



STAGES MULTISPORTS AUC



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 !!!

