étant donné l'espace restreint dans les vestiaires, nous demandons aux athlètes de n'avoir que le strict nécessaire avec eux lors de leurs entraînements. Veuillez laisser les appareils électroniques et autres objets de valeur à la maison. Le GymExpress ne sera pas responsable des objets perdus ou volés.

DÉPART DU GYMNASÉ

À la fin de l'entraînement, un entraîneur accompagnera les athlètes jusqu'aux vestiaires.

Les parents devront attendre les athlètes à l'extérieur des vestiaires, et auront la possibilité de parler à l'entraîneur dans le corridor si désiré.

La ponctualité des parents est de mise pour la fin des cours.

ACCOMPAGNEMENT DES ATHLÈTES

Les athlètes seront pris en charge par les entraîneurs dans les vestiaires, de leur arrivée à leur départ. Les parents devront demeurer à l'extérieur des vestiaires, afin de prioriser l'intimité des athlètes qui s'y changent, et de libérer l'espace dans les vestiaires. Merci de respecter cette consigne.

En gymnase

HABILLEMENT

GAF (filles)

préférentiellement en maillot
leggings ou cuissards acceptés
nu-pieds



GAM (garçons)

préférentiellement en singlet
t-shirts/camisoles acceptés
nu-pieds



STR (trampoline)

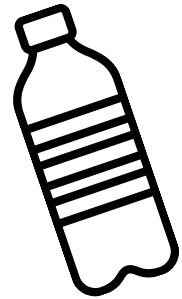
maillot ou singlet
(comme GAF et GAM)
bas ou chaussons



Cheerleading

cuissards et camisole/t-shirt
(ou vêtements de sport)
espadrilles





Bouteille d'eau
préalablement remplie

Collation
cours de plus de 2h uniquement



Élastiques à cheveux
de rechange

- Accessoires selon le secteur (voir page suivante)
- Serviette (au choix)
- Autres accessoires au besoin (attelle, tape, etc.)

Trousse de l'athlète

ITEMS QUE L'ATHLÈTE DEVRA AVOIR À
CHAQUE ENTRAÎNEMENT, DANS UN PETIT
SAC QU'IL TRANSPORTERA AVEC LUI
DURANT SON COURS AU GYMNASÉ.

TENUE EXIGÉE

Le maillot/singlet du club est fortement recommandé pour les entraînements, et est **OBLIGATOIRE** pour le spectacle (sauf Cheerleading, Parent-Enfant et GymAdulte).

Aux cours, si l'athlète n'a pas un maillot/singlet, la tenue choisie devra être ajustée (près du corps) et appropriée à la pratique sportive.

COMMUNICATIONS

Des courriels vous seront envoyés par le club directement à partir du compte Amilia. Il est donc primordial de mettre vos informations à jour lorsque celles-ci changent. La page Facebook continuera à être une importante plateforme de communication également.

COLLATION

Les cours d'une durée de plus de 2h auront une pause pour prendre une collation.

Nous vous demandons de prévoir une collation qui se mange facilement (pas de cuillère) et qui se transporte sans dégât. Elle ne doit pas contenir d'arachides/noix.

IMPORTANT À SAVOIR

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES PAR SECTEUR

- STR (trampoline) : bas ou chaussons
- Cheerleading : espadrilles propres

CONSIGNES IMPORTANTES

Les athlètes doivent respecter les consignes suivantes pour chacun de leurs entraînements :

- Cheveux bien attachés ; prévoir des élastiques de rechange
- **Aucun bijoux** (sauf les petites boucles d'oreille)
- Avoir tout son matériel avec soi (trousse de l'athlète)

PONCTUALITÉ

Il est important que les athlètes arrivent à l'heure du début du cours, car les échauffements sont une partie essentielle de leur entraînement. Merci de respecter les heures prévues, et d'arriver à l'avance.

L'athlète devrait également être prêt pour son entraînement : cheveux attachés, pas de bijoux, tenue sportive.



Bonne saison à tous,
ET BON RETOUR AU GYMNASSE!!

GYM
EXPRESS

Informations :
info@clubgymexpress.com