

# Faire des compétitions en gymnastique rythmique

Au sein de notre association, pour l'enseignement de la gymnastique rythmique, c'est le travail par équipe qui prédomine or une équipe en gymnastique rythmique n'a rien à voir avec une équipe de football. Chaque jeune fille occupe un poste singulier au sein d'une chorégraphie particulière. Les équipes sont composées en fonction de l'âge et du niveau des gymnastes. Les entraîneurs sont les seules juges du niveau et de la catégorie dans laquelle elles engagent la gymnaste.

L'acceptation de la participation aux compétitions engage à :

## ⇒ LA PRESENCE DE LA GYMNASTE :

- aux entraînements spécifiques,
- **aux compétitions** : les compétitions ne sont pas une course aux podiums, mais une école de la vie, pour laquelle il faut apprendre la rigueur et l'application, se surpasser, affronter un jury et prendre confiance en soi. Dès lors qu'un engagement est pris, celui-ci doit être tenu sous peine de pénaliser humainement l'ensemble des membres de l'équipe. L'association peut également être sanctionnée financièrement.
- **aux stages préparatoires** : **UN EFFORT DEVRA ETRE FOURNI AU NIVEAU DES VACANCES SCOLAIRES** afin que les filles participent aux différents stages préparatoires. Il est nécessaire d'assurer la présence de chacun dans un souci de respect du travail d'équipe. Durant les vacances, l'enfant est toujours plus attentif que durant le temps scolaire. Une participation financière symbolique sera demandée.
- aux manifestations mentionnées sur le planning de son équipe.

## ⇒ L'EQUIPEMENT DE LA GYMNASTE :



1. **La tenue d'entraînement** : Pour les entraînements hebdomadaires, **LA GYMNASTE DOIT PORTER UNE TENUE PRES DU CORPS** pour ne pas être gênée dans ses mouvements :

- en bas : un short ou corsaire, avec ou sans collant porté dessous.
- en haut : un tee-shirt, un débardeur, une brassière, selon la température dans la salle.
- au pied : des chaussettes, les 1/2 pointes.

Pour leur confort les gymnastes doivent porter des genouillères.

2. **Les cheveux** : Aux entraînements ou en compétition, **LA GYMNASTE DOIT TOUJOURS AVOIR LES CHEVEUX BIEN ATTACHES** : chignon, pas de mèches tombantes devant les yeux ! Il est donc important de constituer un nécessaire à coiffure, qui servira avant chaque entraînement et pour les compétitions ou galas.

=> 1 petite trousse avec nom et prénom comprenant : 1 brosse à cheveux + 1 peigne, 1 laque en vaporisateur, plusieurs gros élastiques, des filets à chignons, des pinces à chignons, des pinces clic-clac.



3. **Les engins** : Le club possède le matériel nécessaire à la pratique de l'activité par équipe et le met à disposition de ses gymnastes gratuitement. Il est demandé aux jeunes filles d'en prendre le plus grand soin. **TOUTE DETERIORATION OU PERTE SERA FACTUREE.**

⇒ Pour la pratique de la gymnastique rythmique en compétition individuelle, l'achat du matériel personnel correspondant à la catégorie d'engagement est obligatoire et à la charge des familles.

Dans un souci de confort, la jeune fille peut avoir sa propre corde, facile à laisser dans son sac d'entraînement. La corde est en effet régulièrement utilisée durant chaque séance pour la mise en train.



4. **Les chaussons** : Les gymnastes de GR utilisent des chaussons appelés 1/2 pointes car ce chausson, spécifique à la pratique, couvre uniquement le bout du pied. **CES 1/2 POINTES SONT OBLIGATOIRES, EN COMPETITION ET A LA DEMANDE DE L'ENTRAINEUR EN ENTRAINEMENT.**

⇒ Il existe de nombreuses marques, matières, coupes, coloris et donc tarifs de 1/2 pointes. Les 1/2 pointes doivent mettre en valeur les pointes de pied et le travail jusqu'au bout des orteils. Un mauvais choix dans la matière, la couleur... peut avoir l'effet inverse !!!! C'est pourquoi le club peut vous en procurer au prix de 18€ ou 25€ en demande par mail.



5. **Les accessoires d'entraînement** : Pour une bonne progression, il est vivement recommandé à chaque jeune fille de disposer de son « élastique » d'assouplissement personnel. La gymnaste peut également posséder une paire de « lestes » de 500gr.



#### 6. **La tenue de compétition** :

Au club, les tenues sont prêtées pour toutes les gymnastes participants aux compétitions par EQUIPE.

Les prix sont très variables, pour une tenue neuve unique il faudra investir pas moins de 150 euros minimum. Ainsi, merci de veiller à ce que votre enfant apporte le plus grand soin à la tenue. Des négligences entraînent une augmentation des tarifs pour l'ensemble des jeunes filles et l'encaissement de votre chèque de caution !

### ⇒ RESPECTER LA LOGISTIQUE DU CLUB DANS LE CADRE DE LA PARTICIPATION AUX COMPETITIONS :

- ◆ Consignes des entraîneurs,
- ◆ Organisation mise en place lors des déplacements,
- ◆ Réservation des dates concernées
- ◆ Bon état d'esprit sportif d'équipe
- ◆ Faire preuve de fair-play vis-à-vis des autres concurrents, organisateurs, juges, etc...

Déplacements aux compétitions : En fonction de l'éloignement des lieux de compétitions et du nombre de gymnastes engagées, il pourra être organisé un déplacement « club ». Une participation financière du club pourra être envisagée sinon, les frais de déplacement restent à l'entière charge des parents. La participation au déplacement « club » est obligatoire afin de privilégier l'expérience humaine. La participation aux engagements compétitifs est obligatoire sous peine de voir l'équipe disqualifiée.



Selon les effectifs présents, une remplaçante pourra être incluse à l'effectif de l'équipe afin d'assurer un travail et une progression de qualité pour chacune, ceci favorisera également l'engagement et la motivation de chacune sous peine de non-participation. La gymnaste « remplaçante » sur la compétition est partie intégrante de l'équipe et doit participer à la compétition avec ses partenaires. La « remplaçante » est déterminée une semaine avant l'échéance selon l'assiduité, l'investissement à l'entraînement et le niveau technique.

Année de NAISSANCE	2013 - 2012	2011 - 2010		2009 - 2008			2007 - 2006			
	POUSSINES	BENJAMINES		MINIMES			CADETTES			
Pratique « individuelle »	Coupe Formation Niveau 2		Régionale individuelle 10 – 11 ans MASSUES		Régionale individuelle 12 – 13 ans BALLON	Trophée Fédéral 12 – 13 ans CORDE		Régionale individuelle 14 – 15 ans CERCEAU	Trophée Fédéral 14 – 15 ans BALLON	National C 14 – 15 ans CORDE
Pratique « Ensemble »		Régional Ensemble 10 – 11 ans CERCEAU	Trophée Fédéral B 10 - 11 ans MASSUES	Régional Ensemble 13 ans et moins BALLON	Trophée Fédéral B 12 – 13 ans CERCEAU	Trophée Fédéral A 12 – 13 ans MASSUES	Régional Ensemble 15 ans et moins CORDE - CERCEAU	Trophée Fédéral B 14 – 15 ans CERCEAU - MASSUES	Trophée Fédéral A 14 – 15 ans CERCEAU - BALLON	National Ensemble 14 – 15 ans 3 BALLONS – 2 CERCEAUX
A PREVOIR	2 entraînemt par semaine	1 entraînement par semaine	2 entraînements par semaine	1 entraînement par semaine	2 entraînements par semaine	3 entraînemt par semaine	1 entraînement par semaine	2 entraînements par semaine	2 à 3 entraînements par semaine	3 entraînements par semaine
<b>RENCONTRES ET MANIFESTATIONS A PREVOIR</b>										
FETE DE NOEL	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
CHALLENGE CLUB fév - mars	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
STAGE VACANCES	2 jours lors des vacances Avril / Mai	2 jours lors des vacances Avril / Mai	Une semaine lors des vacances de Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine lors des vacances de Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine lors des vacances de Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine vacances de Noël – Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine lors des vacances de Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine vacances de Noël – Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine vacances de Noël – Fév / Mars et Avril / Mai	Une semaine vacances de Toussaint - Noël – Fév / Mars et Avril / Mai
						Une semaine durant vacances de Toussaint si pratique individuelle		Une semaine durant vacances de Toussaint si pratique individuelle		
RENCONTRES SPORTIVES FFG	2	2	4 en ensemble et en plus 3 en individuelle si pratique	3	4 en ensemble et en plus 3 en individuelle si pratique	4 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique	3	4 en ensemble et en plus 3 en individuelle si pratique	4 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique	4 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique
SPECTACLE FIN ANNEE	OUI									

Année de NAISSANCE	2005 - 2004				2003 et avant					
	JUNIORS				SENIORS					
Pratique « individuelle »	Régionale individuelle 16 – 17 ans BALLON		Trophée Fédéral 16 – 17 ans CERCEAU	National C 16 – 17 ans BALLON		Régionale individuelle 18 ans et + MASSUES	Trophée Fédéral 18 ans et + ENGIN LIBRE			Trophée Fédéral 18 ans et + ou REG indiv
Pratique « Ensemble »	Régional Ensemble Toutes catégories RUBAN + LIBRE	Trophée Fédéral B 16 – 17 ans CORDE - BALLON	Trophée Fédéral A 16 – 17 ans MASSUES - BALLON	National Ensemble 16 – 17 ans 3 BALLONS – 2 RUBANS	Régional Ensemble Toutes catégories RUBAN + LIBRE			Trophée Fédéral B 18 ans et + CERCEAU – RUBAN	Duo Régional Toutes RUBAN + LIBRE	Reg Ens ou Duo Régional ou T Fed B
A PREVOIR	2 entrainements par semaine			3 entrainements par semaine	1 à 2 entrainements par semaine					
<b>RENCONTRES ET MANIFESTATIONS A PREVOIR</b>										
FETE DE NOEL	NON									
CHALLENGE CLUB fév - mars	OUI	OUI	OUI	OUI	NON					
STAGE VACANCES	Une semaine vacances de Noël – Fév / Mars et Avril / Mai				Une semaine vacances de Noël – Fév / Mars et Avril / Mai	3 jours lors des vacances de Toussaint	3 jours lors des vacances de Toussaint	Une semaine vacances de Noël – Fév / Mars et Avril / Mai		
	Une semaine durant vacances de Toussaint si pratique individuelle				Une semaine durant vacances de Toussaint si pratique individuelle					
RENCONTRES SPORTIVES FFG	3	4 en ensemble et en plus 3 en individuelle si pratique	4 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique	4 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique	3	3	4	4 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique	3	3 en ensemble et en plus 4 en individuelle si pratique
SPECTACLE FIN ANNEE	OUI									

La pratique de la gymnastique rythmique en individuel est possible. C'est un « plus » qui ne peut en aucun cas se substituer à la pratique du travail en équipe.

Une unique pratique de la gymnastique rythmique en individuelle est possible à partir de la catégorie « Senior » afin de favoriser le maintien d'une activité sportive.

12 places pour la pratique de la gymnastique rythmique en individuel, sont disponibles sur sélection. La participation INTEGRALE à une semaine de stage en juillet et une semaine en août sont obligatoires. **Sous réserve de reprise possible à ce moment-là.**

**UN REGLEMENT INTERIEUR EXISTE ET VOTRE ADHESION A L'ASSOCIATION ENTRAINE UNE PLEINE ACCEPTATION DE CE REGLEMENT.**

L'interlocuteur de l'association est Isabelle. Tout renseignement doit être pris avec elle et personne d'autre sous réserve de mauvaise information. Merci de lui communiquer toute information que vous jugerez nécessaire (absence, retard ...).

L'utilisation du téléphone portable est interdite durant les cours. Il devra être déposé à chaque début de cours et sera récupéré à la fin de la séance. Toute utilisation entraînera une confiscation ou seul le responsable légal devra venir le récupérer.

**POUR LE BON DEROULEMENT DES COURS, LES PARENTS SONT PRIES D'ATTENDRE EN DEHORS DE LA SALLE D'ENTRAINEMENT.**

Les gymnastes doivent être présentes quelques minutes avant le début de séance afin d'aider à l'installation de la salle et de se préparer ! De même, celles-ci ne doivent pas quitter la salle d'entraînement avant de s'assurer que TOUT le matériel soit entièrement rangé. Du matériel oublié est rarement retrouvé donc manquant et sera facturé.

Il appartient aux parents de prendre toutes les mesures nécessaires à la sécurité de leurs enfants, tant à l'arrivée qu'à leur retour. La responsabilité de l'association s'arrête dès que l'entraînement est terminé. En aucun cas, l'association ne pourra être tenue responsable des incidents ou accidents pouvant survenir une fois le cours achevé.

Dès la fin de l'entraînement, les parents doivent être présents au gymnase pour récupérer leurs enfants sans retard préjudiciable aux horaires des entraîneurs. De même, les parents doivent s'assurer de la présence d'un responsable dans les salles d'entraînement avant de laisser leur enfant.



Nous vous recommandons de visiter régulièrement votre boîte mail et notre site internet. De nombreuses informations circulent via cet outil de communication. Soyez vigilant !! **L'INVESTISSEMENT DES PARENTS DANS L'ENCADREMENT DE L'ACTIVITE DE SON ENFANT EST UN FACTEUR VITAL DE LA REUSSITE DE LA PRATIQUE DE CETTE DITE ACTIVITE. NE L'OUBLIEZ PAS !** => <http://www.elangymniquecantoncastriote.com/>

Nous vous souhaitons une bonne saison en notre compagnie !