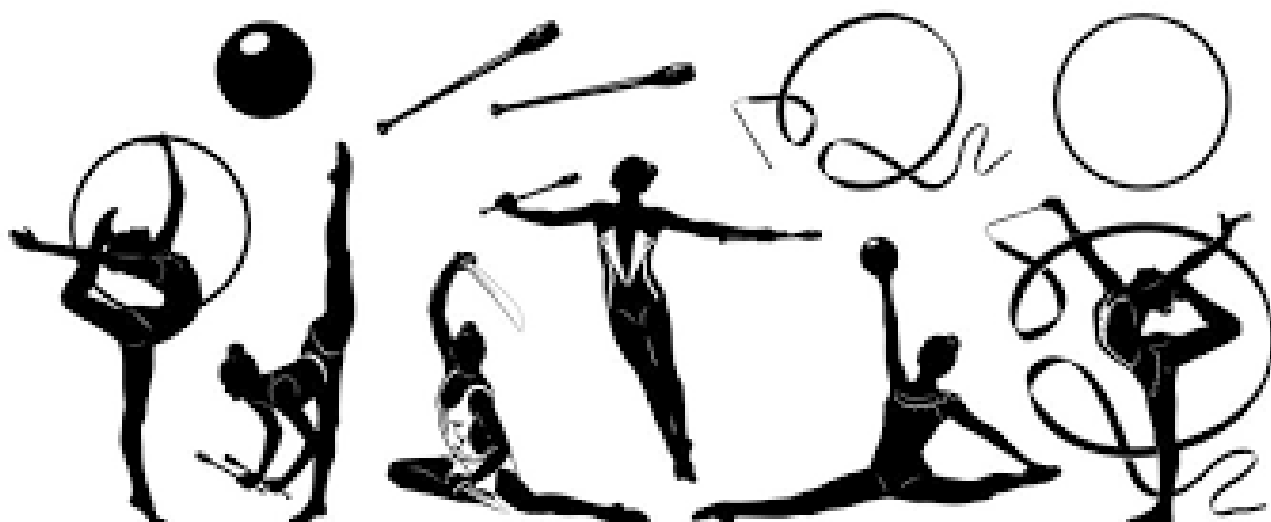




# Rezé GRS Dossier d'information Saison 2023-2024

**A LIRE ATTENTIVEMENT**



**Rezé GRS**

22 rue de la Robinière

44400 REZE

Tél : 02.40.04.12.35

Courriel : [rezeprs@wanadoo.fr](mailto:rezeprs@wanadoo.fr)

Site internet :

<http://www.rezeprs.magix.net/public/>



Affilié à la Fédération Française  
de Gymnastique (FFG)  
sous le N° 52044.098



**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

La Gymnastique Rythmique → Un **SPORT de COMPETITION**, une **DISCIPLINE OLYMPIQUE**

## 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** »

**Nous n'avons pas de section « LOISIRS » MAIS**

⊗ **Un circuit FORMATION DE BASE pour les plus jeunes** ↗

Les GALIPETTES 4-5 ans- Les RUBANBELLES 6-7 ans et l'ÉCOLE DE FORMATION 8-9 ans et les Trophées club 10-12 ans

⊗ **Un circuit COMPETITION pour toutes les gymnastes et à tous niveaux, à partir de 10 ans**

⊗ **Un circuit « Jeunes talents » pour les 7-9 ans – spécificité régional**

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.

La Gymnastique Rythmique (GR) se pratique en INDIVIDUEL (engagements limités, en duo ou en ensembles de 4 à 10 gymnastes, selon les programmes compétitifs.

L'activité demande de la **rigueur, de l'assiduité** primordiale dans l'apprentissage et le perfectionnement de l'activité et plus particulièrement pour le travail d'ensemble.

### Les entraînements :

- **Respect des horaires** – de début comme de fin –
- **Absence** : En cas de maladie, blessures, empêchement légitime, il est **INDISPENSABLE** de prévenir l'entraîneur au plus tôt.



**Ne pas déposer les enfants sans vous assurer qu'un entraîneur soit sur place.**



**Dirigeants, juges, entraîneurs et gymnastes TOUS sont licenciés à la FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE**

***Afin de faciliter votre recherche de renseignements, le sommaire 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

Page 4	Présentation de l'Association REZE GRS
Pages 5-6	Présentation de l'activité gymnastique rythmique
Pages 7-8-9-10	Présentation de la Fédération Française de Gymnastique (FFG)
Page 11	La logistique des compétitions
Page 12	Procédure pour sélection en finale nationale
Page 13	Information inscription & règlement de la cotisation annuelle
Page 14	Les modalités d'inscription
Pages 15-16	La réglementation médicale-Les assurances (RC)
Pages 17	Les aides financières à la cotisation
Page 18	Les tenues : entraînements & compétitions
Page 19	La boutique club
Page 20	Les autres temps forts de l'association
Page 21	Définition du bénévole actif et du parent référent
Page 22	Les vacances scolaires



## 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](mailto: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.

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

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

- 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)



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

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



☞ 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.



## 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).



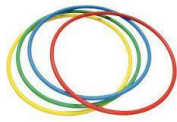
Dès la première année, les gymnastes – engagées dans un groupe ou ensemble peuvent participer à des compétitions **adaptées au niveau de chacune** et permettant ainsi de valoriser leurs acquis techniques.

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 est une fédération agréée par le Ministère des sports pour assurer le développement et la promotion de la pratique de la gymnastique sur l'ensemble du territoire.

La FFGym ce sont 4 disciplines olympiques – Gymnastique Artistique Masculine, Gymnastique Artistique Féminine, **Gymnastique Rythmique** et Trampoline – de deux disciplines reconnues de haut niveau – Gymnastique Aérobie et Tumbling– et de deux autres disciplines – Gymnastique Acrobatique et Teamgym – **1482 clubs- Plus de 325 800 licenciés - 23 pôles France & pôles Espoir**  
Elle propose également une gamme variée de produits gymniques à destination d'un public de tous âges (babygym-gym seniors-gym santé...) - désireux de s'inscrire dans une pratique non compétitive.

### **Respect**

Respecter autrui (dirigeants, entraîneurs, juges, adversaires...)

Respecter les règles sportives

Respecter l'environnement (matériel, équipement, nature)

### **Engagement**

Développer le goût de l'effort et donner son maximum (dépassement de soi)

Entreprendre en surmontant les difficultés

### **Solidarité**

Collaborer avec son groupe (équipe, club, fédération, pays)

Progresser ensemble (se soutenir et s'entraider pour avancer ensemble)

### **Excellence**

Rechercher la perfection et la beauté du geste

Organiser sa pratique en maîtrisant les risques

Equilibrer et rééquilibrer son corps en permanence

Rechercher la précision en toutes circonstances

### **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)

### **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



**ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT**



## Les DIFFERENTS CIRCUITS CLUB & FEDERAUX

**Au niveau fédéral, les gymnastes sont classées :**

<b>Par âge</b>	<b>Par niveau</b>
7-9 ans (spécificité) 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 18 et plus ou TC).	Elite Nationale Trophée Fédéral A, B, C Régional Open décliné par l'âge.

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

### **Les étapes compétitives et sélectives selon programmes mis en place par la FFG**

- Finale départementale - regroupe les clubs du département 44
- Finale régionale - regroupe les clubs de la région Pays de la Loire = (44-49-53-72-85) : pour certains programmes, l'étape sélective débute dès l'étape régionale
- Finale Regroupement ou inter-régions : regroupe les régions Bretagne-Centre Val de Loire et Pays de la Loire
- Finale Nationale regroupe les meilleurs clubs de France et d'outre-mer





## 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.

Selon le programme ACCESS GR

La **COUPE FORMATION** est un programme (fédéral) évolutif, de préparation pour toutes les jeunes gymnastes – Pour certains programmes compétitifs, l'engagement ou la validation du niveau 2 ou du niveau 3 est **OBLIGATOIRE**.

**La Coupe Formation 2 se présente en 2 étapes départementales**

**La Coupe Formation 3 se présente en 1 étape départementale & 1 étape régionale**



## Le CIRCUIT COMPETITIF FEDERAL



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

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.

**Le positionnement des gymnastes dans les différentes catégories (Individuelle ou ensemble/duo) et le choix des programmes de compétition, relèvent UNIQUEMENT de la commission technique – entraîneurs & juges.**

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 engagés – dans la mesure du **possible** - avec une remplaçante qui **fait partie intégrante de l'ensemble**.

Si nous nous efforçons de faire « tourner » les gymnastes sur le poste de remplaçante, c'est à l'entraîneur et/ou à la commission technique de **choisir la meilleure équipe du moment DANS L'INTERÊT GENERAL DU CLUB.**

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.

**Cet engagement en individuel n'est donc pas reconduit systématiquement.**



## 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 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. Elle comprend les frais de déplacement, d'hébergement, de restauration (voir règlement intérieur).

La délégation se compose :

- D'un chef de délégation
- Des entraîneuses des groupes
- Des gymnastes sélectionnées
- D'un juge – si tirage au sort

**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.**

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

D'une façon générale, la participation des parents n'est pas prise en charge au niveau logistique et financier. Tous les renseignements nécessaires à leur participation leur sont données afin qu'ils gèrent eux-mêmes la logistique.

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



*Certains déplacements pour finale nationale s'effectuent en **AVION** – La carte d'identité est **obligatoire** (EasyJet...) Assurez vous de la validité de celle de votre enfant.*

***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***



## **Information inscription & Règlement de la cotisation annuelle**



**Le fait de s'inscrire sur le site du club ne signifie pas INSCRIPTION DEFINITIVE : cette inscription doit être confirmée par le bureau (commission technique) → vous recevrez un mail dans ce sens si votre demande est acceptée ou un mail de refus dans le cas contraire.**

**Nos effectifs sont limités selon les créneaux disponibles (attribution Ville) et selon le nombre d'entraîneurs.**

L'inscription revient à accepter 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 **après 2 cours d'essai**, sans aucune condition.






**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)**



## 👉 Modalités inscription de votre enfant

Elle ne sera enregistrée que sur présentation des documents suivants :

	<b>La fiche d'inscription</b>	Dûment remplie en ligne - via notre site internet – Elle doit être signée lors de la journée « inscriptions »
	Accompagnée d'une photo d'identité <b>de moins de 6 mois</b>	Type Photo d'identité Prise avec votre smartphone Sans photo la licence n'est pas validée
	Un <b>certificat médical</b> Ou une <b>attestation de santé</b>	de non contre-indication à la pratique de la Gymnastique rythmique ( <b>en compétition</b> ) datant de moins d'un mois. <b>Selon REGLEMENTATION MEDICALE</b>
	Une <b>adresse mail</b> valide	Tous nos courriers sont envoyés par mails Nous avons souscrit à la charte fédérale du développement durable.
	<b>Le règlement de la cotisation</b> 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 <b>REZE GRS.</b>

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 – **s'il est reconduit pour 2023-2024**

Page 17 : vous retrouverez les **aides financières dont vous pouvez bénéficier** – indiquées également au verso de la fiche tarifs

## **Aucun dossier ne sera accepté s'il est incomplet**

Dans tous les cas, ne pas hésiter à nous contacter



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

### ❖ Pour les mineurs

1. D'une manière générale, il n'y a plus d'obligation de fournir un certificat médical.
2. Pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence, le mineur et son représentant légal doivent remplir un questionnaire de santé et donner au club une attestation.

*Il est de la responsabilité du responsable légal 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.*

**Le questionnaire et l'attestation sont fournis par la Fédération.**

3. Si une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de licence nécessite la production d'un certificat médical, datant de moins de six mois et attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive ou de la discipline concernée. Dans ce cas, pour les licenciés qui font de la compétition et quel que soit leur niveau, ce certificat médical doit indiquer l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline **en compétition**.

### ❖ Pour les majeurs

1. Le certificat médical est obligatoire pour l'obtention d'une licence à la FFGym.
2. Le certificat médical établit l'absence de contre-indication à la pratique du sport (en général) ou d'une discipline gymnique en particulier.
3. Pour les licenciés qui font de la compétition, quel que soit leur niveau, le certificat médical doit indiquer l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline **en compétition**.
4. Le certificat médical doit dater **de moins de 3 MOIS** au moment de la demande de licence.
5. L'obligation de présenter un certificat médical lors de la demande de licence est exigée tous les 3 ans.

Les deux années suivant la délivrance d'une licence accompagnée d'un certificat médical, le licencié devra remplir un questionnaire de santé et donner au club une attestation, en lieu et place de fournir un certificat médical.

Cette mesure concerne uniquement les licenciés majeurs qui ont conservé leur licence à la Fédération sans année d'interruption.

**Le questionnaire et l'attestation sont fournis par la Fédération.**

**Attention** : le questionnaire de santé des licenciés majeurs est différent de celui des mineurs.

### Pour les mineurs et majeurs de niveau **PERFORMANCE**

➔ Un Certificat médical est **OBLIGATOIRE TOUS les ANS** et doit être valable jusqu'à la fin de la saison = 30 juin





## ASSURANCES :

Pratiquer en toute sécurité la Gymnastique, c'est également s'assurer de la meilleure façon. Vous trouverez ci-dessous toutes les informations relatives à l'assurance dans le cadre de votre affiliation à la Fédération Française de Gymnastique.

## LA RESPONSABILITE CIVILE

En s'affiliant à la FFGym, les clubs bénéficient du contrat d'assurance de groupe souscrit par la Fédération auprès de Groupama et de Mutuaide pour l'assistance. Ce contrat couvre la garantie Responsabilité Civile imposée par la loi.

Ainsi, l'assuré est garanti, dans la limite des plafonds contractuels, et sous réserve des exclusions prévues au contrat, contre les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile pouvant lui incomber en raison des dommages corporels, matériels et immatériels causés à autrui dans l'exercice des activités assurées.

Vous pouvez consulter les conditions générales en téléchargeant le document présenté ici.

Pour toute demande d'**ATTESTATION RESPONSABILITE CIVILE**, écrivez à [contact@ffgym.fr](mailto:contact@ffgym.fr) (Le téléchargement des attestations RC en ligne est momentanément indisponible).

## Pour les licenciés

### Assurance Responsabilité Civile, Atteinte Corporelle et Assistance

Tous les licenciés à la Fédération Française de Gymnastique bénéficient du contrat de groupe souscrit par la FFGym auprès de GROUPAMA. Ce contrat leur 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.

Par ailleurs, une garantie Indemnité Journalière (facultative) est également proposée. L'assurance est valable pour une saison sportive, soit du 1er septembre au 31 août.

### **RAPPEL**

**La notice d'information est dématérialisée.** Elle sera transmise par la Fédération à chaque licencié, par mail, lors de la validation de sa licence. Si vous en souhaitez une version papier, il convient de vous adresser à votre club ou de la télécharger à partir de votre espace licencié, rubrique « Mon assurance ».





Vous trouverez également cette notice sur le site du club.



## 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>Ville de </p>	<p> <b>CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES</b></p>
<p>Vous pouvez bénéficier d'une aide financière <b>(50%)</b> à la pratique sportive, par enfant d'un même foyer et 1 fois/an Démarches : Prendre contact : Tel : 02-40-84-45-41 ou @ : <a href="mailto:administration@mairie-reze.fr">administration@mairie-reze.fr</a> - Se rendre au Centre communal d'action sociale (CCAS) : Hôtel de Ville de Rezé</p>	<p>Vous pouvez bénéficier d'une aide non remboursable représentant 80% des frais engagés dans la limite de 100€/an et par enfant.  <a href="https://www.mes-allocs.fr/guides/aides-sociales/aide-financiere-pour-le-sport/">https://www.mes-allocs.fr/guides/aides-sociales/aide-financiere-pour-le-sport/</a></p>
<p> <b>CHEQUES VACANCES</b></p>	<p> <b>PASS JEUNES CULTURE et SPORT</b></p>
<p>Le <b>Chèque-Vacances</b> est une prestation d'aide aux loisirs et aux vacances. On le trouve généralement dans les comités d'entreprises. 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. Une aide de <b>32 euros</b> est allouée pour la pratique sportive et artistique  <a href="https://www.epassjeunes-paysdelaloire.fr/">https://www.epassjeunes-paysdelaloire.fr/</a></p>
<p>Aide de votre Comité d'Entreprise <b>(CE)</b></p>	<p>Le <b>PASS SPORT</b> : Allocation (de rentrée) sportive d'un montant de 50 €, (voir s'il est reconduit pour 2024 ?</p>



## 👉 **Les TENUES entraînements & compétitions**

☑ **La tenue d'entraînement** doit être adaptée ⇒ vêtements **TRES près du corps** → prévoir :

- 1 collant OU 1 short OU 1 legging
- 1 débardeur OU 1 TShirt (MC ou ML selon saison) OU 1 sweat/veste près du corps
- 1 une paire de chaussettes – (des guêtres si besoin)
- 1 gourde d'eau à son nom (pas de bouteille d'eau)
- 1 paire de claquettes (sortie sanitaires)

**Les cheveux attachés** : visage dégagé ou coiffée d'un chignon.

☞ **Pas de montres et de bijoux, pas de bonbons ni chewing-gum.**



## ☑ **La tenue de compétition**

➡ - Le justaucorps est obligatoire pour toutes les gymnastes engagées en ENSEMBLES (sauf Galipettes)  
→ achat ou location – pour les Individuelles : les gymnastes sont autonomes et/ou peuvent utiliser le justaucorps de l'ensemble. En compétition, les piercings et bijoux trop imposants sont interdits

**Lors des compétitions**, chaque gymnaste doit prévoir :

- sa tenue d'échauffement
- 1 gourde d'eau à son nom (pas de bouteille d'eau)
- 1 serviette type microfibre
- ses demi-pointes (chaussons de GR)
- son justaucorps ou celui de l'ensemble
- son body (sous-vêtements de couleur chair) – si nécessaire

☑ **son nécessaire à coiffure** : (pincés à chignons, pincés clic-clac, filet à chignon, élastiques, brosse à cheveux, laque) pour retouches

☑ **son nécessaire à maquillage**

☑ son satien colle **format roll-on-hypoallergénique** (pharmacie)

**Les engins sont personnalisés et prêtés par le club**

- Pas de montres et de bijoux, pas de bonbons ni chewing-gum. Attention aux portables.



## Tenue du club/La Boutique club



Afin de créer une cohésion de groupe et de donner une identité visuelle au club lors de nos déplacements en compétition, nous proposons une tenue du club débardeur ou TShirt - veste de jogging – doudoune SM avec le logo - voir site du club.



veste jogging -



doudoune SM



EN fin de saison, nous vendons également des engins.

## Les autres temps forts de l'association


- L'organisation de compétitions...
- Le gala « de Noël » : en décembre au théâtre de Rezé (**entrée payante**)
- Le Challenge des juges (et partage de la brioche) en janvier/février- (**entrée gratuite**)
- 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 mi-juin. (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, entraîneures, juges...



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

	<p><b>Le bénévole actif, définition :</b></p> <p>Toute personne souhaitant s'investir auprès du club et donner de son temps sans contre partie est un bénévole actif.</p> <p>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...</p> <p>Contrôle des entrées (gala), tenue du bar, stand pâtisseries....</p> <p>En résumé : Toute tâche qui peut décharger l'association et assister les gestionnaires : membres du bureau, responsable de commission, entraîneurs..</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Le parent référent, définition :</b></p> <p>C'est l'interlocuteur privilégié entre les parents du groupe concerné et l'association tout au long de la saison.</p> <p>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...</p> <p>Il aide la commission justaucorps : collecte des justaucorps en fin de saison, distribution des nouveaux justaucorps</p> <p>Il crée un lien entre les parents de son groupe (co-voiturage)</p> <p><b>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.</b></p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- **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.

