

Séance d'information
sur les groupes compétition
saison 2024-2025

août 2024

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

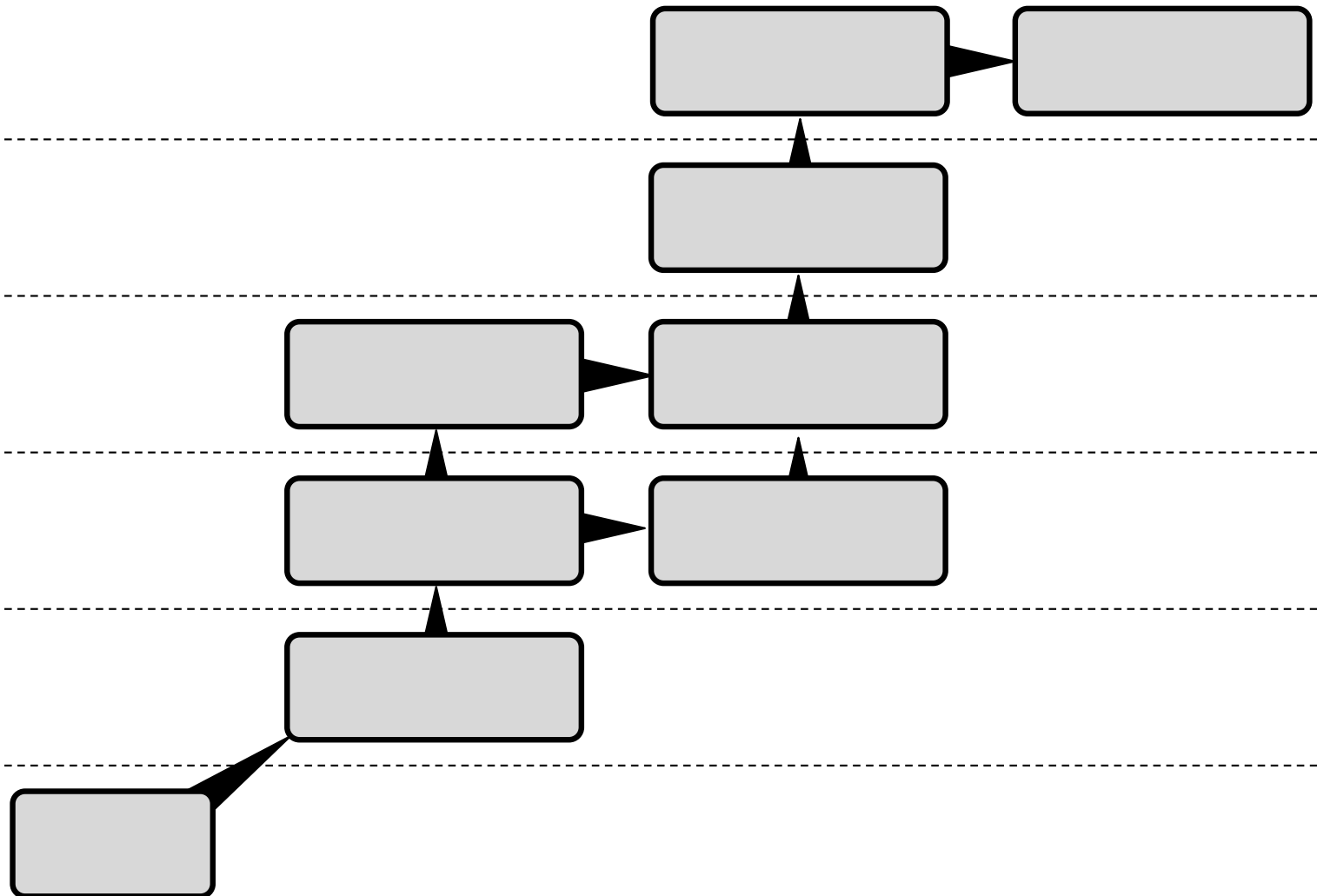
Mardi 18:00-20:00 - Arnold R.
Jeudi 18:00-20:00 - Annexe O.

C2

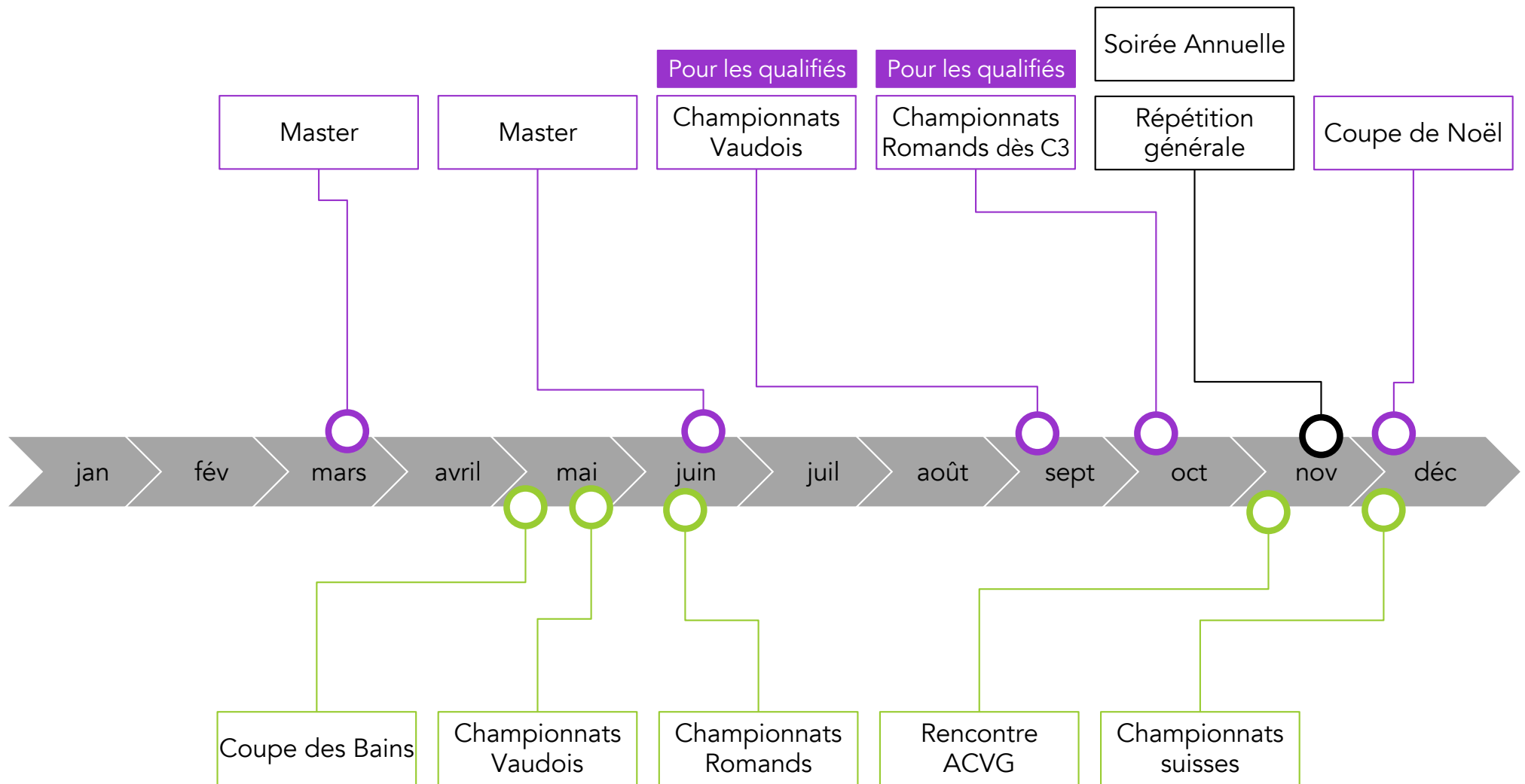
Mardi 18:00-20:00 - Arnold R.

C1

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



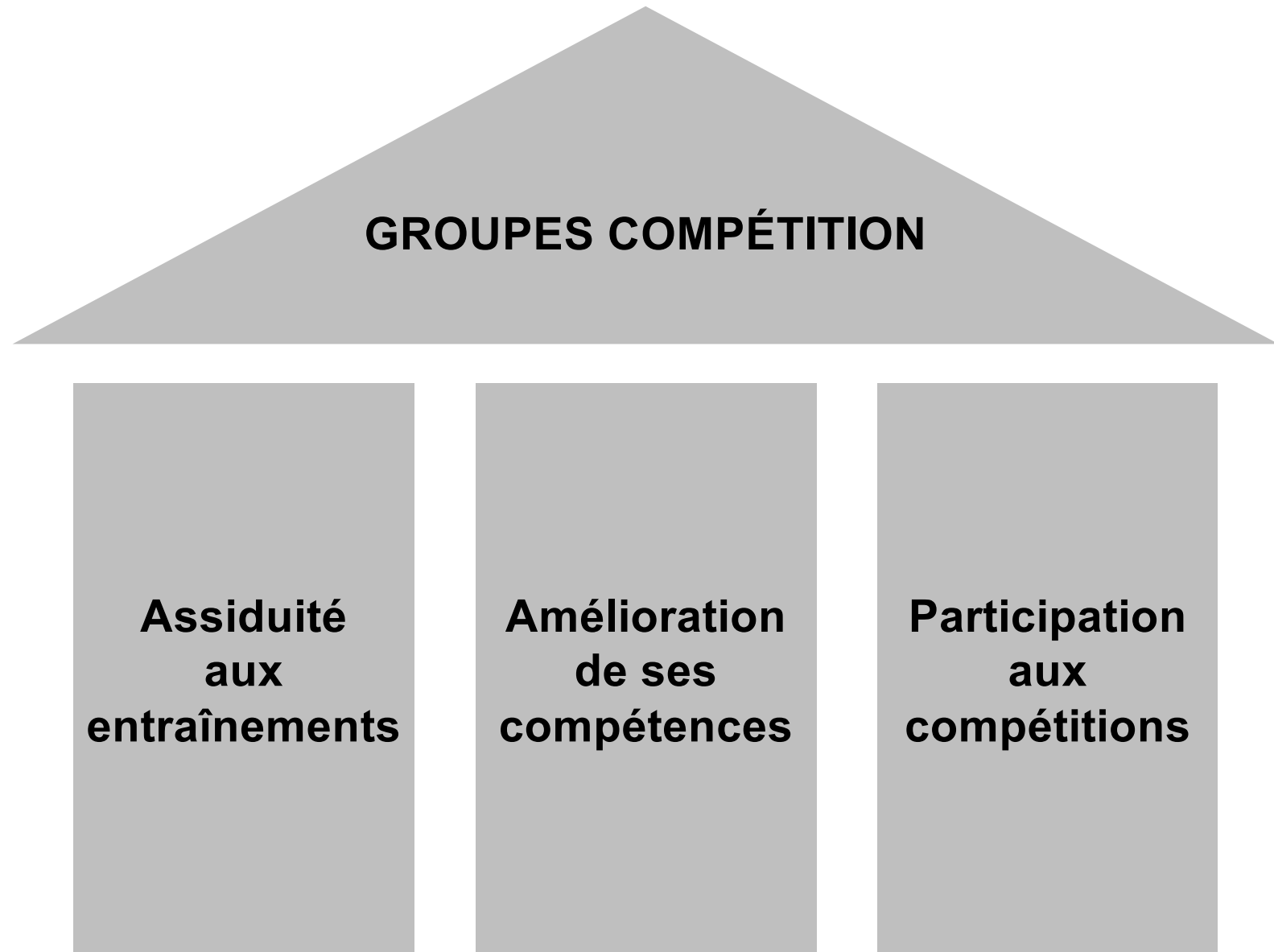
Le nombre de concours varie en fonction du groupe



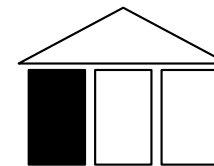
Minimum **3** + **0** = **3**

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

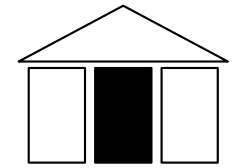
Je suis à l'heure aux entraînements

- 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

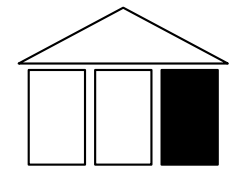
- La condition physique (musculature et souplesse) fait partie intégrante des entraînements
- Les gymnastes finissent les entraînements en ayant transpiré

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

- 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

Aliénor LUTZ

Mini-TeamGym

Aurélie ISAAZ

C2

Sarah EL ASSAOUI

TeamGym

Julien HERDÉ

C3

Robin CARNELLO

C4

Loïse HERDÉ

C5-C6

Ravi KANDASAMY

Notre concours interne 2024 se déroulera le

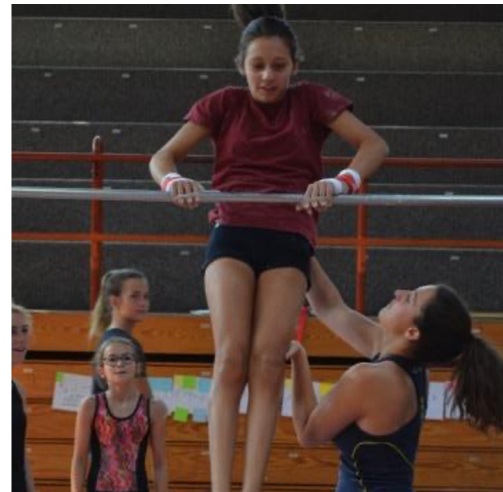
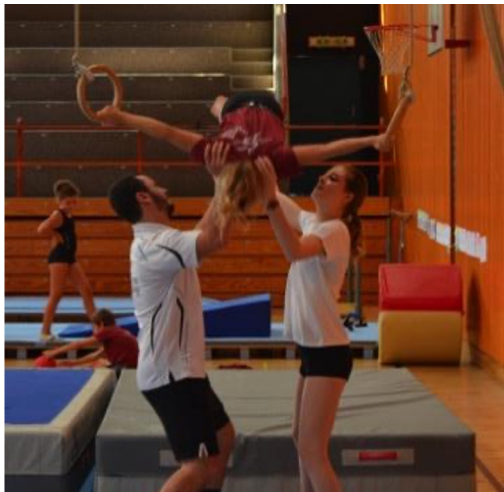
samedi 31 août

10^h à 14^h

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



11 au 15 août 2025



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

