

# Guide du participant



**G**YMNASTIQUE

**A**RTISTIQUE

SECTEUR COMPÉTITIF **M**ASCULIN

## 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
• LIEU DES ENTRAÎNEMENTS .....	7
• RESTEZ INFORMÉS – <a href="http://www.gymnika.com">www.gymnika.com</a> / 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 FÉMININ	
○ Groupes/Modèle de développement/Cheminement de l'athlète .....	11-12-13
○ Saison/Horaire .....	13
○ Procédures de compétition/Défi .....	14-15
○ Entraînement/Règlements .....	15-16
○ Calendrier .....	17
○ Programme sport-études .....	17

## 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!

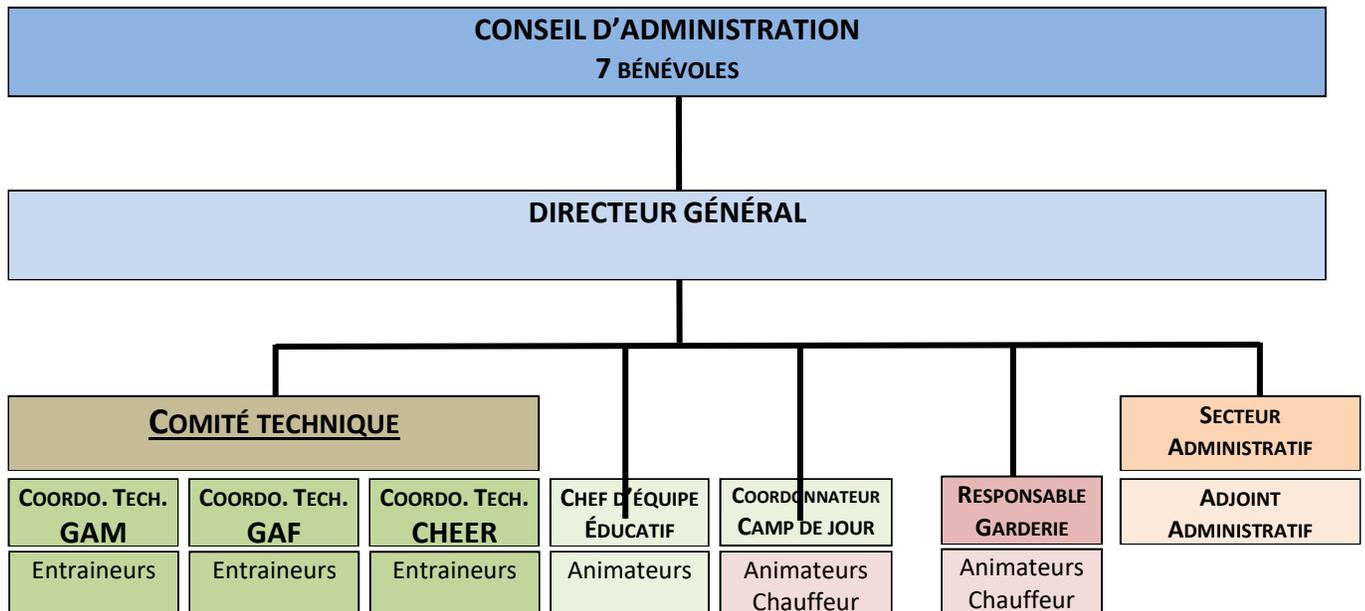
## QUI SOMMES-NOUS?

- Le club Gymnika est l'un des plus importants clubs de gymnastique au Québec avec plus de 1700 membre 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 sur classement 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'accentuer 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.

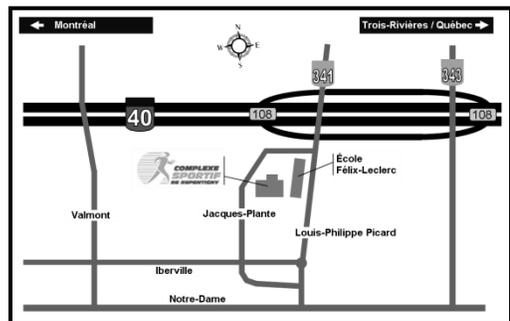
## CONGÉS FIXES

- Fête du travail (samedi, dimanche et lundi)
- Action de Grâce (samedi et dimanche et lundi pour le Sport-Études)
- Halloween
- Noël (environ 2 semaines)
- Pâques (vendredi au lundi inclusivement)
- Fête des Patriotes (samedi et dimanche pour tous et lundi pour le Sport-Études)
- 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](http://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](mailto: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 babillards

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

### Boite 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 biennuelles

### 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<sup>er</sup> 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'ajoutent 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<sup>er</sup> : 15 juillet = 50% de montant
  - 2<sup>ème</sup> : 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 1<sup>er</sup> 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 GAM (GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE)

---

## GROUPES/MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT/CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE

### Formation des groupes

- Le plus homogène possible sur le plan de :
  - L'âge
  - Du calibre
  - De la courbe de progression
  - Des objectifs globaux
- Ces derniers sont établis en fonction des paramètres suivants :
  - La vitesse d'acquisition
  - La réponse aux défis
  - La capacité d'accepter de faire plusieurs répétitions
  - L'attitude en entraînement
  - La tolérance à l'intensité de travail
  - La peur
  - Les aptitudes physiques
- Club école
  - Groupes pouvant être modifiés au courant de l'année. Principalement en septembre, janvier et fin juin
- Circuit régional, provincial, national
  - Groupes et entraîneurs fixes dès la session été
- Catégories finales pour chaque athlète à la fin septembre



## Modèle de développement possible

Secteur compétitif masculin

À venir...

### Aperçu rapide du contenu et objectifs du club école

- Le club-école
  - Jeunes talents qui sont la relève des groupes compétitifs régionaux, provinciaux et nationaux.
  - Enfants de 4 à 8 ans qui apprendront à :
    - Développer le souci du détail technique
    - Développer leur capacité à performer l'ensemble des bases
  - Cours parfois dirigé parfois en circuit.
  - Entraînement à raison de 2 à 3 fois semaine pour un total de 3 à 10 heures/semaine.

### Voici un bref aperçu des différents circuits de compétitions :

- Régional
  - Circuit de compétition amical. Nombre d'heure d'entraînement : Entre 9 heures et 13heures/semaine.
- Provincial
  - Circuit de compétition avec un jugement plus sévère que le précédent circuit et comportant un niveau de difficulté plus élevé. Il comporte 4 catégories. Nombre d'heure d'entraînement : 13 heures/semaine sauf pour le sport-étude : Entre 15 et 22,5 heures/semaine.
- National
  - Circuit de compétition moins accessible comportant un niveau de difficulté beaucoup plus élevé. Nombre d'heure d'entraînement : Entre 20 et 25hrs/semaine.
- Défi 1-4
  - Programme d'évaluation mis sur pied par la fédération de gymnastique
  - Peut y avoir 2 à 4 évaluations dans l'année
  - Pas de remise de médaille
  - Certificat de passage à 70%
    - Très peu d'athlètes se rendront à la dernière étape
    - Les athlètes non pas à ce rendre au niveau 4 pour passer à la compétition

## **SAISON/HORAIRE**

### Session été

- 6 semaines obligatoires sur une possibilité de 9 semaines
- Aucun entraînement le vendredi soir, samedi, dimanche
- Horaire possible de jour comme de soir pour tous les groupes. Dépend des disponibilités des entraîneurs
- Horaire de jour pour le sport-études

### Saison de compétition

- Début : Le lundi suivant la session été
- Se termine au spectacle de fin d'année c'est-à-dire vers la fin juin
- 1 semaine de congé suit cet évènement
- Horaire
  - L'horaire d'un groupe est fixé pour la session, elle peut être modifiée d'une session à l'autre pour être compatible avec l'horaire académique de l'entraîneur

### Tenue vestimentaire

- Les vêtements de compétitions (singlet, short, pantalon) / défi (singlet, short) du club sont obligatoires lors d'évènements.
- Le survêtement de compétitions du club est obligatoire lors d'évènements.
- Aucun bijou n'est accepté en compétition

### Cheveux longs

- Les cheveux longs doivent être attachés
- Bandeau accepté seulement au défi donc pas au niveau de la compétition

### Participation aux compétitions

- Les compétitions ne sont pas au choix. Elles sont obligatoires à moins d'une blessure. En cas d'absence dû à un voyage, il faut aviser l'entraîneur. Dans la mesure du possible, nous recommandons de prendre en considération le calendrier de compétition avant de choisir une semaine de vacances
- Au club école défi
  - Il y a une possibilité de faire quatre évaluations. La direction technique et l'entraîneur se gardent le droit de choisir le nombre d'évaluation que chacun des enfants fera.
- Au circuit provincial-national
  - Il y a 3 Coupes Québec et le championnat québécois
  - Selon les classements finaux, d'autres compétitions peuvent s'ajouter : Le championnat de l'Est du Canada ou le championnat canadien
  - Une ou deux compétitions pourraient être ajoutées au calendrier
- Au circuit régional
  - Il y a 2 ou 3 compétitions
  - Selon le classement final de la catégorie CR3, une autre compétition peut s'ajouter : Le challenge des régions
- S'il y a lieu, seuls les remboursements pour des causes médicales sont possibles. La demande doit être faite par les parents du gymnaste auprès du coordonnateur technique ou du directeur général au moins 15 jours avant l'évènement

### 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 compétition à l'extérieur du Québec

### Frais supplémentaires (compétition hors réseau)

- Vous seront facturés à votre compte
- Payable sur réception de la facture.

## 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 gymnastes qui ne participent pas à l'évènement ne pourront reprendre ces entraînements.
- 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.

## **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 gymnastes 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 saines : 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 avvertir l'entraîneur et le coordonateur technique. Nous pourrions ensuite avvertir 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 tous temps
- Utiliser adéquatement le matériel, l'équipement en tous 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

### **Tenue vestimentaire/cheveux/bijoux**

- Singlet et short du club obligatoire la fin de semaine. Libre (mais en singlet) les autres jours de la semaine
- Pieds nus dans le gymnase
- Le port de bijoux et de montres est interdit. Seules les boucles d'oreilles collées sur le lobe sont tolérées
- Les ongles doivent être bien coupés

### **Accessoires de gymnastique**

- « Tape »
  - Ruban adhésif pour inconfort aux articulations
- Poignets orthopédiques
  - Support pour poignet douloureux. En dernier recours
- Gants et poignets de ratine pour les barres
  - Tous les athlètes du programme défi et les athlètes qui ont des gants, doivent se procurer des poignets de ratine
  - Les groupes du circuit régional ne sont pas obligés de se procurer des gants
  - Les groupes du circuit provincial-national doivent obligatoirement se procurer les gants

### **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.
- Nous recommandons que l'athlète vienne tout de même au cours pour garder la forme et faire les éléments qui lui sont possibles
- Le cours peut aussi être écourté pour le blessé
- Lors d'une blessure importante, il peut y avoir un remboursement lorsqu'il y a plus qu'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.

### **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'Épinen, il peut être rangé dans l'armoire à premiers soins

## CALENDRIER

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

## PROGRAMME SPORT-ETUDES

### Exigences

- Avoir de bons résultats scolaires
- Au primaire, 5<sup>ième</sup> 6<sup>ième</sup> année, avoir les exigences de catégorie niveau 2 ou défi 4 ou Argo HP
- Au secondaire, avoir les exigences de catégorie niveau 3 ou plus sauf considération âge
- Être niveau 3 ne garanti pas une place au sport-étude. Les catégories plus élevées ont priorité sur cette dernière.
- Les résultats de compétition, positif ou non, n'affecte en rien la candidature d'un athlète au sport-études
- Pour entrer au primaire, il faut avoir l'intention de continuer le sport-études au secondaire

### Horaire

- Lundi au vendredi
- Les athlètes du primaire s'entraînent de 14h30 à 17h30 pour un total de 15hrs
- Les athlètes du secondaire ...
  - **Félix Leclerc** : s'entraînent de 13h à 17h pour un total de 20hrs ou les athlètes de niveau national et plus s'entraînent de 13h00 à 17h30 pour un total de 22.5hrs.
  - **Esther Blondin** : s'entraînent de 13h30 à 17h30 pour un total de 20hrs.
- Lors de pédagogie ou congé d'école, les cours sont donnés le matin à 8h00 sauf avis contraire

### Tenue vestimentaire

- Au primaire, mêmes règles que pour le reste des athlètes
- Au secondaire, camisole ajustée ou singlet et short ou pantalon d'entraînement

### 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