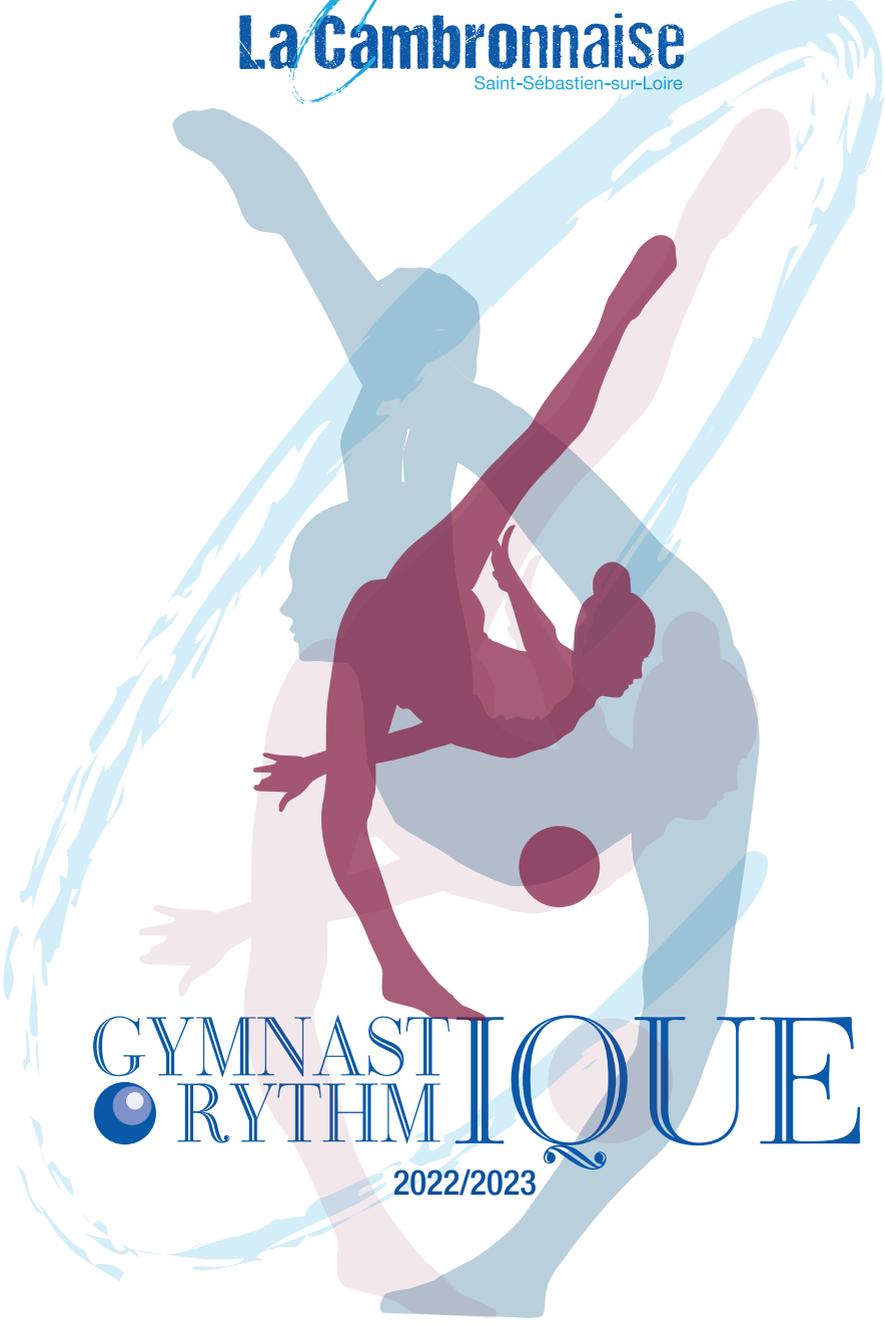




La Cambronnaise
Saint-Sébastien-sur-Loire



GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

2022/2023



1/ Le club:

- Présentation du club
- Rôle de l'adhérent

2/ La section GR

- Présentation de l'encadrement
- Présentation du comité de section
- Le règlement intérieur : un engagement de tous
- Les entrainements
- Les compétitions



Le club

La Cambronnaise a 120 ans

11 sections (compétitions et loisirs)

Plus de 1300 adhérents

Animé par une cinquantaine de bénévoles formés et 8 salariés

Un comité directeur (25 personnes) + des comités de section

Un site internet : lacambronnaise.com

Une page et un groupe Facebook : Fan de la cambronnaise

Des actions tout au long de l'année (vente de jus de pomme, escape game, festicambro, vide grenier, 14 juillet...)

La Cambronnaise est très sensible aux composantes humanitaires de notre société.

Le Projet Club revendique les valeurs suivantes :

La pratique du sport pour le plaisir

La compétition et le surassement de soi

L'intégration de la jeunesse dans une vie sociale de qualité

Le respect des personnes & la convivialité



Rôle de l'adhérent

L'adhérent a réglé une cotisation pour adhérer à l'association et doit participer notamment aux assemblées générales et aux diverses manifestations.

L'adhésion à une association est un acte libre et volontaire qui comporte néanmoins une obligation : celle de respecter les statuts et le règlement intérieur, sous peine d'exclusion ou de non renouvellement d'adhésion.

Important pour qu'une association puisse continuer à vivre

Section GR

Le comité de Section :

Vice – Présidente : Clémence VIVET

Trésorière : Ophélie DELANGLE

Responsable Technique : Vincent AUDIER

Responsable Communication : William GREFFARD

Responsable Hébergements / Transports : Alice CUCU

L'encadrement :



Clémence VIVET



Marie Habert



Vincent AUDIER



Xenia SMIRNOVSKAYA



Louna BEURPERE
aide entraîneur

« être heureux de pratiquer un sport ensemble et s'épanouir au sein de notre club autour de valeurs comme de dépassement de soi, l'esprit d'équipe, le goût de l'effort, le respect... »

Les juges

Clémence VIVET (niveau 4)

Marie HABERT (niveau 3)

Lauryne MASSE (niveau 2)

Vincent AUDIER (niveau 1)

Règlement Intérieur

Engagements des entraîneurs et du comité de section :

L'entraîneur s'engage à construire un entraînement adapté à chaque groupe. Il accompagne les enfants avec exigence et bienveillance afin de les faire progresser. Il constitue les groupes en fonction du niveau, de l'âge et des exigences propre aux catégories de compétition.

Le club prend en charge les frais d'engagement en compétition pour chaque gymnaste et s'engage à mettre en place un entraîneur (qui peut être différent de l'entraîneur référent) et un juge minimum à chaque compétition.

Les entraîneurs et les membres du comité de section sont à votre écoute et permettent à vos enfants de s'épanouir dans la pratique de la GR

Les entraîneurs, juges et membres du bureau sont bénévoles et travaillent en dehors. Il est possible que pour des raisons professionnelles, un entraîneur peut-être remplacé par un autre ou un cours annulé.

Le gymnase de la Martelière est également utilisé par d'autres associations.

Dans le cadre de manifestations et de non disponibilité de la salle, un entraînement peut-être annulé.

Les entraîneurs s'engagent à prévenir par SMS ou via le groupe Whatsapp les parents des gymnastes en cas d'annulation ou d'impossibilité d'assurer un cours dans les plus brefs délais.



Règlement Intérieur

Engagement parents :

Accompagner les enfants dans la salle 10min avant le début du cours afin de vérifier si l'entraîneur est présent, en cas d'absence ne pas laisser les enfants seuls. Venir les chercher dans la salle 10 min avant la fin de l'entraînement ce qui permet d'échanger avec l'encadrement, de se tenir au courant du fonctionnement de la section et du club. Il est également demandé d'aider les enfants et entraîneurs à ranger les praticables.

Nous prévenir si votre fille est malade ou ne peut assister à l'entraînement en informant son entraîneur.

Si la gym pour cause de blessures ou maladies ne peut participer à une compétition, un certificat médical est obligatoire et à obtenir dans les 48h sous peine d'amende de la ffgym et de disqualification pour l'équipe

Les déplacements sur les lieux de compétitions ainsi que les frais éventuels d'hébergement ou de restauration restent à la charge des parents. En cas de déplacement éloignés (au delà de la région des Pays de Loire) le club prend en charge une partie des frais des gyms. Une participation forfaitaire vous sera alors demandée (maxi 55 euros selon le déplacement)

Je consulte régulièrement le site internet du club (infos de dernières minutes, organigramme des compétitions, plans...)

Des stages de préparation sont organisés lors de chaque vacance scolaire.

La présence de votre enfant engagé dans un groupe de compétition est obligatoire. En cas d'absence, l'entraîneur se réserve le droit de donner à la gym un rôle de remplaçant.

Pour les compétitions les demi-pointes sont obligatoires et à la charge des parents (environ 20€). Une commande groupée est réalisée 2x/an par le club.

Pour les compétitions, le justaucorps est obligatoire. Afin d'éviter des frais important, celui-ci est en location. Les tarifs des locations varient entre 15 et 50€ à l'année.

Je m'engage à participer dans la mesure du possible à la vie du club et aux divers événements

Règlement Intérieur

Engagement gym :

Je suis ponctuelle aux entraînements pour cela j'arrive 10 min avant l'heure indiquée pour me changer.

Je m'engage à respecter mon entraîneur, mes partenaires et le matériel.

Je participe à l'installation et au rangement du matériel.

Je suis motivée et je fais de mon mieux pour progresser dans mon activité.

Si mon comportement n'est pas adapté, mon entraîneur a le droit de m'exclure de la séance.

Je viens m'entraîner en tenue

short ou leggings de sport, débardeur de sport, chaussons ou chaussettes : pas de tee-shirt ou sweat large)

et coiffée (queue haute si cheveux mi longs ou chignon si cheveux longs : pensez à avoir un stock d'élastiques dans votre sac).

Pas de bijoux, ni montre. Les chewing-gums sont interdits aux entraînements et aux compétitions. Les portables sont interdits lors des entraînements.

Ils doivent rester dans le sac.

Je préviens mon entraîneur de mes absences prévues (voyages scolaires, maladie...).

Je suis informée des dates de compétitions, et je m'engage à y participer, ou je préviens dès à présent mon entraîneur d'une indisponibilité. J'évite ainsi de forts désagréments au reste de l'équipe (remplacement de dernière minute, mise hors concours, ou forfaits). Il faut penser au travail de chacun et à l'investissement du groupe.

Je m'équipe personnellement pour les compétitions :

élastiques,

barrette « clic-clac »,

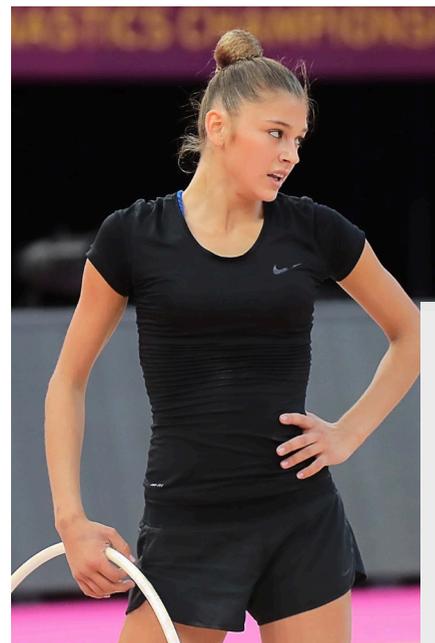
filets pour chignon,

brosse

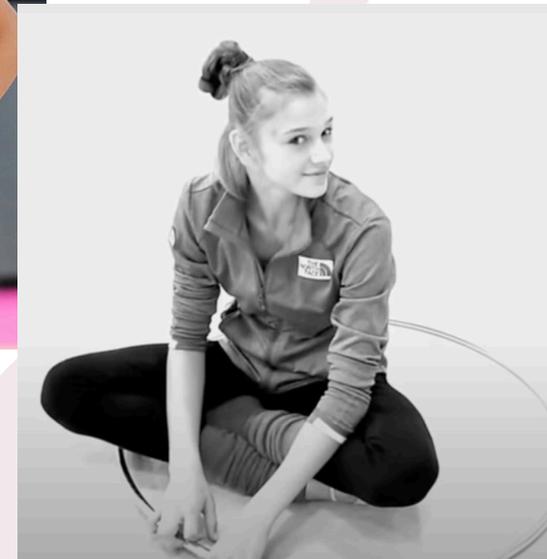
laque pour la coiffure.

La coiffure peut être réalisée par les entraîneurs

Le maquillage est fourni par le Club.



Exemples de tenues selon température de la salle et coiffures pour l'entraînement.



Les entrainements

Groupes et horaires (Salle de la Martelière) :

Mardi

18h - 19h30 Groupe 1 débutantes
 18h - 19h30 Groupe TFC 13 ans et -
 18h - 20h30 + individuelles (facultatif)

Mercredi

18h - 20h00 Regional 10-11 ans
 Duo Fédéral 10/11 ans
 TF 7/9 ans + coupe formation

Jeudi

17h30 - 19h00 Groupe 2 débutantes
 18h30 - 20h00 Groupe TFC 13 ans et -
 18h30 - 20h30 TFB 14/15 ans
 Duo TC

Vendredi

17h30 - 19h30 Regional 10-11 ans
 Duo Fédéral 10/11 ans
 TF 7/9 ans + coupe formation
 19h00 - 21h00 TFB 14/15 ans
 Duo TC

Dates des compétitions 2022/23



COMPÉTITIONS Individuelles

DATES	COMPÉTITIONS	LIEUX
16 octobre	Départementale	Rezé
19/20 novembre	Régionale	...
10/11 décembre	Regroupement	...
14/15 janvier	Championnat de France Nat C & Trophée Fédéral	...
28/29 janvier	Championnat de France Nat B & Nat A	...

Des modifications peuvent être apportées



COMPÉTITIONS Ensembles

DATES	COMPÉTITIONS	LIEUX
5 mars	Départementale	...
25/26 mars	Régionale	...
8 avril	Regroupement TFB TFC région	...
29/30 avril	Regroupement NAT + TFA	...
27/28 mai	Championnat de France Nationales	...
13/14 mai	Championnat de France Trophée Fédéral B & C	...
10/11 juin	Championnat de France Trophée Fédéral A	...

Des modifications peuvent être apportées