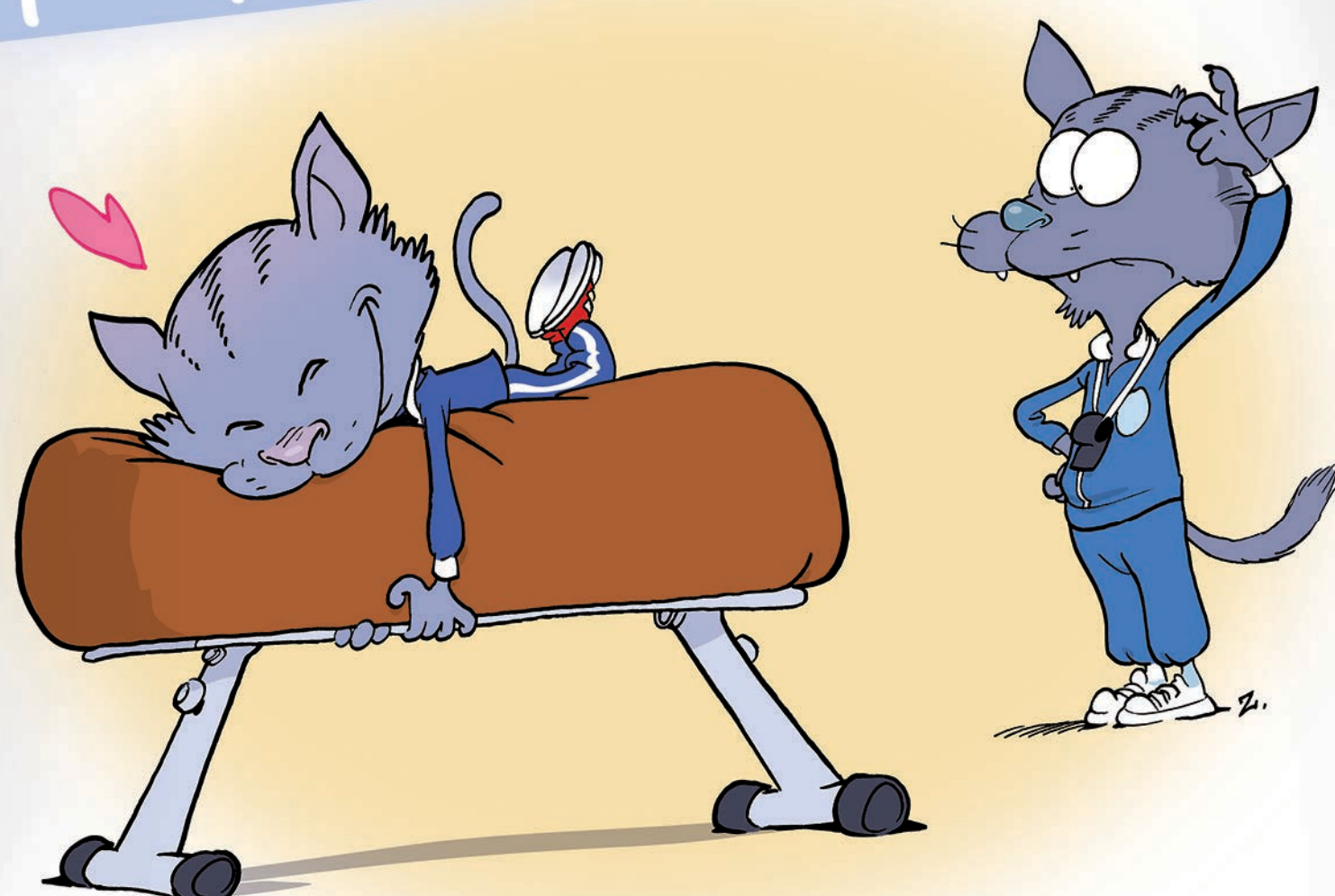


# Les 10 règles d'or de la gymnastique

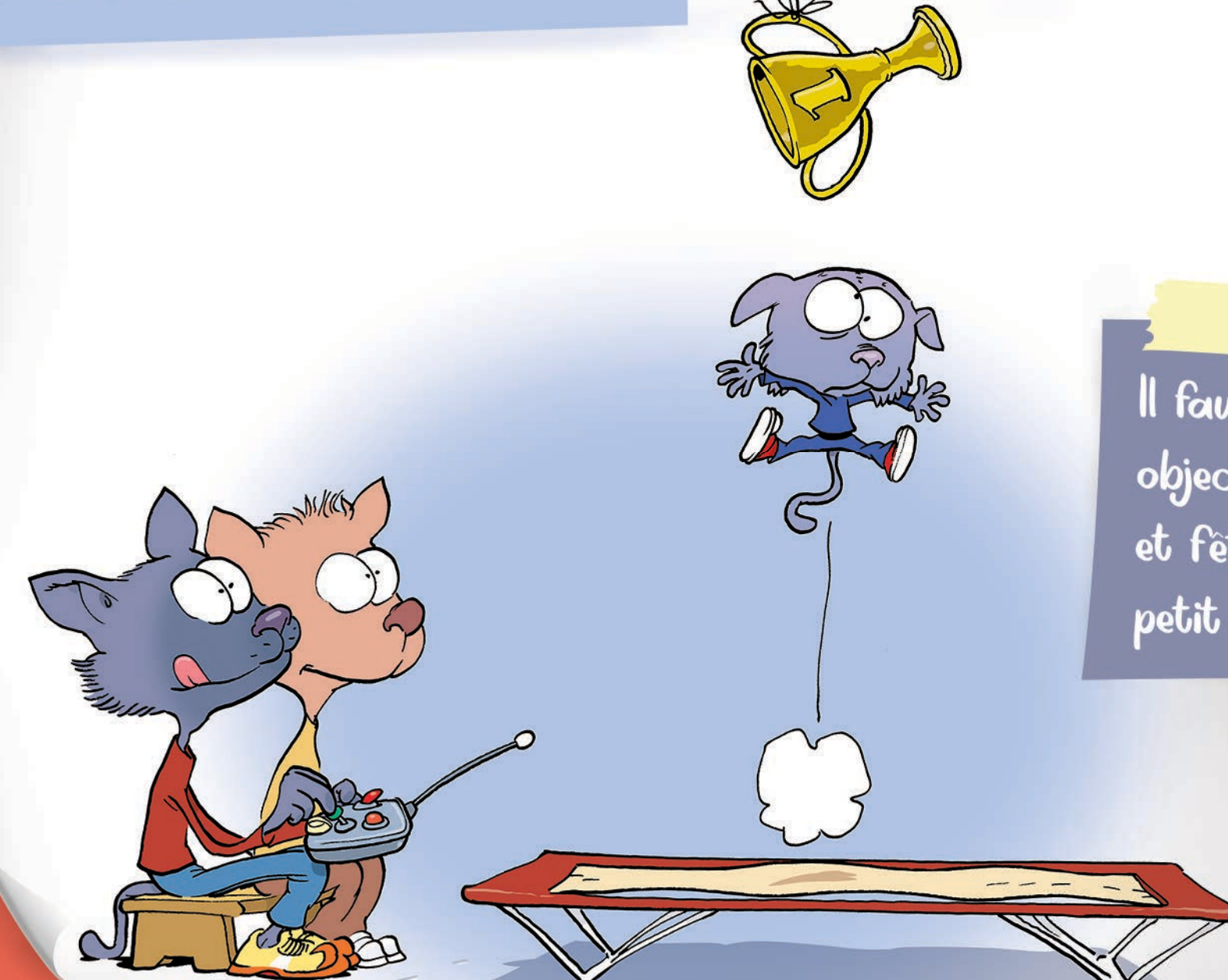


Je fais de la gymnastique par plaisir



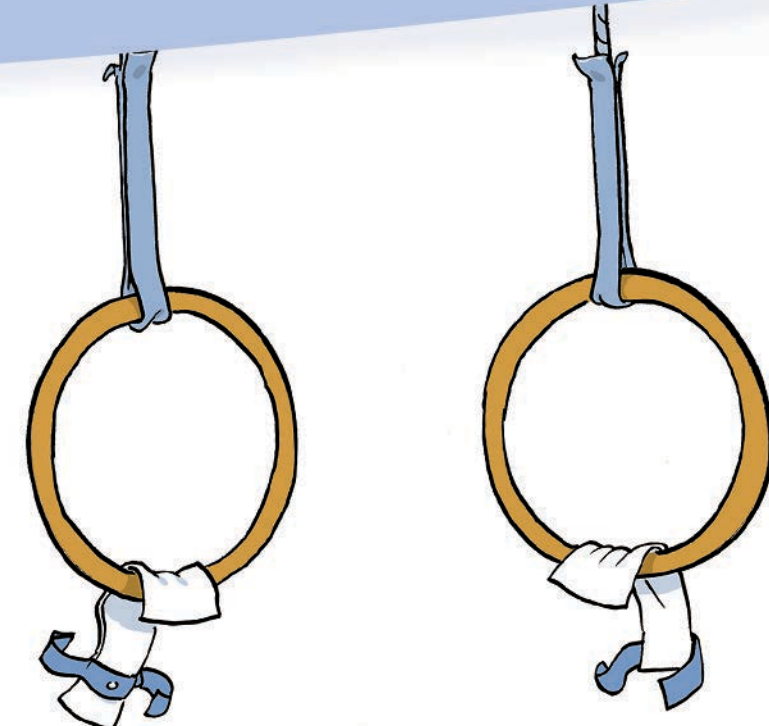
La pratique du sport doit avant tout procurer de la joie.

Je poursuis mes propres rêves, pas ceux des autres



Il faut se fixer des objectifs réalistes et fêter chaque petit succès.

J'écoute mon corps



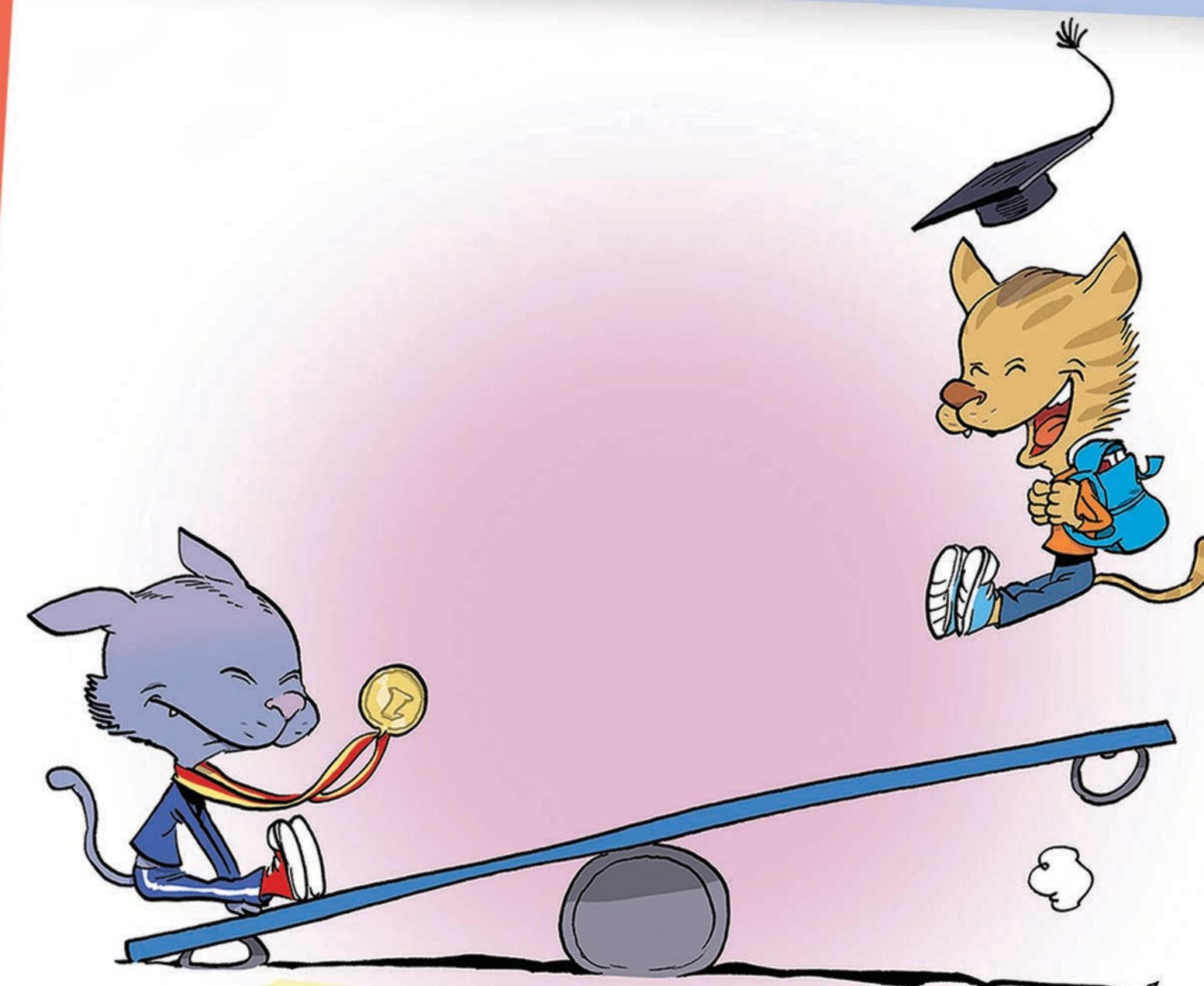
Il est important de reconnaître et respecter les limites et capacités de chacun.

Je sais qu'il y aura des jours avec et des jours sans



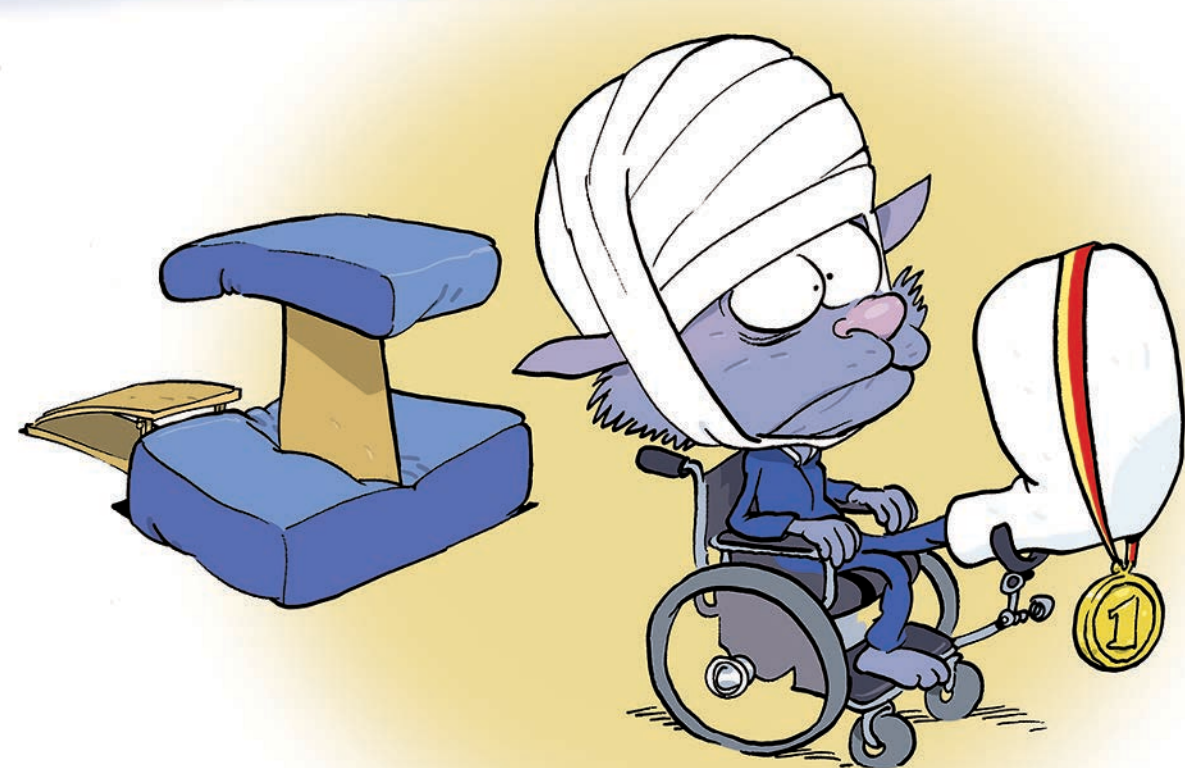
Les hauts et les bas, les victoires et les revers font partie de tout processus d'apprentissage.

A côté de la gymnastique, j'ai d'autres grands objectifs dans ma vie



Trouver un bon équilibre entre les études/travail, le sport et les temps libres aide à s'épanouir.

Ma santé est plus importante que les médailles



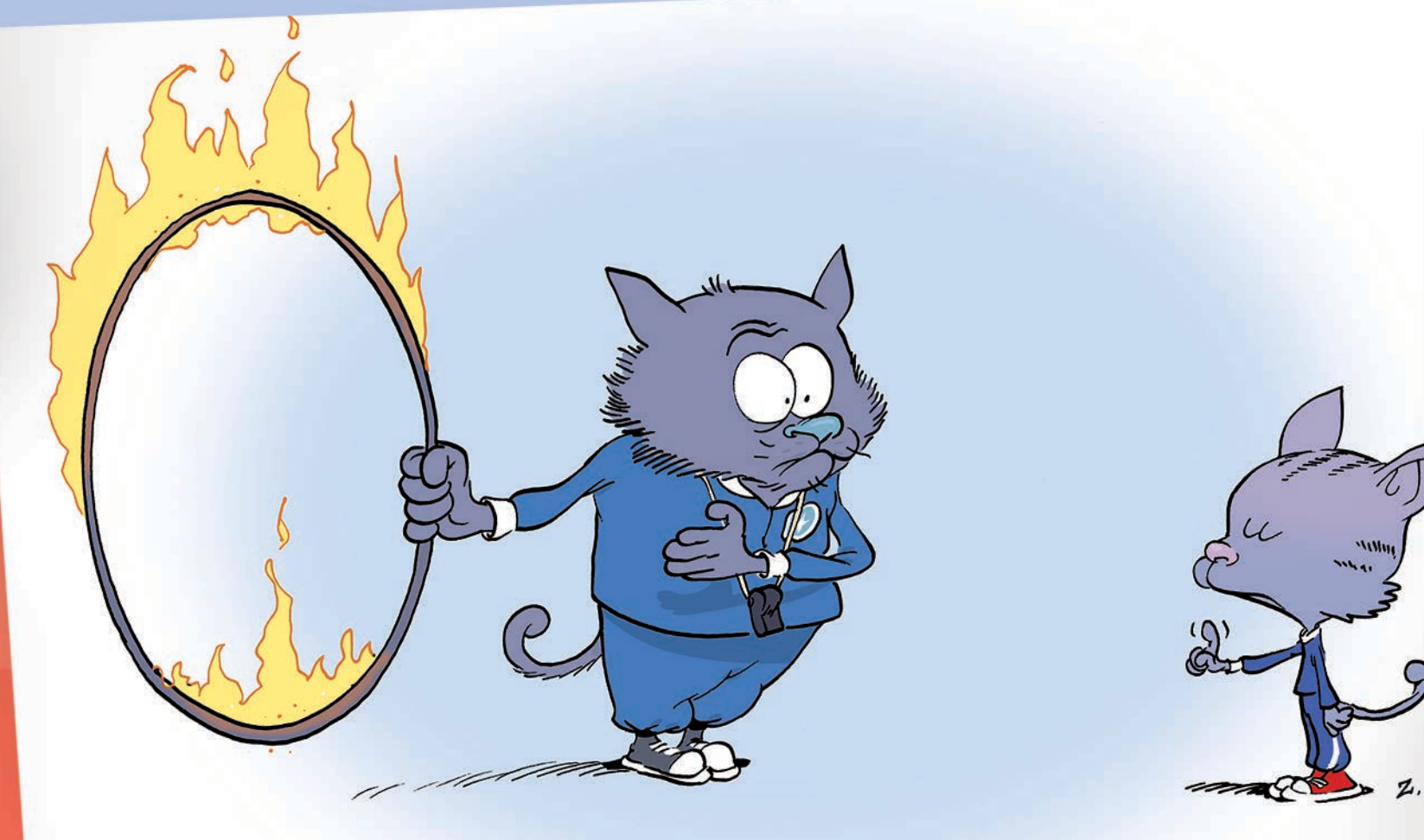
La santé mentale et physique de l'athlète à court et long terme doit primer sur les résultats.

J'ai le droit d'être respecté tel que je suis



Les points forts et atouts de chacun doivent être cultivés. Le succès peut prendre diverses formes.

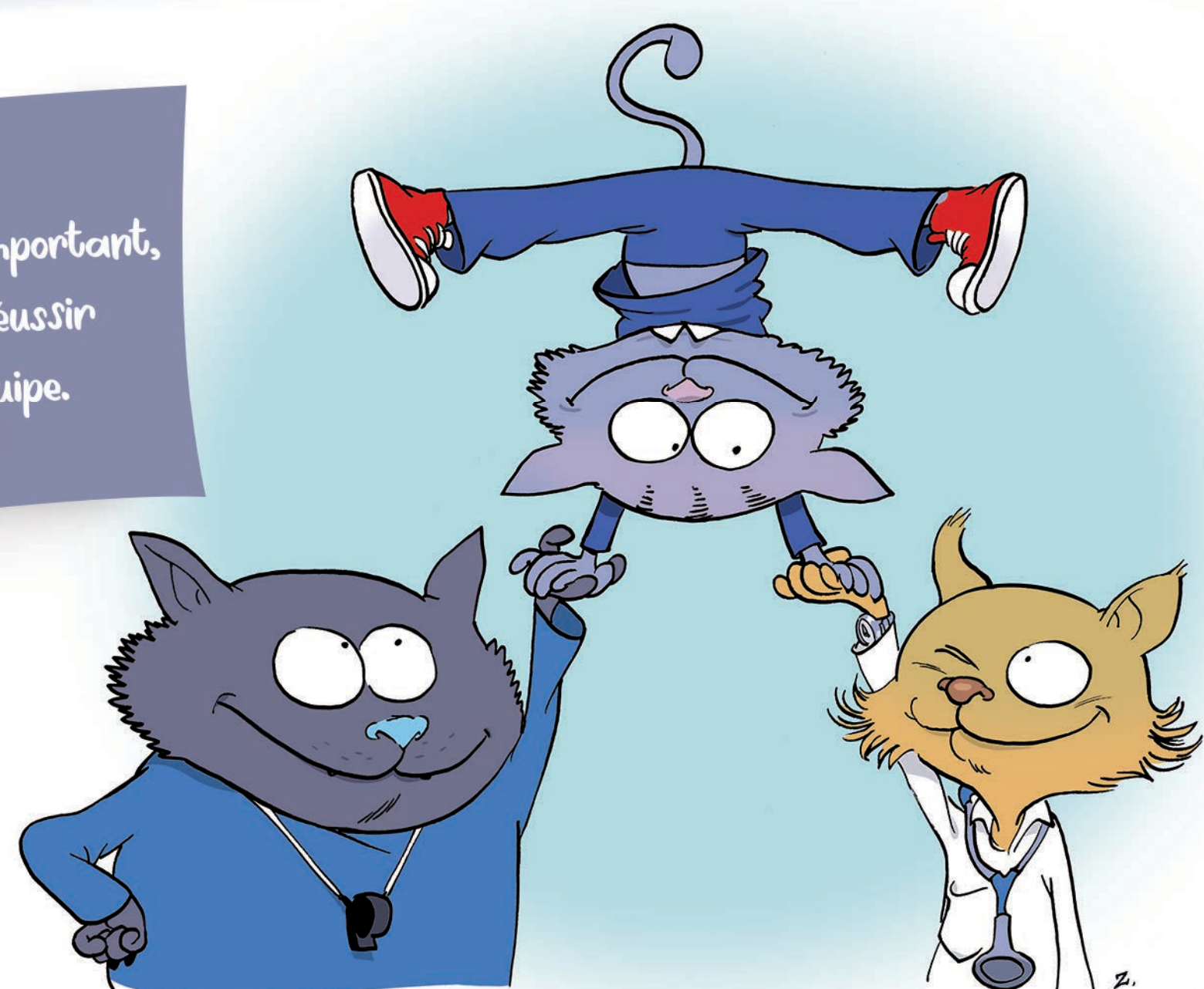
J'ai le droit de m'exprimer librement, d'être écouté et d'être traité de manière juste



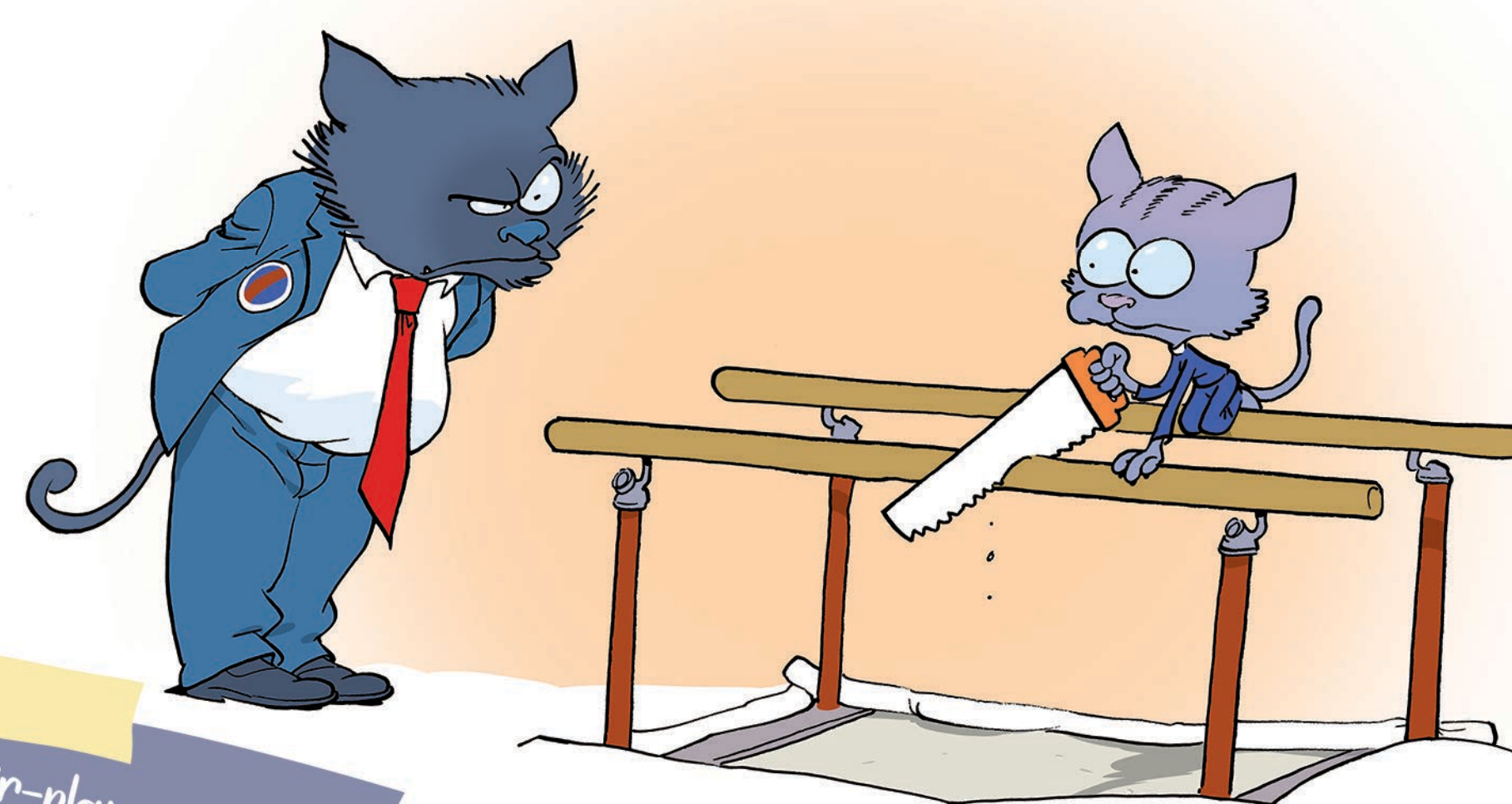
Chacun doit pouvoir exprimer son point de vue sur les questions qui le touchent, de manière respectueuse, sans crainte d'être puni.

Je comprends le rôle de mon entourage et le respecte

Chacun joue un rôle important, le meilleur moyen de réussir est de travailler en équipe.



J'agis avec honnêteté et intégrité



Faire preuve de fair-play, c'est se comporter de manière juste et correcte, être sincère et respecter les règles du jeu.