

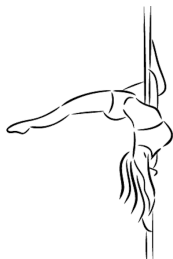
## CHARTRE 2024

### POURQUOI UNE CHARTE ?

Le studio se veut un endroit bienveillant, où chacun-e doit pouvoir se sentir à l'aise de pratiquer son sport sans jugement, peu importe ses motivations, son expérience sportive, son apparence physique, son âge ou encore son orientation sexuelle.

Le studio se veut également un espace sécurisant, dans lequel la pratique de sports acrobatiques est réalisée dans des conditions limitant la survenue de blessures ou d'accidents. Ceci passe par le respect des consignes d'entraînement et de sécurité.

Cette charte formalise cette vision inclusive et sécuritaire. Tous les adhérents du studio sont tenus de s'y conformer. Aucun comportement irrespectueux des consignes de sécurité, ou tenue de propos offensants ou diffamatoires, envers les autres membres, envers les enseignant-e-s ou la Direction, ne seront tolérés. La Direction se réserve ainsi le droit d'exclure de manière temporaire ou permanente les membres ne respectant pas la présente charte.



### Respect des niveaux et du programme

Nous comprenons qu'il peut être tentant de participer à des cours d'un niveau supérieur ou inférieur par simple confort organisationnel / horaire. Néanmoins, pour garantir un apprentissage optimal pour tous les membres, nous te demandons de respecter les niveaux de chaque cours.

Le respect des niveaux, c'est ainsi :

- T'inscrire dans des cours correspondant à ton niveau réel, afin de laisser la place à ceux à qui le cours correspond vraiment ! En cas d'abus répétés, la Direction se réserve le droit d'intervenir pour te placer dans un cours adapté. Exemple : ne fréquente pas le cours « pole débutant » si toutes tes inversions de base sont maîtrisées. Il est temps de suivre les cours « Inter 1 / Inter 2 » ou encore « Tous niveaux ».
- Suivre le programme dicté par l'enseignant-e, même s'il est trop facile pour toi ou si tu te trouves dans un cours « Tous niveaux ». Si tu souhaites entraîner des figures plus avancées ou différentes, tu peux louer la salle en individuel ou demander des cours privés. N'oublie pas aussi que l'enseignant-e donne 5 minutes de libre en fin de cours pour pratiquer tes figures préférées.

- Dans le cas où le programme proposé est vraiment inintéressant par rapport à ton niveau, approche ton enseignant-e et discute de variantes possibles à partir de ce même programme, ou carrément d'un changement de niveau !



### **Inscriptions**

Des imprévus dans le quotidien, ça arrive ! Pour permettre un fonctionnement fluide de notre système d'inscription, nous te demandons toutefois de veiller aux éléments suivants :

- Désinscris-toi dès que possible de ton cours ou ta location de salle en cas d'empêchement. Tu permettras sûrement à un-e autre élève de profiter de ta place ! Pas d'accès à Sportsnow ? Appelle le secrétariat !
- En cas d'absences répétées et inexcusées (pas de désinscription ni mail au secrétariat), la Direction se réserve le droit de bloquer ton accès aux cours.
- Les cours sont maintenus dès 4 personnes, pour des raisons économiques et afin de garantir la pérennité du studio ! Nous te prions de respecter ce principe et de ne pas maintenir des inscriptions « artificielles » visant à assurer la tenue d'un cours pour les autres membres, en sachant pertinemment que tu ne seras pas là. Ce type de comportement, bien que généreux envers tes camarades, est contreproductif à long terme pour la survie du studio.
- Sois attentif-ve à la planification des vacances du studio (annoncées avec 2 mois d'avance minimum) et de tes absences personnelles. Ton pass t'offre une grande flexibilité et par conséquent, nous ne compenserons pas un manque d'organisation personnelle ;)



### **Partage et entraide**

Nous encourageons, à chaque stade de l'apprentissage, le partage et l'entraide entre les pratiquant-e-s. Concrètement, nous insistons sur les points suivants :

- Le matériel est systématiquement partagé entre les participants d'un cours collectif. Chaque membre s'engage à partager le matériel, qu'il s'agisse de la barre de pole, d'un tissu ou d'un cerceau. Il est par conséquent interdit de réserver un agrès pour son propre usage uniquement.
- Le matériel de sécurité doit être utilisé. L'usage des matelas de chute n'est pas optionnelle. Pour la sécurité de tous, ils doivent être utilisés dans tous les cours acrobatiques / aériens. En Pole Sport, leur usage est recommandé pour toute pratique en inversion (tête à l'envers). Si l'enseignant-e exige leur usage, la consigne doit impérativement être respectée.
- La pratique des acrobaties se fait en binôme. Lorsque l'enseignant-e ne peut assurer la parade, les pratiquant-e-s sont tenu-e-s de travailler ensemble pour éviter les chutes. L'enseignant-e veille de son côté à expliquer comment réaliser les parades.
- Ne porte pas de bijoux et/ou pièces métalliques durant ton entraînement. Pour éviter toute blessure à ton binôme, ton enseignant-e et à toi-même, enlève tous tes bijoux avant le cours.

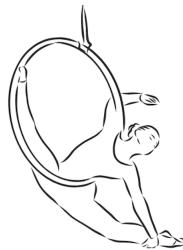


## Vêtements appropriés

Nous sommes là pour garantir ta sécurité et un apprentissage optimal de l'acrobatie. De ton côté, veille aux éléments suivants lorsque tu prépares ton sac :

- De façon général, tu dois porter des **vêtements de sport** et non de ville (pas de short en jean!). Si tu as oublié des affaires, nous pourrions certainement te prêter quelque chose !
- Ne porte pas de bijoux durant ton entraînement.
  - Les bagues, piercing, colliers, bracelets et autres éléments métalliques comme les fermetures à zip causent des rayures irréversibles sur le revêtement des barres de pole et sur les cerceaux. Ces rayures diminuent l'adhérence des barres et réduisent sensiblement leur durée de vie.
  - Les bijoux et pièces métalliques de vêtements provoquent des déchirures dans les tissus et les hamacs, qui les rendent bons à jeter dès le premier trou !
- Prévois des vêtements longs pour les cours de cerceau, hamac et tissu aérien, idéalement couvrant les aisselles. Non seulement tu réduiras les frottements et douleurs avec les agrès, mais tu permettras aussi une meilleure hygiène des agrès textiles (cerceau avec *tape*, hamacs et tissus).

- Ne porte pas de vêtements amples comme un t-shirt XXL. En effet, les vêtements amples peuvent non seulement te gêner et te mettre à risque de chute, mais rendent aussi difficile les parades par ton binôme ou ton enseignant-e.
- Prévoir des vêtements courts pour le Pole Sport. Nous comprenons qu'il n'est pas évident de se porter un short ou une brassière courte à tes débuts. Néanmoins, cette tenue est nécessaire pour pouvoir accrocher à la barre avec l'arrière de ton genou, tes cuisses ou encore ton ventre, et réaliser ainsi les figures de tes rêves ! N'hésite pas à prévoir plusieurs couches de vêtements que tu pourras ôter ou relever pour te sentir à l'aise au fur et à mesure du cours.
- Nous attirons ton attention sur le fait que nos cours mélangent des élèves mineurs et des adultes. Par conséquent, nous te demandons de faire preuve de respect et de ne pas porter de tenues qui pourraient mettre mal à l'aise les autres pratiquant-e-s telles que des *strings* ou tenues transparentes. N'oublie pas que tu peux louer le studio de manière individuelle si tu souhaites t'entraîner sans contraintes.
- Nous tenons à te rappeler qu'aucun comportement ou discours offensant envers un autre membre ne sera toléré dans le studio. Chacun-e doit se sentir à l'aise et en confiance pour se concentrer sur son sport avant tout !



### **Respect du matériel**

Nos agrès sont au coeur de notre métier et leur valeur est importante. Nous te prions donc de respecter le matériel, en veillant aux points suivants :

- Le nettoyage des agrès en fin de cours est obligatoire : du désinfectant est à ta disposition pour nettoyer ta barre de pole ou ton cerceau aérien. Merci d'en faire bon usage !
- En cas de forte transpiration, n'hésite pas à te munir d'une serviette pour couvrir ton tapis et/ou à désinfecter le matériel après usage.
- Remet le matériel à sa place : que ce soit en cours collectifs ou location de salle individuelle, nous te prions de ranger le matériel exactement comme tu l'as trouvé.