



## AVENIR LA REDONNAISE GYMNASTIQUE

Maison des Associations  
10 Avenue Gaston  
Sébilléau 35600 REDON

Port : 06.37.20.34.72  
Mail : [alredongym@gmail.com](mailto:alredongym@gmail.com)  
Site : [alrgym35.fr](http://alrgym35.fr)

\*\*\*

Président :  
Mickael SANTERRE

Entraîneur coordinateur :  
Stéphane JOUALLAND

Tel : 06.37.20.34.72  
Mail :  
[alredongym@gmail.com](mailto:alredongym@gmail.com)

# Guide JUSTAUCORPS ALR GYM

### Conseils Entretien JUSTAUCORPS

**La pratique de la GAF en Compétition nécessite le port d'un justaucorps !**

**Il est indispensable de porter le justaucorps du club  
pour les compétitions par équipes**

**En compétition individuelle, il est possible pour les gymnastes d'avoir  
leur propre justaucorps.**

**Il est disponible à l'achat.**

Le montant de cet achat est de 60€

Il y a aussi des **justaucorps parfois en occasion**, à vendre entre familles

Acheteurs : nous informer si vous souhaitez un OCCASION avec la taille  
(voir avec Stéphane si besoin d'information sur la taille)

Vendeurs : nous apporter le justaucorps dans un petit sac avec votre nom et  
prix demandé

Grille des tailles : 6 ans, 8 ans, 10 ans, 12 ans, 14 ans et Taille 0, 1, 2, 3 et 4

### **Voici quelques règles à respecter afin de conserver au mieux le justaucorps !**

-1 seule façon pour le lavage (sinon vous perdrez la couleur et les strass !!!)  
Lavage à la main, avec une lessive pour textiles délicats éventuellement,  
maximum 30° (ne pas laisser tremper), à la main sur l'envers sans trop frotter !

-Une fois lavé, mettre le justaucorps sur un cintre,  
afin de ne pas le froisser.

-On peut porter le justaucorps pendant les entraînements (ou pas !)

-Ne pas porter le justaucorps chez soi ou à l'école: il n'est pas prévu  
pour cela!

-Ne pas jouer à le colorier: c'est le meilleur moyen de l'abîmer!

-Des Strass partis sur votre justaucorps ? Demandez à Stéphane, il pourra vous  
coller de nouveaux strass !

Mickael SANTERRE, président de l'AL REDON GYM  
Stéphane Joualland, entraîneur coordinateur technique ALR GYM