



# Séance d'information sur les groupes compétition saison 2023-2024

août 2023

# L'organisation des groupes compétition prévoit une augmentation progressive de la charge d'entraînement

**Société**

Jusqu'à 14ans

**Mini-TeamGym**

Lundi 18:00-20:00  
Chamblandes

Jusqu'à 17ans

**TeamGym**

Lundi 18:00-20:00  
Chamblandes

**Actifs AB / SO**

Lundi 20:00-22:00 - Arnold R.  
Jeudi 20:00-22:00 - Arnold R.

**Individuel**

**C5-C6-C7-CD/H**

Mardi 19:30-21:30 - Arnold R.  
Jeudi 20:00-22:00 - Arnold R.

**C5-C6 Jeunesse**

Mardi 19:30-21:30 - Arnold R.  
Jeudi 18:00-20:00 - Annexe O.

**C4**

Mardi 18:00-20:00 - Arnold R.  
Jeudi 18:00-20:00 - Annexe O.

**C3**

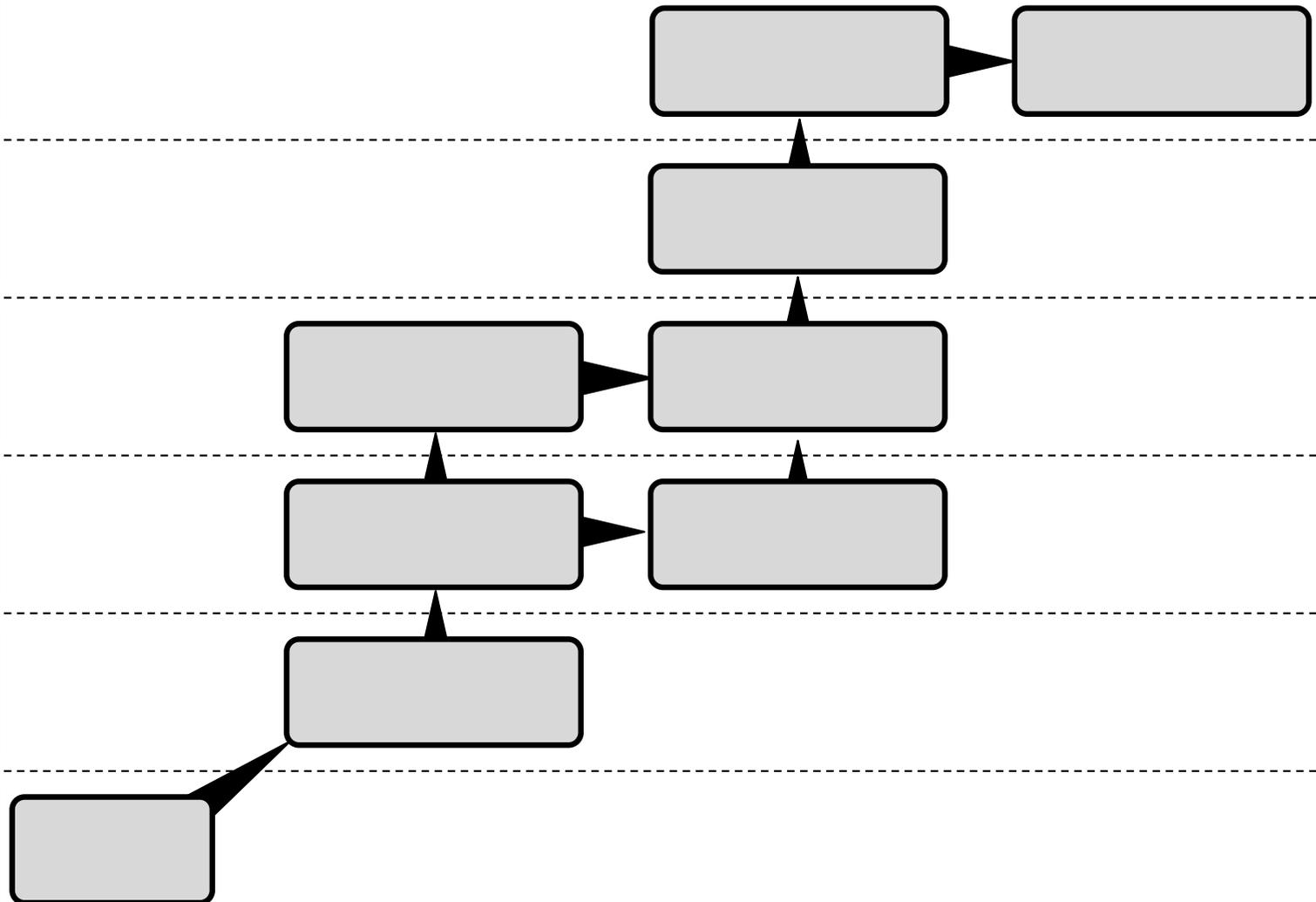
Mardi 18:00-20:00 - Arnold R.  
Jeudi 18:00-20:00 - Annexe O.

**C2**

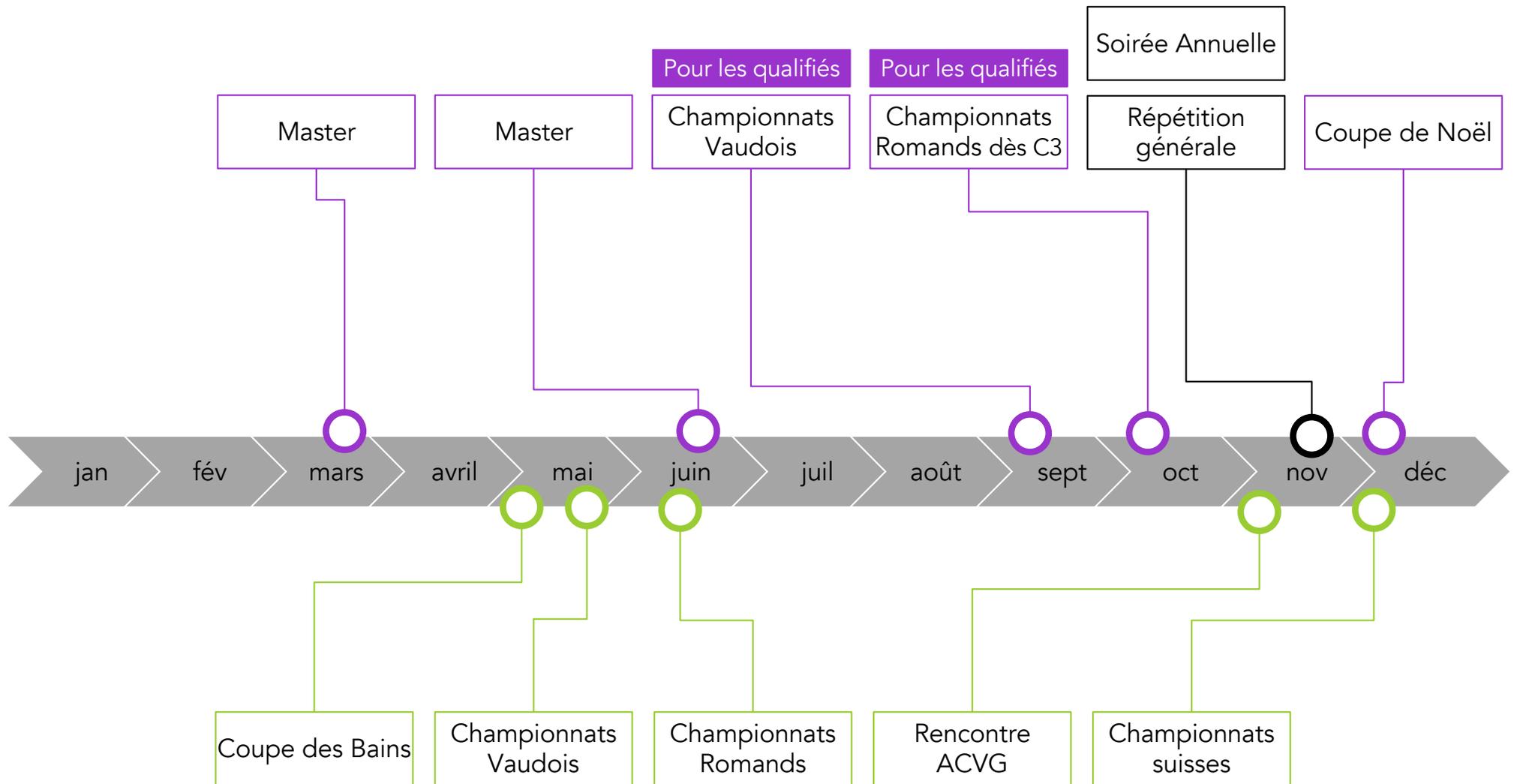
Mardi 18:00-20:00 - Arnold R.

**C1**

Mardi 17:00-19:00 - Arnold R.



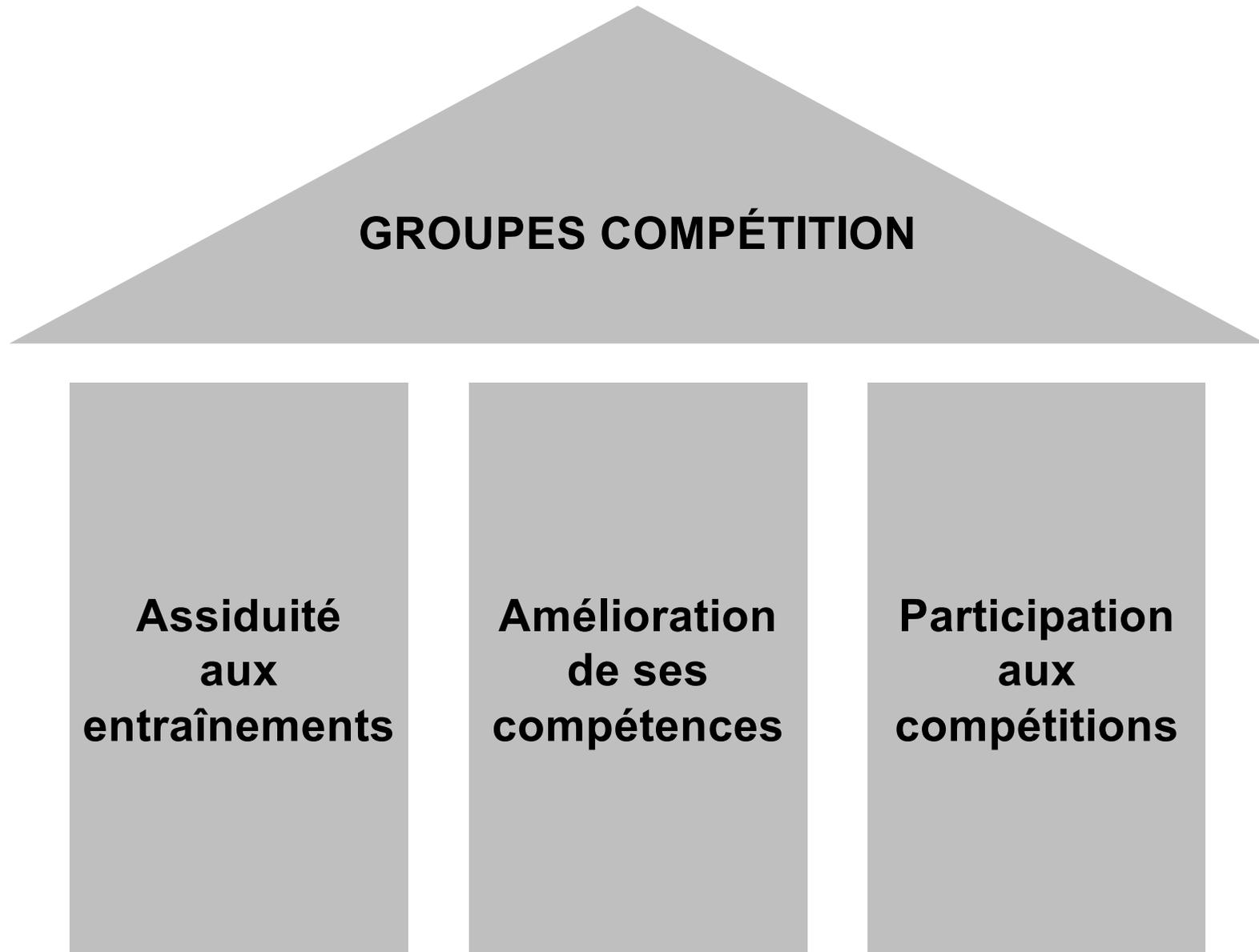
# Le nombre de concours varie en fonction du groupe



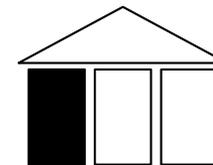
Minimum **3** + **0** = **3**

Maximum **6** + **5** = **11**

L'intégration dans les groupes compétition repose sur trois principes fondamentaux



# La participation aux entraînements est essentielle à la progression des gymnastes et à la réussite du groupe



## Assiduité aux entraînements

### **Je suis présent à tous les entraînements**

- En particulier pour les entraînements en groupe du lundi, l'absence d'un gymnaste a des conséquences et des répercussions sur toute l'équipe
- Même en incapacité à faire du sport, les gymnastes sont présents à l'entraînement du lundi pour se maintenir au courant des modifications d'exercices

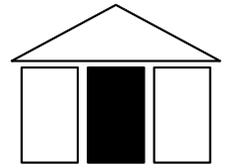
### **Je suis à l'heure aux entraînements**

- Nous disposons d'une durée limitée d'entraînement et l'entier de celui-ci doit être mis à profit

### **Je justifie mes absences**

- Toute absence doit être justifiée par un message d'excuse des parents
- Uniquement la zone de contact prévue à cet effet sur notre site internet doit être utilisée

# Un niveau d'implication et d'effort est demandé aux gymnastes pour progresser



## Amélioration de ses compétences

### Un programme d'entraînement orienté vers la compétition

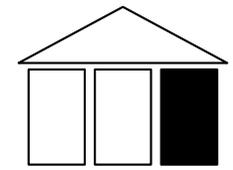
- La condition physique (musculature et souplesse) fait partie intégrante des entraînements
- Les gymnastes finissent les entraînements en ayant transpiré

### La poursuite de l'activité conditionnée à des pré-requis

- Si les entraîneurs constatent que :
  - l'assiduité
  - la motivation
  - la progression et
  - les capacités gymniques

ne sont pas ou plus adaptés à ce groupe, et après un avis aux parents, le gymnaste peut être redirigé dans un groupe plus adapté à ses capacités, ceci à tout moment de l'année.

# Les compétitions sont la raison d'être du groupe et nécessitent un investissement particulier



## Participation aux compétitions

### **Je m'engage pour l'ensemble de la saison**

- Les gymnastes participent à toutes les compétitions de l'année. Une absence a des conséquences pour toute l'équipe en particulier pour les compétitions en groupe
- L'arrêt d'un gymnaste est possible à la fin de l'année scolaire et doit être annoncé **avant** le début des vacances d'été

### **Je suis présent toute la journée de la compétition**

- Les gymnastes font partie d'une équipe et les équipes font les choses ensemble. Ceci va de l'effort à la célébration, ou simplement pour partager des moments en commun

### **En cas d'absence exceptionnelle, je l'annonce dès que possible à mon moniteur**

- En cas de non participation à un concours sans certificat médical valable le jour du concours remis avant la compétition, les parents devront s'acquitter d'un montant d'au moins CHF 20.-- au titre de participation aux frais d'inscription. S'ajoute à ce montant le coût du transport.

# La facture de la finance d'inscription et de cotisation sera expédiée durant le mois d'octobre

## Finance d'inscription

Base	10.-	◀ Finance de base pour tout nouveau gymnaste adhérent à la société
Compétition	40.-	◀ Pour tout gymnaste débutant dans un groupe compétition (fonds pour le renouvellement des tenues)

## Cotisation

Agrès Individuels C1	160.-
Agrès Individuels C2	160.-
Agrès Individuels C3	180.-
Agrès Individuels C4	180.-
Agrès Individuels C5 Jeun.	180.-
Mini-TeamGym / TeamGym	100.-
Actifs	

# L'équipement doit être adapté à la pratique de la gymnastique

## Entraînements

## Concours

### Habits

- Tenue proche du corps
    - Justaucorps
    - T-shirt adapté
    - Short au dessus du genoux
  - Pantoufles
  - Cuires (**obligatoire dès C2**)
  - Si souhaité gourde (eau uniquement)
- Justaucorps fourni par la société
  - Sous-justaucorps sans manches
  - T-shirt de la société
  - Venir en tenue de sport = training (training du club pour ceux qui l'ont)
  - Pantoufles
  - Cuires (**obligatoire dès C2**)

*Mettre le prénom et le nom de la personne sur chaque affaire*

### Coiffure

- Cheveux attachés
  - Mèches retenues par des barrettes
- Cheveux attachés
  - Mèches retenues par des barrettes
  - Laqués  
= **comme les gymnastes à la télé**

Toutes les informations se trouvent sur un site internet spécifiquement dédié aux groupes compétition

[www.gympully.ch/groupecompétition](http://www.gympully.ch/groupecompétition)

- COMMUNICATIONS
- HORAIRES DES COMPÉTITIONS
- PROCHAINS ÉVÉNEMENTS
- CALENDRIER
- DISPOSITIONS RELATIVES AUX GROUPES COMPÉTITION
- ZONE DE CONTACT
- RÉPARTITION DES GYMNASTES
- COORDONNÉES DES ENTRAÎNEURS

# Excuses des absences et contacts

Les excuses se font en priorité au travers du site

## Pour les contacts en cas de questions

**C1**

Véronique  
JAUSLIN BUTTY

**Mini-TeamGym**

Aurélie ISAAZ

**C2**

Sarah EL ASSAOUI

**TeamGym**

Julien HERDÉ

**C3**

Robin CARNELLO

**C4**

Loïse HERDÉ

**C5-C6**

Ravi KANDASAMY

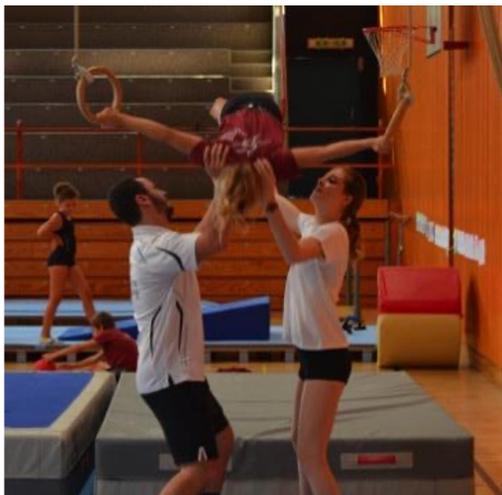
Notre concours interne 2023 se déroulera le

**samedi 2 septembre**  
**10<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>**

Notre semaine d'entraînement se déroule la dernière semaine des vacances d'été



**12 au 16 août 2024**



# Votre contribution pour faire vivre la gymPully

**Rédaction d'articles / news**

**Prise de photo**

**Bureau des calculs au concours interne**

**Bénévole pour la préparation de la soirée (sandwichs, etc.)**

**Soutien au responsable administratif (cotisation, gestion des membres, inscriptions formations moniteurs etc.)**

**Toute contribution qui vous ferait plaisir**

