



## Nos 17 règles d'or

**1. Je respecte les lieux et le matériel**

**2. J'écoute et je respecte les consignes de sécurité**

**3. Je reste dans mon groupe lors des changements d'activités**

**4. Je respecte les autres stagiaires et les animateurs**

**5. J'informe et je dis au revoir à mes éducateurs tous les soirs avant de partir avec mes parents.**

**6. Je profite des temps de repos**

**7. Je me couche tôt pour récupérer de ma journée**

**8. Je prends un bon petit déjeuner pour faire le plein d'énergies**

**9. Je mange de tout à midi pour avoir une alimentation équilibrée**

**10. Je bois régulièrement (de l'eau, pas de boissons sucrées) avant d'avoir soif**

**11. Pas de bonbons ou chewing-gums pendant les activités**

**12. Pas de bijoux, jeux vidéo et autres objets de valeur sur le stage**

**13. Pour pratiquer mes activités, j'ai une tenue sportive adaptée : Casquette, chaussettes, tennis, anorak en hiver, tenue sportive**

**14. Je me couvre après chaque activité afin de ne pas prendre froid**

**15. Je remets mes chaussures dès que je sors du tapis des dojos (pour aller boire, aux toilettes, ou chercher des affaires)**

**16. Je donne le meilleur de moi-même sur chaque activité**

**17. Enfin, je garde le sourire pour profiter de mon stage !!!**

