

# SAISON 2018/2019

## Gymnastique Rythmique



Bienvenue dans notre Club et plus spécialement à notre section GR.

### Coordonnées utiles

Responsable technique

Odile BOISTEAUX : 04.94.33.79.84

[ugc.sollies@free.fr](mailto:ugc.sollies@free.fr)

Merci d'éviter Messenger car il s'agit de mon compte personnel  
notre site : <http://ugc.sollies.free.fr>

Page Facebook Publique : UGC Solliès

Pages Facebook Privées : Page Photos/ Divers et Page Infos

Vous pouvez me contacter pour tout problème et toute question en cours de saison

---

### **Conseils utiles pour la bonne marche des entraînements et des compétitions:**

Merci de bien vouloir

- arriver à l'heure à l'entraînement afin d'aider à la mise en place des moquettes.
- **prévenir l'entraîneur (son numéro vous sera donné en début de saison) ou moi même pour toute absence de votre enfant à un entraînement.**
- Toujours venir aux entraînements avec **une tenue près du corps**: en justaucorps, collant, ou short et tee-shirt moulant et court, **cheveux attachés, chaussettes propres réservées pour la GR ou demi pointes de GR** aux pieds et en baskets pour aller éventuellement courir dehors.
- Pour le Cours de Pilates emmener des baskets d'intérieur utilisés spécialement pour l'occasion afin de ne pas abîmer le parquet avec du gravier ou autre.
- Venir en compétition en tenue de sport, survêtement, baskets, tee-shirt du Club et survêtement du Club (Obligatoire pour les compétitives). Prévoir des élastiques, filets pour chignons, gels, paillettes, peigne et brosse et du maquillage (voir avec l'entraîneur).
- Essayez de ne pas appeler les entraîneurs dans la journée ( la plupart d'entre eux sont bénévoles et travaillent en dehors des heures d'entraînement) préférez les SMS ou des messages sur nos pages privées Facebook.
- Merci de ne pas vous garer devant les barrières qui sont devant le Gymnase Jo St Cast même si vous restez dans votre véhicule. Utilisez les Parkings qui sont à votre disposition pour ne pas bloquer les parents bien garés ou les riverains qui ne peuvent pas passer pour rentrer chez eux.

### **Vêtements**

**Une jupette** est obligatoire pour les CF3 qui feront la compétition officielle et pour tous les groupes de compétition.

**Le survêtement du Club est obligatoire (veste de survêtement + Pantalon) pour toutes celles qui feront des compétitions.**

Une foire aux vêtements sera mise en place sur notre Site et des responsables vêtements seront présents le soir au gymnase pendant une période qui sera diffusée.

Pour voir toutes les infos il vous faudra demander d'être sur nos Pages Facebook ou aller sur notre site régulièrement.

**Certificat médical** : il est obligatoire dès le 1<sup>er</sup> entraînement de septembre.

**A partir du 1<sup>er</sup> octobre tout Dossier incomplet entraînera la non acceptation de la gymnaste concernée à l'entraînement et ce jusqu'à ce que les pièces manquantes aient été données.**

**Individuelles** : Inscription **OBLIGATOIRE** avant le 1<sup>er</sup> juillet et au plus tard le 14/7.