CONDITIONNEMENT FONCTIONNEL
MONT-TREMBLANT
FORCE - ENDURANCE - COMMUNAUTÉ

MONT-TREMBLANT
RÈGLES • RESPECT
COMMUNAUTÉ

GUIDE DE L'ATHLÈTE

BIENVENUE DANS LA GANG.

Ici, on bouge, on apprend et on progresse ensemble. Ces petites habitudes font une grosse différence pour toute la gang.

01 RESPECT

On respecte le gym, le matériel, les autres membres et les entraîneurs.

02 PONCTUALITÉ

Arrive quelques minutes d'avance. Ton engagement aide aussi le groupe.

03 SÉCURITÉ

Écoute les consignes, adapte les mouvements au besoin et n'hésite jamais à demander de l'aide.

04 RANGE TON STOCK

Nettoie et replace le matériel après ton entraînement. Efface les traces de craie au sol et essuie tes traces de sueur.

05 PAS DE JUGEMENT

Encourage, ne juge pas. Chaque effort compte. Applaudis la dernière personne qui termine son entraînement.

06 ESPRIT D'ÉQUIPE

On célèbre les victoires des autres comme les nôtres. Les journées sont parfois plus difficiles : on reste bienveillants envers soi-même et les autres, et on continue de s'encourager.

07 DES CHAUSSURES PROPRES

Laisse tes bottes et tes chaussures sales ou mouillées dans l'entrée. Pour t'entraîner, porte des chaussures propres et sèches.

PHOTOS ET VIDÉOS

Des photos et vidéos peuvent être prises pendant les activités, selon les consentements déjà recueillis. Avant de filmer ou de publier des images d'autres membres, demande leur accord.

☐ J'ai lu ce guide et je m'engage à respecter les règles du gym.

Date (AAAA-MM-JJ) _____ Signature (nom complet) _____