

## REGLEMENT INTERIEUR

- ⊕ L'enfant doit être accompagné jusqu'à l'entrée du gymnase, afin de s'assurer de la présence de l'entraîneur.
- ⊕ Le PLO n'est pas responsable en cas de perte ou de vol dans les vestiaires.
- ⊕ Ne pas amener d'objet de valeur.
- ⊕ En cas d'effectif insuffisant, le PLO se réserve le droit d'annuler un cours ou d'en modifier les horaires.
- ⊕ Tout accident est à déclarer dans les 72h (fournir certificat médical d'accident et les coordonnées de la mutuelle)
- ⊕ Aucun remboursement ne sera accepté sans raisons valable et sera soumis au Conseil d'Administration du PLO pour décision.

## REGLES DE VIE

<p style="text-align: center;"><b>ATTENTION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il est important d'arriver à l'heure pour que le cours se déroule dans de bonnes conditions (l'échauffement est très important)</li><li>• Il est obligatoire d'avoir <b>une tenue de sport</b> adaptée (tee-shirt, short, legging, justaucorps simple sans jupette), pantalon et short en jean interdit, pas de tunique large, ni tee-shirt à perles ou paillettes, ni de fermeture éclairs.<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir les cheveux attachés. TOUS bijoux sont interdits.</li></ul></li><li>• Des règles de sécurité sont mises en place afin d'éviter les accidents, il est important de les respecter. <b>Tout manquement à ces règles précédentes pourra faire l'objet d'un rappel</b></li><li>• Prévoir 1 bouteille d'eau et un passage aux toilettes avant le cours (sanitaires à l'extérieur)</li><li>• La présence des parents pendant le cours n'est pas souhaitée (sauf si demande exceptionnelle)</li><li>• Tout retard ou absence, devra être signalé à l'entraîneur</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>En compétition</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La tenue du club est obligatoire (location ou achat vous seront proposés)</li><li>• La présence à TOUTES les compétitions est OBLIGATOIRE. Votre enfant sera convoqué à une certaine heure, merci de la respecter !</li><li>• Certaines compétitions nécessitent des déplacements avec nuitées, des informations vous seront communiquées au moment venu, une participation financière sera demandée et sera en fonction de la durée et du lieu de déplacement.</li></ul> <p>En cas de forfait moins de 2 semaines avant la compétition, une amende sera exigée : la somme correspond à l'engagement en compétition, sauf si justifié par un certificat médical</p>

## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ



### Questionnaire de santé pour un.e mineur.e

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es ?  Une fille  un garçon

Quel âge as-tu ?

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		

Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

# La Charte



Reconnu d'utilité publique

L'association, loi 1901, **Patronage Scolaire Laïque d'Oullins**, créée en 1912, propriétaire de ses locaux, favorise l'émergence d'une citoyenneté participative, d'un épanouissement personnel en proposant des activités de nature sportive, culturelle ou de loisirs. Elle soutient l'école publique et défend la laïcité. Le PLO est affilié à la fédération des Œuvres Laïques du Rhône et à la ligue de l'enseignement. L'association est gérée par des administrateurs bénévoles élus par une assemblée générale ouverte à tous les adhérents.

Le paiement d'une cotisation est l'acte fondateur d'un engagement associatif.

## Des engagements forts pour une association dynamique

### PARTICIPER :

- ⇒ EN S'IMPLIQUANT DANS LE FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION OU D'UNE SECTION.
- ⇒ EN ADHERANT AU PRINCIPE ECONOMIQUE SOCIAL.
- ⇒ EN SUIVANT LES ACTIVITES ET LA PROGRESSION DE SON ENFANT.

### ECHANGER :

- ⇒ EN ELABORANT COLLEGALEMENT LES OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION OU DE LA SECTION.
- ⇒ EN IMPLIQUANT LES RESPONSABLES GESTIONNAIRES ET TECHNIQUES DANS LA COMMUNICATION QUOTIDIENNE.
- ⇒ EN ECOUTANT LES QUESTIONS ET LES PROPOSITIONS DES ADHERENTS.
- ⇒ EN FAVORISANT LE DEVELOPPEMENT D'OUTILS DE COMMUNICATION.

### ETRE RESPONSABLE :

- ⇒ EN PAYANT SA COTISATION.
- ⇒ EN ASSUMANT SES ENGAGEMENTS.
- ⇒ EN AYANT UN COMPORTEMENT RESPECTUEUX ENVERS L'AUTRE.
- ⇒ EN RESPECTANT LES STATUTS DE L'ASSOCIATION, LES REGLEMENTS DES SECTIONS, LES LOCAUX ET LES MATERIELS.

### VIVRE ENSEMBLE :

- ⇒ EN FAVORISANT LA MIXITE SOCIALE, LA PARTICIPATION.
- ⇒ EN CONTRIBUANT A L'EMANCIPATION DE TOUS ET A L'APPRENTISSAGE DE LA CITOYENNETE.
- ⇒ EN PERMETTANT L'EPANOUISSSEMENT DE CHACUN.
- ⇒ EN REPOUSSANT LES DISCRIMINATIONS