

REGLES DE SECURITE EN GYMNASTIQUE

Respecter la charte EPS

1 Je pratique **pieds nus**.

2 Je ne vais pas sur les agrès, je ne saute pas sur un tremplin, mini trampoline ou trampoline **sans autorisation**.

3 J'installe et je range le matériel à l'emplacement prévu dans le calme en **étant vigilant** à mon intégrité physique (placement du dos, flexion des jambes lorsque je porte les gros tapis).

4 Je dois remettre le matériel en place **dès que nécessaire** et avant chaque rotation d'atelier.

5 Je ne dois **jamais modifier** l'aménagement d'un atelier.

6 J'attends que l'atelier soit **libre** pour m'engager.

7 Je dois **parer** mon camarade quand c'est nécessaire.

8 Le trampoline est **interdit** s'il n'est pas utilisé dans la réalisation d'un atelier. Je ne saute jamais de la toile au sol.

9 Je dois toujours **rentrer la tête** dans les postures « boule », enroulement vertébral. Je m'interdis le redressement de la tête.

10 Je dois **limiter** mon élan pour contrôler la réalisation gymnique.