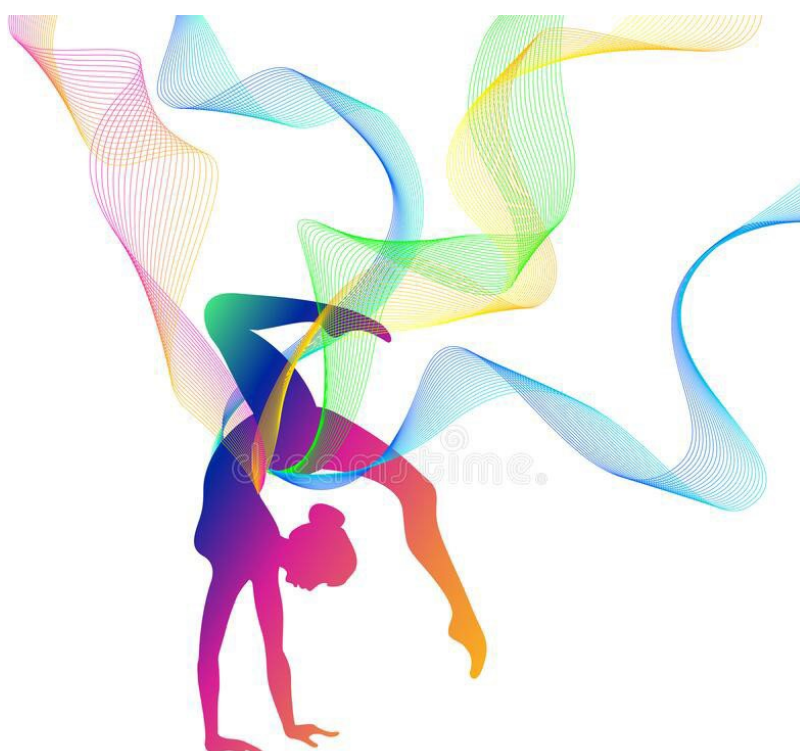





Rezé GRS Dossier d'information Saison 2023-2024

A LIRE ATTENTIVEMENT



<p>Rezé GRS 22 rue de la Robinière 44400 REZE Tél : 02.40.04.12.35 Courriel : rezegrs@wanadoo.fr Site internet : http://www.rezegrs.magix.net/public/</p>	 <p>Affilié à la Fédération Française de Gymnastique (FFG) sous le N° 52044.098</p>
---	--



AVANT-PROPOS
A LIRE ATTENTIVEMENT
L'inscription de votre enfant vous engage vis-à-vis de l'association



PARENTS : Vous avez choisi notre association pour l'apprentissage et la pratique de la **Gymnastique Rythmique (GR)** pour votre enfant et nous vous en remercions → Voici les informations dont vous avez besoin. Elles sont développées dans les paragraphes qui les concernent.



Présentation de l'association : 1986 → création de l'association – Loi 1901 ayant pour objet la pratique de la gymnastique rythmique **page 4**

Affiliée à la **Fédération Française de Gymnastique** : FFG sous le N°52044-098. De ce fait, elle participe aux compétitions et actions mise en place au niveau fédéral comme au niveau des structures décentralisées (comité départemental, régional...). **Page 8**

Tous les adhérents sont **licenciés** à la Fédération Française de Gymnastique et couverts par le contrat de groupe souscrit par la FFGym auprès de la Compagnie **Allianz**. Ce contrat leur apporte les garanties responsabilité civile, atteinte corporelle et rapatriement en garantie de base : possibilité de souscrire des garanties supérieures. **Page 9**

Par la signature de la **Fiche d'inscription** vous vous engagez vis à vis de notre association pour la durée de la saison en cours. ☞ L'engagement premier est de veiller à l'assiduité de votre enfant pendant **toute** la saison sportive, de le faire **participer aux compétitions** et/ou à toutes les activités mises en place par l'association.

La fiche d'inscription est un document qui formalise l'adhésion d'un membre à une association. À ce titre, **il doit être signé par l'adhérent** — emportant ainsi pleine acceptation des statuts ainsi que du règlement intérieur. **Page 11**

Pour les nouvelles inscriptions, (à partir de 9 ans) des tests techniques/essais sont organisés afin d'engager les gymnastes dans le programme qui leur correspond.

Une période prioritaire est accordée aux anciens licencié(e)s de la saison précédente (gala de juin). Passé ce délai, la place n'est plus réservée.

Le **planning des groupes et des entraînements** est revu chaque saison par la commission technique, selon les inscriptions et les créneaux attribués par la Ville.

La cotisation est due en totalité le jour de l'inscription. La cotisation annuelle n'est ni remboursable, ni transmissible et ne tient aucun compte de l'assiduité. Le **tarif** annuel est fixé par le bureau. **Document annexe**.

Pour le **circuit compétitif**, les déplacements sont à la charge des parents – Pour les Finales Nationales (sur sélection), l'organisation est gérée par le club, une participation forfaitaire est demandée. **Page 19**

Le **justacorps du club** est obligatoire pour les ensembles : achat ou location - Pour les individuelles : celui de l'ensemble ou justacorps perso. **Page 18**

Afin de faciliter votre recherche de renseignements, nous avons édité un sommaire qui vous permettra d'accéder directement à la rubrique qui vous intéresse.

☞ Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez **nous** contacter par téléphone, par mail, **visiter notre site**, nous rencontrer ou rencontrer l'entraîneur de votre fille.

Sommaire

Présentation de l'association	→ pages 4-5
Présentation de L'activité	→ pages 6-7
Présentation de la FFG	→ page 8
Assurances ALLIANZ-Certificat Médical	→ pages 9-10
L'inscription & règlement de la cotisation	→ pages 11-12
Les différentes aides financières	→ page 13
Les différents circuits gymniques	→ pages 14-15-16
Les compétitions	→ page 17
La tenue de compétition	→ page 18
La logistique des compétitions	→ pages 19
La lutte anti-dopage & autres temps forts de l'association	→ page 20
Bénévole actif – Parent référent	→ page 21
Vacances scolaires – stages	→ page 22

Le club n'a pas de section **LOISIRS** mais des Ateliers de Formation de base et UNE pratique compétitive à tous niveaux (interne et/ou fédéral)



Présentation de l'association REZE GRS

L'association « **REZE GRS** » fondée en **1986**, a pour objet la **pratique de la Gymnastique Rythmique** ainsi que la création dans le domaine chorégraphique.

Son siège est situé à Rezé, selon les coordonnées ci-dessous ↗

22, rue de la Robinière 44400 REZE
☎ : 02.40.04.12.35 – Email : rezegrs@wanadoo.fr
Site : <http://www.rezegrs.magix.net/public/>

C'est une association type « **loi 1901** » gérée par un Comité Directeur (bénévole) composé de sept membres maximums dont un(e) Responsable Technique.

L'association est affiliée :



☞ A la **FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE (FFG)**

Fédération dirigeante agréée par le Ministère des Sports. REZE GRS participe de ce fait à toutes les compétitions et actions mises en place par ladite fédération.

➔ Tous nos adhérents **sont licenciés de la Fédération Française de Gymnastique : FFG**



☞ A l'**OMS** (Office Municipal du Sport) de Rezé qui a délégation de la Ville de Rezé pour la gestion des acteurs et des installations sportifs.

Que votre fille soit inscrite en **circuit formation et/ou compétitif**, notre équipe technique apportera la même volonté à leur enseigner la pratique de notre discipline.

L'encadrement technique : une professionnelle salariée – des entraîneurs diplômés d'État ou fédéraux, des gymnastes/adultes bénévoles – des juges - composent **la commission technique**.

Les formations « continues ou diplômantes » sont prises en charge par le club.

Le club n'a pas de section LOISIRS mais des Ateliers de Formation de base et UNE Pratique compétitive à tous niveaux (interne et/ou fédérale)



Pour toutes les manifestations/compétitions : **Vous êtes avertis par courriel - N'oubliez pas de consulter vos mails régulièrement**

[MERCİ de nous nous communiquer votre adresse mail et de consulter régulièrement votre messagerie](#)
- (Rezé GRS milite pour le Développement Durable = peu de documents « papier »)

- Les entraînements se déroulent au gymnase de **Port au Blé** pour la plupart, avenue André Malraux (quartier 8 mai) et également au gymnase du **Collège St Paul** (rue Fontaine Launay)
- Les engins sont mis à la disposition des gymnastes par le club.

- Les justaucorps sont obligatoires pour chaque équipe et sont fournis par le club (vente ou location)

But et Objectif de REZE GRS

- La pratique de la Gymnastique Rythmique
- **La participation aux compétitions**
- La promotion de la GR



« **Amener chaque gymnaste au plus haut de ses possibilités** »

Les étapes compétitives et sélectives : elles sont susceptibles d'être modifiées la saison prochaine



- Finale départementale (44)
- Finale régionale (44-49-53-72-85) : pour certains programmes, l'étape sélective débute dès l'étape régionale
- Finale Regroupement ou inter-régions : Bretagne-Centre Val de Loire** et Pays de la Loire
- Finale Nationale

Les entraînements

- **Respect des horaires** – de début comme de fin (retour des enfants) – **Ne pas déposer les enfants sans vous assurer qu'un entraîneur soit sur place.**
- **Assiduité des gymnastes** : Elle est primordiale dans l'apprentissage et le perfectionnement de l'activité et plus particulièrement pour le travail d'ensemble.
- **Absence** : En cas de maladie, blessures, empêchement légitime, il est INDISPENSABLE de prévenir l'entraîneur au plus tôt.

Pendant les séances : les parents ne sont pas autorisés à assister aux entraînements (SAS à l'étage derrière la vitre)

La tenue doit être adaptée ⇨ vêtements **TRES près du corps**

HAUT	BAS	CHEVEUX
Brassière ou T-shirt ML-MC débardeur 	shorty/collant-legging – académique, cycliste, corsaire ou justaucorps d'entraînement. 	Cheveux attachés - Pas de mèches dans les yeux ! Prévoir élastiques, pinces en nombre suffisant.

PAS de jean', chemisier, vêtements de ville.... Pas de gilet qui se prend dans les engins !!!

Pieds nus ou en chaussettes – Ne pas oublier la bouteille d'eau (gourde) au nom de la gymnaste

☞ Pas d'objet de valeur, bijoux, montre, argent, portable etc...

Présentation de l'activité gymnastique rythmique

La Gymnastique Rythmique → Un **SPORT de COMPETITION**. C'est une activité gymnique principalement féminine mais ouverte **aux masculins**. Elle est réalisée **au sol** avec manipulation d'**engins** corde, cerceau, ballon, massues et ruban, en individuel, en duo et en ensembles.

Les éléments sont chorégraphiés en étroite osmose avec **la musique** et en utilisant de façon aussi variée que possible, l'espace délimité par un **praticable** (14x14).

Elle se caractérise par un mélange **de gymnastique et de danse** qui requiert grâce, souplesse, coordination, dynamisme et maîtrise de soi et de son engin, précision des placements (pieds et jambes en dehors, maintien des bras ...), expression et rythme. Les lancers ou échanges d'engins apportent le côté spectaculaire aux prestations.

C'est une discipline qui allie la **sportivité** de la gymnastique et l'**art** de la danse. C'est un sport très complet - **à motricité fine** - qui permet à tout le corps de travailler et de se muscler

Elle est discipline olympique depuis l'édition de 1984 à Los Angeles pour les individuelles et pour les ensembles depuis 1996 et les Jeux d'Atlanta. L'ex GRS Gymnastique Rythmique Sportive a perdu le "S" de "sportive" depuis 2000.

Les engins sont associés de manière harmonieuse aux enchaînements présentés par les gymnastes.

Les 5 Engins

Il existe aussi un enchaînement dit "**Mains Libres**" sans engin, pour les catégories les plus jeunes.

En ensemble les gymnastes disposent soit du même engin, soit pour accroître encore la difficulté, de deux engins différents, par exemple trois ballons et deux rubans.



La corde

La corde est sans doute l'instrument le moins connu de tous. La longueur et la souplesse de la corde permettent la création en permanence de nouvelles difficultés et manipulations. Il permet d'apprécier la vitesse d'exécution des gymnastes.

Le cerceau

Le cerceau est l'instrument **le plus complet**. Tout le corps est sollicité avec lui, et tout doit être assez équilibré pour garder la beauté et la grâce des mouvements. Engin rigide il permet à la gymnaste de jouer avec son volume. Sa manipulation nécessite une bonne **coordination**.

Le ballon

Le ballon est difficile à manipuler car il ne doit jamais être agrippé et doit toujours tenir sur la main de la gymnaste. Il est en symbiose avec le corps et permet alors d'exprimer la sensibilité de la gymnaste.

Les massues

La spécificité des massues, le plus vieil engin de la Gymnastique Rythmique, c'est son nombre. Un exercice se réalise en effet avec deux massues. Elles requièrent une bonne synchronisation et privilégie le travail rythmique, la coordination et la dissociation via les éléments asymétriques.

Le Ruban

Le ruban est l'engin souvent considéré comme le plus beau, le plus gracieux, bref le plus spectaculaire. Il est aussi un des engins le plus complexe à manier. Tout le ruban doit être en mouvement d'où la difficulté d'exécuter un exercice parfait.

Principe de l'activité : entretenir la mobilité d'un engin avec déplacement du corps dans l'espace en intégrant une relation avec la musique, sur un espace défini (praticable de 14m X 14m).



Dès la première année, les gymnastes – engagées dans un groupe ou ensemble à partir de 9 ans - peuvent participer à des compétitions **adaptées au niveau de chacune** et permettant ainsi de valoriser leurs acquis techniques.

La **gymnastique rythmique**, se pratique en musique et allie l'effort physique à la grâce et la rigueur à l'émotion.

- Développe la **souplesse**, la **tonicité musculaire**, la **coordination** et l'**habilité motrice**,
- Développe le **sens musical**, le **sens du rythme** et de l'**espace**, la **créativité**,
- Favorise l'acquisition d'un **bon maintien**.
- Favorise le travail en groupe, la **convivialité**.




Présentation de la Fédération Française de Gymnastique

La Fédération Française de Gymnastique, fondée en 1873, est reconnue d'utilité publique dès 1903.
C'est la plus ancienne fédération sportive française.

La FFGym reçoit délégation de service public de la part du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports pour assurer le développement et la promotion de la pratique de la gymnastique sur l'ensemble du territoire.

Forte de quatre disciplines olympiques – Gymnastique Artistique Masculine, Gymnastique Artistique Féminine, **Gymnastique Rythmique** et Trampoline – de deux disciplines reconnues de haut niveau – Gymnastique Aérobic et Tumbling– et de deux autres disciplines – Gymnastique Acrobatique et Teamgym – elle propose en outre une gamme variée de produits gymniques à destination d'un public de tous âges désireux de s'inscrire dans une pratique non compétitive.

<p>La FFG, C'est plus de 1480 clubs,</p> <p>Plus de 325 800 licenciés,</p> <p>23 pôles France & pôles Espoir</p> <p>18 Comités Régionaux dont 5 en DOM-TOM</p> <p>98 Comités Départementaux</p> <p>68 gymnastes en équipe de France</p> <p>75 cadres d'Etat</p> <p>et des milliers d'entraîneurs, d'éducateurs, de juges et de bénévoles !</p> 	<p>Les valeurs de la Gymnastique</p> <p>Respect Respecter autrui (dirigeants, entraîneurs, juges, adversaires...) Respecter les règles sportives Respecter l'environnement (matériel, équipement, nature)</p> <p>Engagement Développer le goût de l'effort et donner son maximum (dépassement de soi) Entreprendre en surmontant les difficultés</p> <p>Solidarité Collaborer avec son groupe (équipe, club, fédération, pays) Progresser ensemble (se soutenir et s'entraider pour avancer ensemble)</p> <p>Excellence Rechercher la perfection et la beauté du geste Organiser sa pratique en maîtrisant les risques Équilibrer et rééquilibrer son corps en permanence Rechercher la précision en toutes circonstances</p> <p>Responsabilité Assumer sa présentation, sa prestation devant les autres Accepter d'être jugé par les autres S'exprimer avec authenticité (sans tricher avec soi-même ou avec les autres)</p> <p>Plaisir Pratiquer par plaisir, et pour le plaisir Pratiquer avec le plaisir comme source de progrès Rechercher l'épanouissement personnel et collectif Partager les émotions sportives</p>
--	--

L'Assurance

L'adhésion au club entraîne la délivrance d'une licence à la Fédération Française de Gymnastique et vous bénéficiez, à ce titre, des avantages de celle-ci, notamment en termes d'assurance : contrat de groupe souscrit par la FFGym auprès d'Allianz. **Ce contrat vous apporte les garanties responsabilité civile, atteinte corporelle et rapatriement.**

Pour ce qui concerne la garantie atteinte corporelle, chaque licencié bénéficie de la **garantie de base**. Il a toutefois la possibilité de **souscrire des garanties supérieures**. Pour cela, deux options sont proposées.

Le détail des garanties ainsi que le bulletin de souscription pour les différentes options et indemnités journalières se trouvent sur la **notice d'information** qui est maintenant **dématérialisée**. Elle est transmise par la Fédération à chaque licencié – après validation, par courriel.

Elle est également disponible en téléchargement (espace licencié).

Si vous en souhaitez une version papier et que vous ne pouvez l'imprimer, MERCI de nous contacter.

En cas de blessure, la déclaration d'accident FFG doit être faite **sous les 5 jours** qui suivent l'accident.

Procédure :

- 1- se rendre sur le site de la Fédération en inscrivant dans le moteur de recherche de son ordinateur : www.ffgym.com
- 2- Se connecter à son espace licencié ou son espace gestionnaire club depuis ffgym.com
- 3- Cliquer sur l'onglet « Médical »
- 4- Cliquer sur le bouton « accéder au formulaire » de déclaration accident
- 5- Se Laisser guider et remplir le formulaire de déclaration d'accident
- 6- Valider la déclaration



Le CERTIFICAT MEDICAL

NOUVELLE REGLEMENTATION MEDICALE (loi 2020-1525 du 7-12-2020)

Il est de la responsabilité du(des) tuteur(s) de répondre honnêtement au questionnaire de santé afin de consulter un médecin - si besoin. Nous nous réservons en cas de doute le droit de vous demander un certificat si les entraîneurs détectent une anomalie durant les séances.

❖ Pour tous les **adhérents mineurs**

Remplir le questionnaire de santé : Transmis par le club ou à télécharger sur le site du club ou fédéral.

❖ Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, vous devez renseigner l'attestation jointe au questionnaire et la fournir au club.

❖ Si vous avez répondu **OUI** à une seule question, vous devez présenter un certificat médical datant de moins de six mois.

❖ Pour les **adhérents majeurs déjà licenciés** la saison précédente en 2020/2021

☒ Remplir le questionnaire de santé : Transmis par le club ou à télécharger sur le site du club ou fédéral.

- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, vous devez renseigner l'attestation jointe au questionnaire et la fournir au club.
- Si vous avez répondu **OUI** à une seule question, vous devez présenter un certificat médical datant de moins de six mois.

❖ **Pour les nouveaux adhérents majeurs**, vous devez fournir un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique de la gymnastique rythmique datant de **moins de 3 mois**, avec la mention « **en compétition** » pour ceux qui sont concernés.

Attention : les licenciés majeurs doivent présenter un certificat médical tous les trois ans.

Pour les mineurs et majeurs de niveau **PERFORMANCE** ➔ Un CM est **OBLIGATOIRE TOUS les ANS** et doit dater de **moins d'1 an** à la **date de la compétition**



Inscription & Règlement de la cotisation annuelle

ATTENTION :

Le fait de s'inscrire sur le site du club ne signifie pas **INSCRIPTION DEFINITIVE** : cette inscription doit être confirmée par la commission technique.

L'inscription – via n/site internet revient à accepter et signer le règlement intérieur du club disponible sur le site web du club et à s'y conformer.

Le tarif annuel comprend :




- L'adhésion,
 - La licence FFG
 - L'assurance,
 - Les droits d'engagement
 - La mise à disposition du matériel
 - Les frais de gestion
- Le règlement COMPLET de la cotisation annuelle doit être effectué au plus tard **au 30 septembre** de la saison en cours : **après cette date, votre enfant ne sera plus accueilli aux entraînements.**
 - La cotisation des **nouvelles inscrites** est remboursable sans aucune condition **uniquement** jusqu'au 30 septembre de la saison en cours.

**L'inscription est définitive pour l'année sportive en cours
AUCUN remboursement ne sera accepté en cours d'année**

(Selon règlement intérieur à consulter sur le site)



L'inscription de votre enfant

Elle ne sera enregistrée que sur présentation des documents suivants :

	La fiche d'inscription	Dûment remplie en ligne - via notre site internet – Elle doit être signée lors de la journée « inscriptions »
	Accompagnée d'une photo d'identité numérisée	Sans photo la licence n'est pas validée
	Un certificat médical Ou une attestation de santé	de non contre-indication à la pratique de la Gymnastique rythmique (en compétition) datant de moins d'un mois. Voir NOUVELLE REGLEMENTATION MEDICALE page suivante (loi 2020-1525 du 7-12-2020)

NOUVELLE REGLEMENTATION MEDICALE (loi 2020-1525 du 7-12-2020)

CM = NON OBLIGATOIRE	CM = OBLIGATOIRE de MOINS d' 1 AN
Questionnaire de santé NEGATIF + attestation à fournir au club	
MINEURS 1ere demande de licence à la FFG - Non compétiteurs - Compétiteurs de niveau régional, fédéral	MAJEURS 1ere demande de licence à la FFG - Non compétiteurs - Compétiteurs de niveau régional, fédéral ☞ Le questionnaire de santé est différent de celui des mineurs.
Renouvellement 2ème et 3ème année MAJEURS - Non compétiteurs - Compétiteurs de niveau régional, fédéral Attention ➔ SANS arrêt de l'activité la saison précédente.	TOUS les ANS pour les mineurs et majeurs de niveau PERFORMANCE . Le CM doit dater de moins d'1 an à la date de la compétition.
En cas de réponse positive au questionnaire de santé = Certificat Médical (CM) OBLIGATOIRE de moins de 3 mois.	

	Une adresse mail valide	Tous nos courriers sont envoyés par mails Nous avons souscrit à la charte fédérale du développement durable.
	Le règlement de la cotisation annuelle selon document « tarifs de la saison en cours » joint	La cotisation est due dans sa totalité le jour de l'inscription Espèces, chèques, chèques Vacances, ... Facilités de paiement sur demande Le-les chèques sont à libeller à l'ordre de REZE GRS.

Pour le règlement de la cotisation ➔

Nous acceptons également :

- Les participations des comités d'entreprise (demandez votre attestation qui vous sera renvoyée par mail),
- Les coupons sport
- Les chèques vacances
- Le e.pass jeunes
- le pass sport – reconduit pour 2023-2024

Ci-dessous : **aides financières dont vous pouvez bénéficier**





Aucun dossier ne sera accepté s'il est incomplet
Dans tous les cas, ne pas hésiter à nous contacter



AIDES FINANCIERES



Dans le cadre du financement d'une activité sportive, vous pouvez bénéficier d'une ou de plusieurs aides financières. Ces dispositifs vous permettent d'économiser une partie du coût lié à la pratique sportive.

<p style="text-align: center;">  Ville de </p>	<p style="text-align: center;">  CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES </p>
<p>Vous pouvez bénéficier d'une aide financière (50%) à la pratique sportive, par enfant d'un même foyer et 1 fois/an</p> <p>Conditions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être Rezéen (depuis au moins trois mois). - Être en tranche 1 ou 2 (quotient familial CAF entre 0 et 635). - Avoir un enfant âgé de 0 à 18 ans inscrit à l'année au sein d'une association rezéenne. <p>Démarches : Prendre contact : Tel : 02-40-84-45-41 ou @ : administration@mairie-reze.fr</p> <p>- Se rendre au Centre communal d'action sociale (CCAS) : Hôtel de Ville de Rezé</p> <p>Lien utile : Modèle d'attestation - Aide à la pratique sportive et culturelle des enfants 54,18 Ko, pdf</p>	<p>Vous pouvez bénéficier d'une aide non remboursable représentant 80% des frais engagés dans la limite de 100€/an et par enfant.</p> <p>Conditions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être âgé de 6 à 18 ans. - Avoir un quotient familial inférieur ou égal à 760€ et être allocataire - Inscrire l'enfant dans une structure associative, municipale ou un club affilié à une fédération. <p>Démarche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déposer la demande entre le 16 août et 31 décembre de l'année concernée. <p>Liens utiles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - site de la CAF - Formulaire à compléter
<p style="text-align: center;">  CHEQUES VACANCES </p>	<p style="text-align: center;">  PASS JEUNES CULTURE et SPORT </p>
<p>Le Chèque-Vacances est une prestation d'aide aux loisirs et aux vacances.</p> <p>Ces titres permettent de financer en douceur son budget vacances, culture, loisirs et un large éventail d'activités culturelles et de loisirs.</p> <p>Cette prestation est basée sur une épargne de l'agent, abondée d'une participation de l'État pouvant représenter 10 à 30% du montant épargné (35% pour les moins de 30 ans).</p> <p>Guide des chèques vacances</p> <p>On le trouve généralement dans les comités d'entreprises.</p> <p>L'application ANCV est disponible sur Play Store et App Store.</p>	<p>Pour tous les jeunes scolarisés (sans condition d'âge) en Pays de la Loire.</p> <p>Tous les Ligériens (15 à 19 ans) qui sont collégiens, salariés, étudiants, recherche d'emploi.</p> <p>Une aide de 32 euros est allouée pour la pratique sportive et artistique</p> <p>Démarche :</p> <p>Créer son compte sur e.pass jeune.</p> <p>Site internet</p> <p>Application e.pass jeune disponible sur Play Store et App Store.</p>
<p>Aide de votre Comité d'Entreprise</p>	<p>Le PASS SPORT : Allocation (de rentrée) sportive d'un montant de 50 €, est reconduit à la rentrée 2024. Si vous êtes éligible, vous recevrez dans le courant de l'été, un courrier du Ministère des sports. A présenter lors de l'inscription ou avant le 31 octobre 2023.</p>

Les différents circuits gymniques

Nos cours sont **mixtes** bien que suivis principalement par les jeunes filles.

Dès 4 ans, nous proposons un cours Eveils, dès 6 ans, une formation de base, corporelle et technique à l'engin, avec la possibilité d'être orientés à partir de 7 ans en circuit compétitif.

Le CIRCUIT FORMATION de BASE/*Les fondamentaux*

Les GALIPETTES : pour les **4 et 5 ans**. Les séances d'une heure/semaine (sans la présence des parents) ont pour objectif la découverte des différents modes d'action gymnique dans un environnement aménagé, sur des parcours ludiques et en musique avec une approche aux 5 engins de la GR.

Les RUBANBELLES : Pour les **6-7 ans** - C'est une initiation à la gymnastique rythmique : découverte et apprentissage des éléments corporels de base et manipulations engin. Réalisation de petits enchaînements simples, Séances **d'une heure/semaine (sans la présence des parents)** et éventuellement de stages de préparation : Galas, challenge des juges...

L'ÉCOLE de FORMATION : Pour les **8-9 ans** : poursuite de l'initiation avec des mini-enchaînements à présenter - Séances d'une 1h30/semaine (sans la présence des parents) et de stages de préparation : Galas, challenges des juges... Possibilité d'intégration en circuit Pré-Compétitif (open) et/ou CF2-C3 = Coupe Formation niveau 2 et de rencontres de proximité.

La **COUPE FORMATION** est un programme (fédéral) évolutif, de préparation pour toutes les jeunes gymnastes quel que soit leur avenir en Gymnastique Rythmique, ce programme s'adapte à leur niveau et leur permet d'obtenir des bases à tous les engins.



La Coupe Formation 2 se présente en 2 étapes

L'étape 1 se compose de **6** Tests Physiques - un ML conçu et appris en club avec 8 éléments imposés - un engin imposé Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire.

L'étape 2 ne comporte que 2 enchaînements : le ML présenté à la première étape et un enchaînement avec un engin surprise appris sur place ou quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire

La Coupe Formation 3 se présente en 2 étapes

L'étape 1 se compose de **9** Tests Physiques – un ML imposé de 45'' à 1 min + 1 engin imposé conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire.

L'étape 2 ne comporte que 2 enchaînements : le ML présenté à la première étape et un enchaînement avec un engin surprise appris sur place ou quelques jours avant, avec 5 éléments du répertoire.



ATTENTION : CES PROGRAMMES SONT EN COURS DE MODIFICATION


Les enfants réaliseront deux spectacles dans l'année : Gala de Noël (en décembre) et Gala de fin d'année (en juin) et ils participeront également au Challenge des juges (janv-fev).



Le Circuit compétitif à partir de 10 ans (ou 7/9 ans programmes spécifiques) et à tous niveaux : régional, fédéral ou performance

Les gymnastes sont classées :

Par âge : 7-9 ans, 10-11 ans, 12-13 ans ou 13 ans et moins, 14-15 ans (ou 15 ans et moins), 16-17 ans ou 17 ans et moins et 18 et plus ou TC).	Par niveau Elite-Nationale A, B, C ; Trophée Fédéral A, B, C ; Trophée régional A et B. etc.... déclinés par âge.
--	---

	<p>Le positionnement des gymnastes dans les différentes catégories et le choix des programmes de compétition sont déterminés par la commission technique – entraîneurs & juges.</p> <p>L'engagement en individuel est défini au cas par cas, sachant que le club ne peut pas prendre en charge plus d'une 10aine d'individuelles par saison. Ponctuellement l'individuel a pour but de former les plus jeunes gymnastes.</p> <p>Cet engagement en individuel n'est donc pas reconduit systématiquement.</p>
---	---

**Rezé GRS privilégie la pratique en ensembles qui sensibilise les gymnastes à l'esprit de groupe et d'entre aide, au respect de l'autre, à la convivialité ...
C'est l'école de la vie....**

La pratique en ensemble exige **une assiduité régulière** des gymnastes ↗



Les compétitions

Le calendrier est distribué en début de saison sportive : il est finalisé lorsque toutes les structures dont nous dépendons, l'ont validé (AG) Il est affiché sur le panneau de l'entrée du gymnase et consultable sur le site de l'association.

MERCI d'en prendre bonne note et de retenir les dates (WE) qui concernent votre fille (voir avec l'entraîneur).

Le nombre des compétitions varie (**4 MAXI** par programme) selon les programmes dans lesquels sont engagées nos gymnastes et elles sont sélectives dès le niveau régional (voire départemental !). [Des modifications du nombre et des structures sont attendues pour la saison prochaine.](#)

- Sélective départementale : regroupe les clubs du département 44
- Sélective régionale : regroupe les clubs de la région Pays de la Loire
- Sélective regroupement/inter-régions : regroupe les régions : Bretagne, Centre Val de Loire et Pays de La Loire
- Finale Nationale

La, les remplaçante-s-

Le nombre de gymnastes composant un ensemble est réglementé par la commission nationale GR : il ne peut être inférieur ou supérieur au nombre mentionné dans la brochure technique, sous peine de disqualification. Des remplaçantes sont autorisées en nombre spécifié.

Pour pallier l'éventuel forfait d'une gymnaste (maladie, blessure, voyage scolaire etc...), les ensembles sont – souvent - engagés avec une remplaçante qui **fait partie intégrante de l'ensemble.**

Le choix de cette remplaçante est toujours difficile et l'entraîneur doit prendre la meilleure décision au moment propice pour amener son équipe, et les gymnastes qui la composent, au meilleur niveau, surtout s'il y a sélection.

Selon la configuration sportive, l'entraîneur s'efforce de :

- faire assumer ce poste à chaque binôme, aux différentes étapes de la sélection.
- titulariser les remplaçantes la saison suivante.

La remplaçante est présente à la compétition (aux mêmes horaires), s'échauffe, se maquille et met sa tenue de compétition comme les autres. Elle soutient l'entraîneur : placement des engins de remplacement... Pour le palmarès toute l'équipe se recompose - titulaire(s) et remplaçante(s) montent sur le podium et sont médaillées.



La tenue de compétition

➡ - Le justaucorps est **obligatoire pour toutes les gymnastes** (sauf Galipettes).

C'est le club de **Rezé GRS** qui gère les commandes et fournit les justaucorps de compétition (selon règlementation fédérale : site ffg)

- soit en vente prix coutant (coût entre 90 et 150 €), selon modèle et taille
- soit en location **avec caution**.

La responsable de notre commission « justaucorps » est à votre disposition pour tout renseignement
Laure DIDAILLER-LAMBERT @ : didlau@bbox.fr

➡ - **Les ½ pointes en GR – Elles sont nécessaires**

- Pour éviter l'échauffement de la plante du pied lors des pivots
- Pour affiner le pied : évite l'écartement des doigts de pieds, stabilise les appuis et complète la présentation de la gymnaste.

Nous privilégions le modèle **Demi-pointes Textile SASAKI** , qui épouse bien l'ensemble des doigts de pieds. La toile très souple se détend à l'usage et ne comporte pas de couture qui peuvent blesser le pied.

Elles sont obligatoires pour tous les groupes compétitifs (env 20-22 €) : une commande globale est faite avant la compétition des ensembles.

Sans oublier :

- Une serviette type microfibre
- Une bouteille d'eau -gourde - au nom de la gymnaste
- Son nécessaire à coiffure : une brosse à cheveux, Des élastiques en tissu, des pinces à chignon, des filets à chignon de la couleur des cheveux, des pinces clap de la couleur des cheveux, de la laque et/ou du gel
- Son nécessaire à maquillage : rouge à lèvres, mascara, blush, ombre à paupière.
- Ses demi-pointes
- Son satien : colle **format roll-on-hypoallergénique** (pharmacie)

La logistique des compétitions

Compétitions : les parents n'ont accès ni aux vestiaires, ni à la zone d'échauffement, ni évidemment à la zone de compétition – **Votre interlocuteur est le Chef de délégation ou l'entraîneur.**

Les étapes de sélection : département, région, puis REGROUPEMENT, sont des passages obligés pour l'accès à la finale nationale.

En cas de forfait d'une gymnaste (maladie/blessure...) la fourniture d'un certificat médical est obligatoire. Pour un forfait non déclaré l'association est pénalisée d'une amende qui varie selon l'échelon de la compétition (de 100 à 335 €).

Les déplacements pour la participation :

- A la sélective départementale,

- A la sélective régionale
- Au Regroupement ou Finale régionale/Et interclubs

Sont à la charge des familles et sous leur responsabilité. Nous vous encourageons à prendre contact avec les autres parents de l'équipe (co-voiturage) : les coordonnées de l'équipe et de l'entraîneur sont données en début de saison.

Un courriel est envoyé à chaque compétition pour vous donner la logistique : jours-lieu, planning et consignes. Ce courrier est également affiché sur le panneau de l'entrée du gymnase et téléchargeable sur notre site.

Ne pas hésiter à nous contacter (ou les entraîneurs) et/ou à retrouver ces documents sur le site du club.

SELECTION en FINALE NATIONALE

Il appartient au **BUREAU de Rezé GRS** d'organiser ce déplacement (**départ groupé**) et de choisir toutes les options nécessaires à une participation optimale et sécuritaire à ces compétitions.

Toutes les gymnastes sont regroupées sous la responsabilité de la délégation (un chef de délégation-entraîneurs-juges) – **PAS de DEPART DIFFERE** (sauf si ce championnat a lieu dans les régions limitrophes) – Une participation financière est demandée. (voir règlement intérieur)

Les frais de déplacement, d'hébergement, de restauration pour les finales nationales : avec une participation financière des familles selon montant forfaitaire fixé par le bureau – en début de saison et/ou en fonction du déplacement et lieu de la compétition.

Seules les équipes sélectionnées en compétition participent à la FINALE NATIONALE et seule la Commission Technique – après accord avec le Comité Directeur – est habilitée à déclarer FORFAIT.

Dans tous les cas, c'est l'intérêt général du club qui doit primer

L'association se réserve la possibilité de refuser la réinscription d'une gymnaste si pour une raison non valable elle n'a pas participé à une compétition et que de ce fait l'équipe a été disqualifiée et le club pénalisé financièrement



La Lutte/Le contrôle anti-dopage

Des contrôles peuvent avoir lieu de façon inopinée lors des compétitions (ou entraînements).
Si votre fille suit un traitement médical, elle doit être en possession de la **PRESCRIPTION** (ou la confier à l'entraîneur) - Vous devez vous assurer auprès de votre médecin, que le traitement ne comprend aucune substance illicite, notamment en ce qui concerne les antiasthmatiques (Voir liste des médicaments interdits sur le site du Ministère des sports)

Attention à l'automédication notamment pour les *asmathiques*



Les autres temps forts de l'association

- Le vide grenier d'automne (début septembre)
- L'organisation de compétitions...
- Le gala « de Noël » : fin novembre-début décembre au théâtre de Rezé (**entrée payante**)
- Le Challenge des juges (et partage de la brioche) - (**entrée gratuite**)
- Les « opérations Chocolat Noël et Pâques
- L'Assemblée Générale du club (Loi 1901)
- La fête de fin d'année (et tombola) qui clôture la saison sportive (prioritairement le samedi qui suit le Championnat de France Trophée Fédéral. (Entrée libre et gratuite)
- Autres manifestations à mettre en place ??

La majorité de ces actions est mise en place pour conforter les finances du clubs et l'esprit convivial du club : rencontre des bénévoles et du bureau.



Pour toutes ces manifestations, nous avons besoin de vous - N'hésitez pas à proposer votre aide. (Mise en place de la salle, buvette, costumes etc....) : **Le monde associatif est géré par des bénévoles et serait inexistant sans la bonne volonté de chacun.**

Bénévole actif, parent référent



Le **bénévole actif**, définition :

Toute personne souhaitant s'investir auprès du club et donner de son temps sans contre partie est un bénévole actif.

Il s'engage à aider ponctuellement le club, lors de ses manifestations : montage/démontage du matériel : Praticables, Chaises, grilles, tables pour bar et/ou restauration...

Contrôle des entrées (gala), tenue du bar, stand pâtisseries....

En résumé : pour Toute tâche qui peut décharger l'association et assister les gestionnaires : membres du bureau, responsable de commission, entraîneurs..



Le **parent référent**, définition :

C' est l'interlocuteur privilégié entre les parents du groupe concerné et l'association tout au long de la saison.

Il fait remonter les informations, questions, ou anomalies au secrétariat : Il s'informe de la bonne réception des mails envoyés par l'association, s'assure de la bonne communication. Il relaie les demandes de l'association : besoins du club pour les manifestations, aide ponctuelle...

Il aide la commission justaucorps : collecte des justaucorps en fin de saison, distribution des nouveaux justaucorps

Il crée un lien entre les parents de son groupe (co-voiturage)

L'objectif est de créer une synergie entre tous les acteurs du club (dirigeants, entraîneurs, gymnastes, parents, supporters,) dans le même but: que la communication soit diffusée à tous le plus largement et complètement possible et dans un esprit chaleureux et amical.



→ **SAUF avis contraire des entraîneurs et dans ce cas : ↪ vous serez prévenus par mail**
→ Les vacances scolaires débutent le vendredi soir, après le dernier entraînement, soit à 20h00/20h30.

Stage de RENTREE (sur convocation) : pour les catégories les plus avancées ou qui démarrent les compétitions en octobre, un stage de rentrée est mis en place la dernière semaine d'août (selon disponibilité des installations).

Stages VACANCES SCOLAIRES (sur convocation) : (Toussaint-Hiver-Printemps) : le calendrier est fourni aux parents dès le début de la saison sportive. Ils sont obligatoires pour les gymnastes concernées. Ils servent à automatiser les enchaînements, à vérifier leur contenu, et à parfaire les techniques : engin et corporel.

**Toutes les informations de ce dossier sont applicables
pendant la durée de la saison en cours.**

Les mesures exceptionnelles, liées au COVID comme tant d'autres qui pourraient intervenir (dégradation du gymnase, catastrophes météorologiques, pandémie/épidémie) peuvent les modifier à tous moments.

