

## RÈGLES DE SÉCURITÉ AU GYMNASE

Lors des cours d'éducation physique, votre enfant doit avoir ses **OUTILS** de travail:

### -Une paire d'espadrilles de course à semelle qui ne marque pas le plancher

Une chaussure doit maintenir le pied dans une position stable et amortir les chocs lors des déplacements et d'arrêts brusques afin de réduire le risque de blessures. Elle doit permettre au pied de se plier ou de pivoter sans crainte.



**Privilégier le laçage plutôt que les attaches en velcro**, les fermetures éclair et les cordons élastiques sans nœud; ces dernières n'offrent pas un aussi bon ajustement et risquent fort de devenir inefficaces avec le temps.

Les languettes d'espadrille de plus en plus grosses et larges ne permettent pas **une cheville bien tenue dans le soulier.**

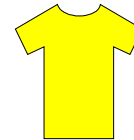
### -Un pantalon de sport

Un pantalon d'éducation physique est ample et extensible à la taille tel que le pantalon de jogging. Votre enfant pourra le porter en partant de la maison le matin de son cours d'éducation physique. Les pantalons de "jeans" et les ceintures ne sont pas acceptés.



### -Un chandail à manches courtes

Une manche courte est confortable et surtout sécuritaire.



### -Les bijoux

Pour la sécurité de votre enfant et des autres, les bijoux ne sont pas acceptés.



Avoir un costume adéquat avec des espadrilles bien attachées fait partie de la compétence 3 :  
« **Développer de saines habitudes de vie** »

**N.B. : Les espadrilles à roulettes sont interdites (sécurité)  
Le costume est obligatoire aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles**

Les éducateurs physiques



... à crampons



... à semelle épaisse



... détachées

En fin de compte, ne te laisse pas impressionner par les marques de commerce et la publicité. Achète une chaussure confortable qui t'assure la **STABILITÉ**, l'**AMORTISSEMENT**, la **FLEXIBILITÉ** et l'**ADHÉRENCE** qui te permettra de faire des activités physiques avec plaisir et en toute sécurité.