

Guide du participant



SECTEUR COMPÉTITIF
CHEERLEADING
CLUB GYMNIKA

TABLE DES MATIÈRES

• INTRODUCTION	3
• QUI SOMMES-NOUS? / HISTORIQUE	3
• STRUCTURE DU CLUB / RÔLE DE CHACUN	4-5
• FORMATION ENTRAINEURS	5
• VISION	5-6
○ Philosophie	
○ Objectifs généraux	
○ Mode de fonctionnement général	
• CONGÉS FIXES	7
• SITE D'ENTRAÎNEMENTS ET CENTRE ADMINISTRATIF	7
• RESTEZ INFORMÉS – www.gymnika.com / COMMUNICATIONS	7-8
• PROCÉDURES ADMINISTRATIVES	8-9-10
○ Comment fonctionne notre plateforme de gestion de membres	
○ Facturation	
○ Pour effectuer vos paiements	
○ Politique de remboursement	
• COURS PRIVÉS	10
• SECTION SPÉCIFIQUE AU SECTEUR COMPÉTITIF CHEERLEADING	
○ Groupes/Modèle de développement/Cheminement de l'athlète	11-12
○ Saison/Horaire	13
○ Procédures de compétition	13-14
○ Entraînement/Règlements	14-15
○ Calendrier	15
○ Concentration sport	16

INTRODUCTION

Ce guide a pour but de vous fournir le plus d'information possible et rapidement. Par contre, nous ne voulons absolument pas que vous vous sentiez mal à l'aise de nous contacter pour toutes questions ou commentaires. Nous sommes là pour vous!

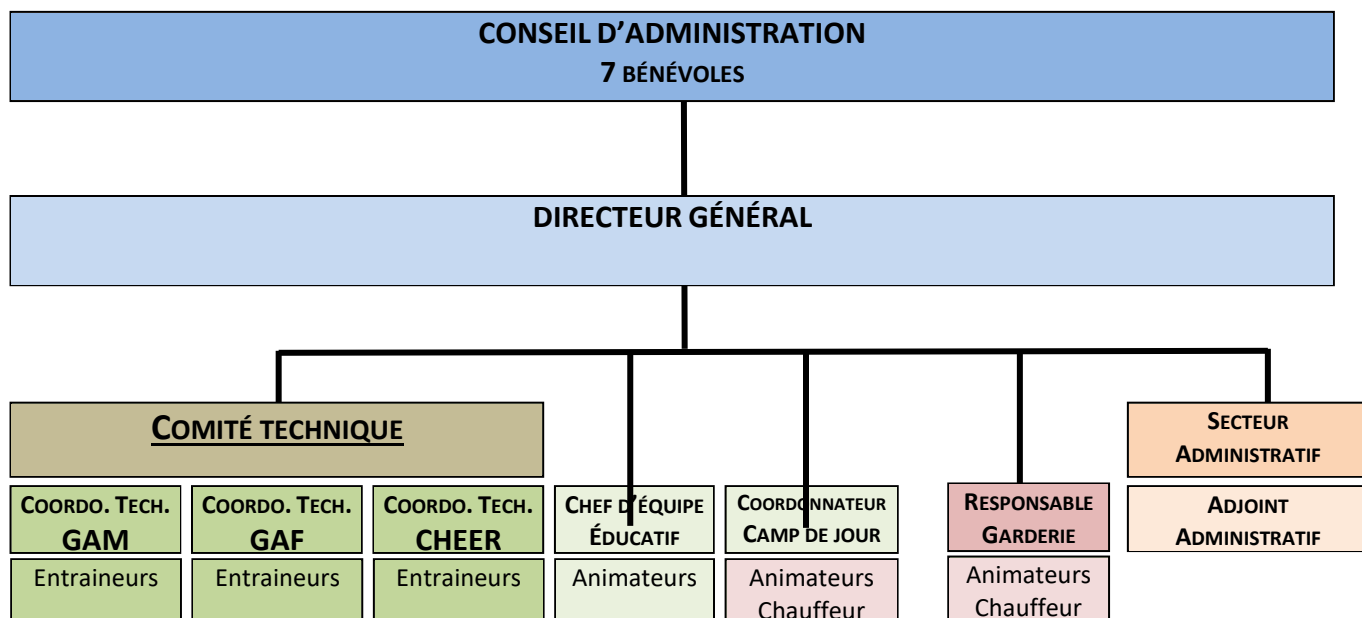
QUI SOMMES-NOUS?

- Le club Gymnika est l'un des plus importants clubs de gymnastique au Québec avec plus de 1700 membres affiliés.
- Le club Gymnika est un **OSBL** (Organisme Sans But Lucratif) sportif
- Nous offrons de la gymnastique artistique féminine et masculine ainsi que du cheerleading sous l'appellation des « Pirates Athletics»

HISTORIQUE

- 1985
 - Fondation du club Gymnika
- 1996
 - Restructuration du club
 - 500 membres et 1050 inscriptions
- 2000
 - Début du niveau national GAM (gymnastique artistique masculine)
- 2001
 - Début du sport-études GAM
- 2003
 - Début du sport-études GAF
- 2005
 - Restructuration du secteur compétitif GAF (gymnastique artistique féminine)
- 2006
 - Déménagement du site d'entraînement
 - Début du niveau national GAF
 - Depuis, chaque année, nous avons des gymnastes GAF et GAM qui se qualifient pour représenter le Québec aux championnats de l'Est du Canada et aux championnats canadiens
 - Début du programme des garderies
- 2007
 - Début du programme de Cheerleading (Pirates Athletics)
- À ce jour
 - Aujourd'hui, le club compte au-dessus de 1700 membres et 4450 inscriptions par année
 - Le gymnase est occupé 12 heures par jour
 - C'est 6 employés à temps plein, 8 employés à plus de 20 heures et près de 45 employés à temps partiel
 - Le secteur compétitif c'est 21 groupes au secteur GAF, 6 groupes au secteur GAM et 6 équipes au secteur CHEER

STRUCTURE



RÔLES DE CHACUN

Directeur général (DG)

- Assurer le développement du club
- Mettre en place la logistique d'évènements
- Mettre en place toutes décisions du CA relatives aux finances
- Représenter le club face aux instances politiques et autres organisations
- Gérer les budgets
- Superviser les coordonnateurs et responsables

Adjointe administrative

- Assister le DG dans ses tâches
- Faire la logistique d'évènements
- Comptabilité
- Assurer la communication (Internet, babillard, courriels)

Coordonnateur technique (CT)

- Participer au comité de coordination technique
- Gérer les différents horaires, entraînements et plateaux et inscriptions aux compétitions de son secteur
- Superviser, intervenir, évaluer, former, orienter les ressources humaines
- Recruter des athlètes
- Communiquer
- Planifier, organiser, gérer, structurer son secteur

Entraîneurs

- Planifier, organiser, superviser les entraînements
- Amener les athlètes à progresser, assurer un suivi, les assister manuellement
- Communiquer

Athlètes

- Atteindre ses objectifs
- Communiquer
- Collaborer
- Assurer sa progression et sa performance
- S'entraîner avec effort et persévérance

Parents

- Collaborer
- Encourager, soutenir
- Consulter
- Communiquer avec l'entraîneur, les coordonnateurs techniques, la direction générale
 - Éviter le commérage et aller voir directement à la source lors d'un problème ou d'un questionnement

FORMATION DES ENTRAÎNEURS

- Tous les entraîneurs sont tenus de suivre les formations du PNCE (Programme National de Certification des Entraîneurs)
- Nous avons plusieurs entraîneurs des niveaux 3 et 4, c'est-à-dire de calibre national

VISION

Philosophie

- Que les athlètes sortent grandis de la pratique de leur sport à travers la performance et la compétition par le biais de la réalisation d'objectifs de progression d'équipe et personnels en gardant une bonne santé physique et psychologique.

Objectif général du secteur compétitif et ses moyens

- Le secteur compétitif a pour objectif d'être compétitif aux autres clubs ou équipes en étant performant en entraînement et en compétition. Ceci vaut pour tous les circuits. Pour ce faire, il faut **éviter le surclassement** et classer les athlètes et/ou les équipes en fonction des exigences de catégories établies par le secteur. Par le fait même, il y aura une meilleure **qualité d'exécution** puisqu'en période de compétition, l'athlète pourra se concentrer sur l'excellence des acquis plutôt que sur l'acquisition d'éléments. Concrètement, pour y arriver, nous devons avoir une **base élargie** en augmentant le nombre d'athlètes au club école, afin d'ouvrir les possibilités d'avoir des niveaux plus élevés et, qu'ainsi, chaque niveau soit bien représenté et performant. Ensuite, nous devons avoir une **bonne rétention au niveau des athlètes et des entraîneurs** grâce à un sentiment d'appartenance et d'équipe, via des activités connexes, un travail personnalisé, puis en s'appropriant des objectifs de progression en collaboration avec l'entraîneur.

Mode de fonctionnement général

Les athlètes dans leur milieu d'entraînement

- Chaque athlète est différent avec des besoins et des spécificités bien à lui. Les progressions sont adaptées pour chacun. Ils ont des objectifs différents qu'ils doivent atteindre avec l'aide de l'entraîneur. À ce sujet, un cahier de suivi est bâti pour chaque athlète afin d'identifier les réussites ou les objectifs à réaliser. Ceci pour deux raisons; 1- créer une source de motivation pour l'athlète 2- permettre un meilleur suivi pour les parents tant sur le plan des progressions que sur le plan de l'attitude et du comportement. L'entraînement doit être spécifique à chaque athlète / équipe. Par ailleurs, les décisions prises pour le classement d'un athlète ne sont pas établies en regard d'un cheminement de groupe, mais bien par rapport à chaque individu. La courbe de développement diffère d'une personne à l'autre. L'accent sera mis sur l'orientation et non sur la conséquence, qu'elle soit positive ou négative suite, par exemple, à une compétition. L'esprit d'équipe, la collaboration et les encouragements sont des ambiances recherchées. **Les exigences premières à l'entraînement sont la persévérance et l'effort. L'accomplissement, peu importe le niveau, est très important.** À partir du moment où l'athlète atteint ses objectifs en entraînement ou en compétition, c'est un gagnant qu'il y ait podium ou non.
- L'arrogance, les scènes de frustration, le manque de respect et la nonchalance ne seront **aucunement tolérés**. Des mesures disciplinaires comme un moment de réflexion à l'extérieur du gymnase ou un renvoi de la période d'entraînement seront mises en place si l'entraîneur juge l'attitude ou le comportement de l'athlète inapproprié.

Les entraîneurs dans le milieu d'entraînement

- L'objectif premier du coordonnateur technique est de faire en sorte que les entraîneurs soient en mesure de comprendre le mouvement et ce qu'ils entraînent par l'entremise de formations à l'interne ou par le biais de différents spécialistes. L'esprit d'appartenance et l'esprit d'équipe sont très importants. Les réunions régulières font en sorte que les choses soient mises au clair. Les problèmes que les entraîneurs vivent sont mis en commun et font en sorte d'accroître l'entraide. Ces réunions permettent aux entraîneurs d'être concernés et de donner leur point de vue. Le rôle des coordonnateurs techniques est de souder l'équipe pour qu'elle soit plus forte et harmonieuse. C'est d'évaluer chaque entraîneur afin qu'il reçoive des rétroactions pour s'améliorer. C'est aussi de donner une ligne directrice par le biais de formations, réunions et évaluations pour que tout le monde évolue dans le même sens tant sur le plan technique que philosophique.

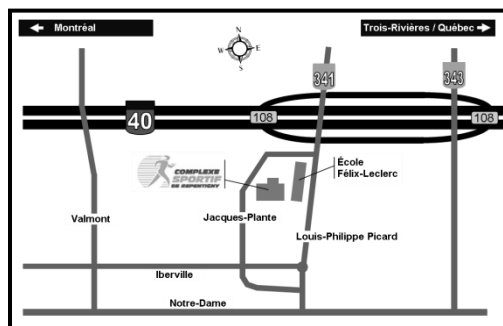
CONGÉS FIXES

- Fête du travail (samedi, dimanche et lundi)
- Action de Grâce (samedi et dimanche et lundi pour la concentration sport)
- Halloween
- Noël (environ 2 semaines)
- Pâques (vendredi au lundi inclusivement)
- Fête des Patriotes (samedi et dimanche pour tous et lundi pour la concentration sport)
- Semaine suivant le spectacle

SITE D'ENTRAÎNEMENT ET CENTRE ADMINISTRATIF

Site d'entraînement et centre administratif
223 Jacques Plante,
Repentigny, Québec,
J5Y 0B4

Bureaux administratifs
Ouverts du lundi au vendredi
de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 15h30
(450) 657-1342
bonjour@gymnika.com



RESTEZ INFORMÉS / COMMUNICATIONS

Nous prenons de nombreux moyens pour communiquer avec nos membres et pour diffuser le maximum d'information.

Le site Internet www.gymnika.com

- Notre site Internet est l'outil privilégié pour la diffusion de l'information (messages, mémos, renseignements sur les compétitions, résultats, etc.) Prenez l'habitude de le visiter régulièrement. Vous recevrez par courriel une notification lorsque de nouvelles informations sont disponibles. Veuillez noter que les photos sur le site internet sont fournies par les parents présents aux événements et compétitions. N'hésitez pas à nous les envoyer (bonjour@gymnika.com). Une version mobile est aussi disponible.

Les courriels

- Nous envoyons régulièrement des courriels pour tenir informés nos membres ou pour faire des rappels. Le courriel utilisé est celui du répondant principal sur votre compte. N'hésitez pas à transférer nos courriels aux personnes concernées par nos messages. Assurez-vous que nos courriels ne tombent pas dans vos courriels indésirables!

Facebook

- Devenez fan de notre page Facebook. Vous pourrez laisser vos encouragements aux athlètes, suivre le fil de nos nouvelles, savoir ce qui s'en vient, etc.

Le babillard

- Un babillard est accroché près du gymnase où les mémos et communiqués y sont affichés.

Boîte de communication

- Une boîte style boîte aux lettres est fixé au mur près de la porte de notre bureau administratif. Vous pouvez y glisser vos paiements ou autres formulaires.

Les intervenants

- Il est possible aussi d'avoir de l'information via différents les intervenants (voir section « rôle de chacun »)
 - L'entraîneur
 - Coordonnateur technique
 - Direction générale

CHANDAIL ROUGE : L'intervenant portant le chandail Gymnika rouge est le responsable officiel du plateau pour la plage horaire. Vous pouvez le consulter pour tous renseignements ou commentaires.

Les réunions de parents

- Réunions générales fin mai-début juin et fin septembre-début octobre
- Réunions individuelles biannuelles

Notes importantes

- Nous diffusons l'information sur les compétitions dès que nous la recevons, soit par la fédération ou les comités organisateurs. Les horaires officiels sont souvent diffusés à la dernière minute (1 ou 2 semaines avant l'évènement)
- Pour des raisons d'économie de papier et pour préserver l'environnement, la distribution directe de mémos-papier ou l'envoi de courrier postal aux membres est utilisée que très rarement
- Si vous désirez obtenir certains renseignements plus spécifiques, n'hésitez pas à communiquer directement avec **nous** (éviter la diffusion d'information par personne interposée).
- Prenez aussi en considération lorsque vous communiquez avec nous, que nous avons plus de 1700 membres (x 2 parents et des fois 4), 5 secteurs, plus de 25 programmes et 50 employés.

PROCÉDURES ADMINISTRATIVES

Votre Compte

- Plateforme d'inscription en ligne
 - Inscription avec le code privilège de votre secteur
 - Vous pouvez obtenir de l'aide par téléphone sur les heures de bureau au 450-657-1342
 - Vous pouvez également vous déplacer, sur les heures d'ouverture de nos bureaux pour obtenir de l'aide (lundi au vendredi entre 9h00 et 11h30 et de 13h00 à 15h30)
- Émission de reçus d'impôts
- Suivi de vos transactions
- Mise à jour de vos renseignements personnelles (nouvelle adresse, personne à charge, courriel)

Modes de paiements privilégiés

- Par Carte de crédit
 - Possibilité de répartir en un ou plusieurs paiements (si le solde est supérieur à 300\$)
 - Si vous changez de carte en cours d'année ou si la date d'expiration change, vous devez nous aviser pour que nous fassions le changement à votre dossier
 - Vous devez vous assurer que la transaction a bien été acceptée par le système (fonds insuffisants)
 - Vous devez nous contacter si vous désirez annuler un paiement.

- Si vous payez vos frais par paiement préprogrammés, les autres items ou factures, émis au courant de l'année, ne se prendront pas automatiquement. Vous devez retourner dans votre compte et faire la démarche de paiement pour chaque facture ou inscription supplémentaires.
- Par Chèques
 - Possibilité de répartir en plusieurs paiements postdatés (si le solde est supérieur à 300\$)
 - Paiements postdatés : 10 paiements (septembre à juin). Les chèques doivent être datés au 15 de chaque mois.
 - Les dépôts bancaires se font le 1^{er} et le 15 de chaque mois seulement. Prévoir 2 à 3 jours de traitement
 - Les chèques de début de saison doivent être remis avant le 15 septembre
 - Les chèques pour la saison estivale doivent être remis la semaine précédente le début des cours.
 - Les chèques doivent être déposés à notre bureau du complexe sportif dans **une enveloppe identifiée** au nom de Gymnika (mettre dans la boîte de communication si le bureau est fermé)
 - Des frais vous seront chargés pour les chèques retournés avec la mention « provisions insuffisantes » ou autres.
- En Argent Comptant
 - Doit être remis au bureau Gymnika sur les heures d'ouverture (lundi au vendredi entre 9h00 et 11h30 et de 13h00 à 15h30)
 - NE PAS remettre d'argent à l'accueil du complexe sportif ou aux entraîneurs.

Paiement Saison régulière

- Paiements
 - 1 paiement total ou
 - 10 paiements (si 300\$ et plus) : 1 paiement par mois (sept à juin). Le tableau de la répartition des paiements mensuels est donné en août et disponible sur notre site Internet
- Facturation
 - Affiliation (obligatoire par les fédérations)
 - Frais de compétitions (montant de base facturé en début d'année. Ce montant sera réajusté à la fin de la saison de compétitions, en fonction des inscriptions réelles)
 - Frais de non-résident
 - Frais de financement matériel (facturé 1 fois par famille)
 - Frais de session (entraînement de septembre à juin)
 - Frais de délégation (Ces frais s'ajouteront aux frais d'inscription aux compétitions)
 - Compétitions et camps hors Québec : comprennent les frais complets de déplacement et d'hébergement des entraîneurs qui accompagnent la délégation. Le cout est réparti également entre les athlètes de la délégation.
 - Compétition régionale, provinciale et camp d'entraînement : Les frais seront de 10\$ par jour de compétition par athlète. Ces frais servent à payer en partie les dépenses (nourriture, déplacement, hébergement) des entraîneurs qui encadrent les athlètes lors des compétitions.

Paiement Session d'été

- 1 paiement total
OU
- 2 paiements (si 300\$ et plus)
 - 1^{er} : 15 juillet = 50% de montant
 - 2^{ème} : 15 août = 50% de montant

Divers

- Frais supplémentaires (compétition hors réseau)
 - Vous seront facturés sur votre compte
 - Payables sur réception de la facture
- Boutique: Maillot et vêtement de compétition
 - 50% lors de la commande et 50% lors de la livraison
 - Payable par carte de crédit ou comptant.
- Boutique : Accessoires de gymnastique (gants, poignets...)
 - Payable comptant sur réception

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être faite directement à la direction du club par courriel ou par téléphone.

FRAIS D'ENTRAINEMENT (un billet médical est obligatoire)

- Lors d'une blessure importante, il peut y avoir un remboursement s'il y a plus d'une semaine d'arrêt.
- Si l'athlète en raison de blessure ne peut faire l'entraînement régulier et qu'il a un entraînement fortement diminué ou écourté une longue période, 50% des frais seront crédités.
- Lors d'un arrêt complet,
 - Les frais d'entraînement sont remboursés au prorata des semaines non effectuées.
 - Les frais d'affiliation sont non remboursables
 - Le financement matériel est remboursé à 50% si l'arrêt survient avant le 1er janvier. Après cette date, les frais sont non remboursables.
 - Les frais d'inscription aux compétitions non effectuées sont remboursés à 100% si la date limite d'inscription n'est pas passée.

FRAIS DE COMPÉTITION

- S'il y a lieu, seuls les remboursements pour des causes médicales sont possibles. La demande doit être faite par les parents de la gymnaste auprès du coordonnateur technique ou du directeur général tout en respectant les délais prescrits par la fédération ou le comité organisateur.

ACHAT À LA BOUTIQUE

- Aucun remboursement n'est possible après réception ou livraison des articles.
- Aucun remboursement sur les vêtements sur mesure commandé.

COURS PRIVÉS

- Vous devez vous procurer une carte (valable pour 1 à 5 cours) au bureau administratif. La demande peut être faite par téléphone ou par courriel.
- Payable en argent comptant idéalement ou par carte de crédit.
- Offert uniquement à nos membres et est un complément à l'entraînement régulier.

SECTION SPÉCIFIQUE AU SECTEUR CHEERLEADING

GROUPES/MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT/CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE

Formation des groupes

- Catégorie d'âge
- Niveaux
 - Ces derniers sont établis en fonction des paramètres suivants
 - De la vitesse d'acquisition
 - De la réponse aux défis
 - De la capacité d'accepter de faire plusieurs répétitions
 - De l'attitude en entraînement
 - De la tolérance à l'intensité de travail
 - De la peur
 - Des aptitudes physiques en lien avec la position que l'athlète occupe (base vs voltige)
 - Catégories finales pour chaque athlète à la fin août

Cross over

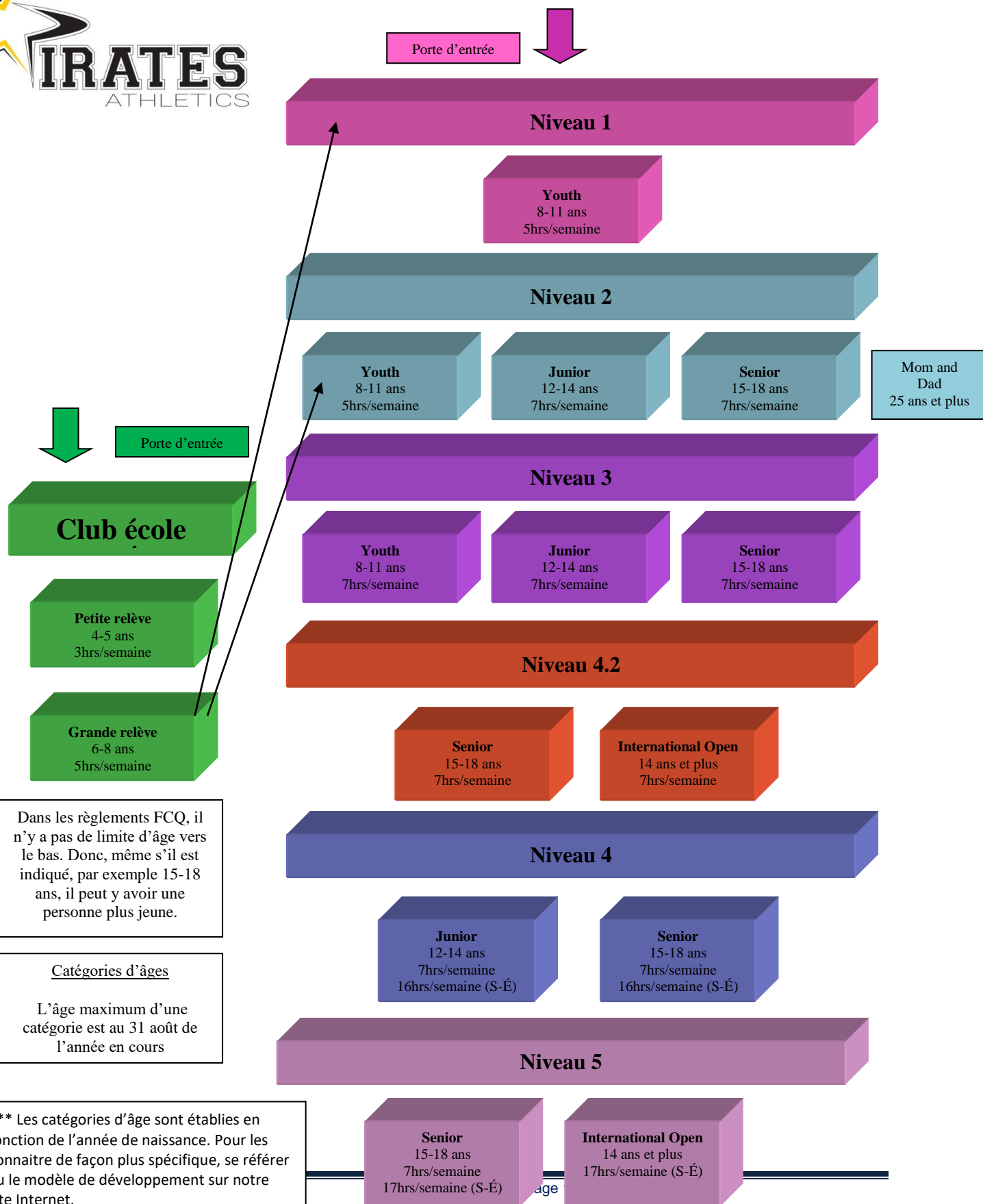
- Un athlète peut faire partie d'une deuxième équipe
 - Faire les deux équipes à temps plein
 - Être sélectionnée suite à une candidature
 - Un coût moindre sera déterminé pour la deuxième équipe

Aperçu rapide du contenu et objectifs du club école

- Le club-école
 - Enfants de 4 à 8 ans qui apprendront à :
 - Développer le souci du détail technique
 - Développer leur capacité à performer l'ensemble des bases
 - Travail majoritairement de gymnastique afin de développer le tonus musculaire, la coordination
 - Cours parfois dirigé parfois en circuit.
 - Entraînement à raison de 2 fois semaine pour un total de 3 à 5 heures/semaine.

Modèle de développement possible

Secteur cheerleading



SAISON/HORAIRE

Session été

- 6 semaines obligatoires sur une possibilité de 8 semaines
- Aucun entraînement le vendredi soir, samedi, dimanche
- Horaire de soir
- Un soir d'acro gym et un soir de portées (stunt)
- Obligatoire pour faire partie de la concentration sport
- Obligatoire pour faire partie du niveau 5
- Horaire de jour pour la concentration sport

Saison de compétition

- Début : Le lundi suivant la session été
- Se termine au spectacle de fin d'année c'est-à-dire vers la mi-juin
- 2 semaines de congé suivent cet évènement
- Horaire
 - L'horaire d'une équipe est fixé pour la session, elle peut être modifiée d'une session à l'autre pour être compatible avec l'horaire scolaire de l'entraîneur

PROCÉDURES DE COMPÉTITION

Tenue vestimentaire

- L'uniforme du club est obligatoire lors d'évènements
- Le survêtement de compétition du club n'est pas obligatoire
- Le port du soulier blanc à lacet de cheerleading est obligatoire

Coiffure, maquillage, autre

- Le vernis à ongles de couleur est interdit
- Le maquillage officiel doit être appliqué à la maison
- Les cheveux doivent être attachés serrés en queue de cheval haute
- La boucle placée devant
- Les ongles doivent être coupés très court
- Aucun bijou n'est accepté

Participation aux compétitions

- À moins d'avis contraire de la part de l'entraîneur ou pour cause de blessure, les athlètes doivent participer à tous les événements prévus au calendrier
- Lors d'une blessure, il n'y a pas de remboursement possible, sauf en cas de remplacement par un autre athlète, puisque les inscriptions se font très tôt et que les comités organisateurs ne font pas de remboursement

Hébergement / transport

- Les parents doivent organiser leur propre hébergement et transport, incluant leur enfant, pour toutes compétitions
- Exceptions : Le club organise le transport et l'hébergement, des athlètes, lors de camp d'entraînement et de compétition à l'extérieur du Québec

Frais supplémentaires (compétition hors réseau)

- Vous seront facturés au compte.
- Payable avant la participation à l'évènement

Horaire

- Les horaires de compétitions sont disponibles seulement une à deux semaines avant l'évènement. Nous n'avons aucun pouvoir sur le moment de la réception des horaires
- Lors d'une fin semaine de compétition, l'entraînement du samedi ou du dimanche n'a pas lieu et l'entraînement du vendredi peut être annulé ou écourté (selon l'horaire de compétition). Les athlètes qui ne participent pas à l'évènement ne pourront reprendre ces entraînements

ENTRAÎNEMENT/RÈGLEMENTS

Règles de fonctionnement

- Si des entraînements sont annulés pour des causes hors de notre contrôle, ils ne seront pas repris
- Aucun parent ou ami n'est admis dans le gymnase à moins d'y être invité par l'entraîneur
- Signaler autant que possible les absences à l'entraîneur
- Assiduité et ponctualité sont importantes pour assurer une meilleure progression
- Les parents peuvent rester et regarder par les fenêtres, mais nous ne le recommandons pas pour une question de :
 - Sécurité
 - Achalandage
 - Se garder des surprises
 - Favoriser l'autonomie
- **Lors des déplacements...**
 - Les athlètes doivent se déplacer en marchant et sans trop faire de bruit
 - Afin de minimiser les déplacements, nous demandons aux athlètes d'utiliser une gourde en plastique et d'aller aux toilettes avant les cours
- **Dans les vestiaires...**
 - À l'arrivée des athlètes, il n'y aura pas de surveillance dans les vestiaires par les entraîneurs. Les entraîneurs prendront en charge les athlètes devant la porte d'entrée du gymnase.
 - Aucune nourriture n'est acceptée dans les vestiaires
 - L'utilisation du cadenas est recommandée. Par contre, on ne peut laisser en permanence un cadenas sur un casier. Aucun vêtement ne doit être laissé à l'extérieur du casier
- **Dans le gymnase...**
 - Aucun aliment n'est permis, les collations doivent être prises à l'accueil
 - Les gourdes d'eau doivent rester à l'endroit prévu à cet effet
 - Il est important que les athlètes aient leur gourde d'eau de façon à ne pas sortir régulièrement du gymnase

- **Collations**

- Il y a collation lors d'un cours de plus de deux heures
- Les collations doivent être santé : Fromage, fruit, barres tendres, yogourt...
- S'il n'y a pas de temps de collation, nous vous suggérons une bouteille avec moitié eau moitié jus d'orange pur avec un peu de sel
- Si votre enfant a des allergies sévères, il faut en avertir l'entraîneur et le coordonateur technique. Nous pourrons ensuite avertir les parents des collations permises ou non au sein du groupe

Règles de comportement

- Être sécuritaire avec l'utilisation du matériel et les autres athlètes en entraînement et en compétition
- Être respectueux et agréable envers l'entraîneur et les autres athlètes en tout temps
- Utiliser adéquatement le matériel, l'équipement en tout temps
- Travailler de façon soutenue face à soi-même, en entraînement et en compétition
- Être respectueux et faire preuve d'esprit sportif avec les autres compétiteurs
- Un langage approprié est obligatoire en tout temps

Politique d'absences

- Après 4 absences pour les équipes qui s'entraînent 5 heures/semaine et 6 absences pour les équipes qui s'entraînent 7 heures/semaine, l'athlète est assuré de ne pas monter de niveau l'année suivante et s'il y a qu'un seul niveau dans la catégorie d'âge, il risque d'être à une position moins prisée ou d'être réserviste
- Le coordonateur technique peut aussi décider de ne pas faire faire une ou plusieurs compétitions entre autres lorsque l'athlète ne peut s'entraîner la semaine avant la compétition
- Seul un billet médical évitera la comptabilisation de l'absence
- Un système de récompense sera mis en place pour encourager la présence en entraînement

Tenue vestimentaire/cheveux/bijoux

- Uniforme d'entraînement Pirates obligatoire la semaine. Sinon, après deux oublis, ce sera considéré comme une absence
- Un système de récompense sera mis en place pour encourager le port de l'uniforme d'entraînement Pirates
- Aux choix la fin de semaine (t-shirt avec top si le chandail est lousse, short ou cuissard)
- Le port de bijoux et de montres sont interdits
- Les cheveux doivent être bien attachés. Pas de cheveux sur le visage donc, les barrettes sont de mises
- Pas de vernis à ongle de couleur, de maquillage ou de tatou apparent
- Les ongles doivent être bien coupés

Blessures

- Lors d'une douleur ou d'une blessure, nous recommandons que l'athlète soit vu en physiothérapie. La clinique officielle du club est la Clinique Action Sport Physio de Repentigny (450) 585-1467. Rendez-vous rapide si vous mentionnez que vous êtes membre du club Gymnika.
- En cas de blessure, les athlètes doivent tout de même se présenter à l'entraînement afin de se tenir au courant des changements ou informations, pour garder la forme et faire les éléments qui lui sont possible de faire
- Lors d'une blessure importante, il peut y avoir un remboursement lorsqu'il y a plus que deux semaines d'arrêt
- Si l'athlète en raison de blessure ne peut faire l'entraînement régulier et qu'il a un entraînement fortement diminué ou écourté sur une longue période, 50% des frais seront crédités.

Médication

- Si votre enfant prend des médicaments, a des allergies ou a un problème de santé, vous devez absolument informer l'entraîneur
- Si votre enfant prend des pompes ou a un Épipen, il doit l'avoir dans son sac. Dans le cas de l'Épipen, il peut être rangé dans l'armoire à premiers soins

CALENDRIER

- Le calendrier final des compétitions et des évènements est envoyé par courriel et se retrouve sur notre site Internet dès septembre
- Évènements fixes
 - Évaluations physiques
 - Septembre, décembre, juin
 - Réunions d'informations spécifiques aux compétitions et aux évaluations défis
 - Septembre-octobre
 - Fête de Noël
 - Décembre
 - Rencontres de parents individuelles
 - Décembre et mai
 - Spectacle
 - Mi juin

CONCENTRATION SPORT

Exigences

- Avoir de bons résultats scolaires
- Avoir les exigences de catégorie niveau 3 et plus

Horaire

- Onze heures d'entraînement l'après-midi + 2 soirs avec l'équipe de soir (sauf niveau 5 + 3 soirs)
- Lors de pédagogie ou congé d'école, les entraînements n'ont pas lieu.

Tenue vestimentaire

- Mêmes règles que pour le reste des athlètes

Attitude, implication, conditions

- Les athlètes s'engagent dans un entraînement de haut-niveau
- Les athlètes doivent fournir les efforts nécessaires pour être en constante progression et faire preuve d'une attitude positive en collaboration avec l'entraîneur
- Les retards et absences non motivés ne sont pas tolérés
- Les manquements à l'école ne sont pas tolérés et nous considérons que les athlètes doivent prendre au sérieux leurs études

Les athlètes qui ne respecteront pas leurs engagements, auront des conséquences selon la gravité et la fréquence des manquements et ne sont pas garantis de poursuivre dans ce programme

Votre centre de médecine sportive officiel

- Physiothérapie
- Ostéopathie
- Ostéopathie pédiatrique
- Ergothérapie
- Ergothérapie pédiatrique
- Médecine sportive
- Traitement de la mâchoire
- Entraînement personnalisé
- Acupuncture
- Massothérapie
- Massothérapie sportive
- Thérapie sur le terrain
- Thérapie du sport
- Rééducation périnéale
- Nutrition
- Analyse du coureur
- Psychologie
- Psychologie sportive
- Thérapie aquatique
- Thérapie par ondes de chocs radiales
- Orthèses sur mesure
- Vente de chaussures
- Programme ProAction golf



450 rue Notre-Dame • 450.585.1467

Action Sport Physio
Santé et mieux-être