

L'Avenir propose ...



→ Une section **baby gym** pour les enfants de 3 à 4 ans.

Fréquence : 45min par semaine

Objectifs : Développer la motricité chez l'enfant et le repérage dans l'espace.

→ Une section **Inits** pour les enfants de 5 ans.

Fréquence : 1h par semaine

Objectifs : Découverte de la gymnastique et de ses agrès puis apprentissage des premières bases.

→ Une section **Evolugym** à destination d'un public débutant désireux d'acquérir une motricité fine pour la pratique des activités gymniques acrobatiques. Elle est proposée à partir de 6 ans.

Les éléments de ce programme sont aussi conçus pour les personnes en situation de handicap.

Fréquence : 2h par semaine

Objectifs : Le programme évolugym est adapté aux nouveaux pratiquants et permet d'acquérir les bases nécessaires à une pratique spécialisée ainsi que des postures et des éléments alliant tenue, tonicité et précision.

Le jeune est évalué sur des ateliers tout au long de la saison en fonction de sa progression. Il obtient des diplômes suivants le code couleur des ceintures comme au judo (du blanc au noir).

Sans compétition

→ Une section **poussins/ poussines** pour les enfants de 6 à 8 ans.

Fréquence : 4h par semaine

Objectif : Développement de la pratique gymnique en fonction de chaque gym.

Avec compétition : les engagements dans les catégories se font par les entraîneurs en fonction des capacités de chaque enfant :

- DFB : mouvement de 5 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste.
2 compétitions dans l'année en équipe.

- Régionale GAF : mouvement de 8 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste.
Compétition en équipe et en individuelle*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

- Régionale GAM : 3 mouvements imposés proposés. Le gym réalise l'un des 3 mouvements en fonction de ses capacités.
Compétition en équipe et en individuelle*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

→ Une section **benjamins/ benjamines - Minimes - cadets/ cadettes - juniors et séniors**.

Fréquence : 4h, 6h ou 8h par semaine

Objectif : Développement de la pratique gymnique en fonction de chaque gym.

Avec compétition : les engagements dans les catégories se font par les entraîneurs en fonction des capacités de chaque enfant :

- DFB : mouvement de 5 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste. Chaque élément à la même valeur.
2 compétitions dans l'année en équipe.

- DFA : mouvement de 6 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste. Les éléments ont des valeurs différentes en fonction de la difficulté.

Compétition en équipe et en individuelle*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

En équipe, possibilité de se qualifier jusqu'au championnat de France.

- Nationale B : mouvement de 7 éléments choisis à partir d'une grille. Les éléments ont des valeurs différentes en fonction de la difficulté.

Compétition en équipe et en individuelle*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

En équipe, possibilité de se qualifier jusqu'au championnat de France.

- Nationale A : mouvement jusqu'à 10 éléments choisis à partir d'une grille. Les éléments ont des valeurs différentes en fonction de la difficulté.

Compétition en équipe et en individuelle*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

En équipe, et en individuelle, possibilité de se qualifier jusqu'au championnat de France.

Pour chaque catégorie (DFB, DFA, Nationale B et Nationale A) les grilles d'éléments sont différentes et évoluent en niveau.

→ Une section loisir adultes

Fréquence : 2h ou 4h par semaine

Objectifs : Préparation physique et découverte puis apprentissage de la pratique gymnique.

Sans compétition

✓ Plus d'informations sur <http://avenirgymchemille.org>

*Sous réserve d'un nombre suffisant de juges

VALEURS DE LA FFGYM

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





TARIFS SAISON 2022/2023

Sections			Cotisations	Justau / Léotards
Sections			Cotisations	Caution
LOISIRS	Baby Gym (2018 et 2019): 45 min	115 €		
	Init (2017): 1h00	125 €		
	Access Gym (ex Evolugym) (2008 à 2016): 2h	160 €		
	Loisirs Adultes (2007 et avant) : 2h	135 €		
COMPETITION (dont 20€ de location tenue compétition)	2h (enfants nés en 2016 et avant)	190 €	60 €	
	4h (enfants nés en 2015 et avant)	240 €	60 €	
	6h (enfants nés en 2013 et avant)	290 €	60 €	
	8h (enfants nés en 2010 et avant)	340 €	60 €	

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



L'AVENIR GYMNASTIQUE DE CHEMILLÉ

SAISON 2022/2023

Site du club <https://avenirgym.wixsite.com/avenirgym>

ENTRAINEMENT :

- En cas d'absence, l'entraîneur doit en être informé, directement sur son adresse mail, ne pas envoyer sur la boîte mail du club.
- Arriver 5 minutes avant le début du cours.
- Les parents doivent s'assurer de la présence de l'entraîneur dans la salle et venir récupérer leur enfant à l'heure. Prévenir l'entraîneur si une autre personne que le parent vient récupérer l'enfant.
- Avoir une tenue adaptée à la pratique sportive, cheveux attachés et sans bijoux.
- Attendre l'autorisation de l'entraîneur pour utiliser les agrès.
- Prendre soin du matériel et le ranger suivant les consignes de l'entraîneur.
- Respecter l'entraîneur et les autres gymnastes.
- Déclarer tout accident ou blessure à l'entraîneur dans un délai de 24H00.

COMPÉTITION :

- Une tenue uniforme est obligatoire en compétition par équipe. La location se fait en début de saison, le retour de la tenue se fait en fin de saison (rendue propre).
- Un gymnaste inscrit en compétition se doit d'y participer. Le club paie des engagements pour chaque gymnaste. En cas d'absence prévue, le club doit être informé afin d'éviter une amende pour forfait (qui sera à la charge de la famille). Toute absence non signalée 15 jours avant la compétition doit être motivée par un certificat médical.
- Lors des compétitions, les parents doivent assurer le transport du juge, de l'entraîneur et des aides (même si vous n'habitez pas à CHEMILLE, vous devez venir chercher les personnes indispensables à la compétition de votre enfant).

ENTRAINEUR, JUGE, PARENTS :

- Parents et gyms nous vous demanderons votre aide lors des manifestations qui auront lieu à Chemillé.
- En tant que licencié du club, à partir de 10 ans, **j'ai la possibilité de m'investir en tant qu'aide encadrant.**
- Pour les gymnastes en compétition, à partir de 14 ans, **la formation juge ou l'encadrement sera obligatoire.**

SANS JUGE, PAS DE COMPÉTITION. PLUS IL Y AURA DE JUGES, MOINS VOUS SEREZ SOLlicitÉS POUR LES COMPÉTITIONS.

Fait à Chemillé, le 24 mai 2022,

Le Conseil d'Administration