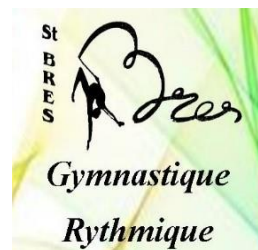


## Association Expression Saint Brès

1, rue de l'église, 34670 SAINT BRES

Tel : 06 50 47 16 02

Mail : grstbres@gmail.com



# REGLEMENT COMPETITIONS



## L'INSCRIPTION :

En accord avec la responsable technique, les équipes seront composées en fonction de l'âge et du niveau des Gymnastes. Les entraîneurs sont les seules juges du niveau et de la catégorie dans laquelle elles engagent la gymnaste.

**L'acceptation de la participation aux compétitions engage l'enfant et les parents sur :**

### 1-LE PAIEMENT DE LA COTISATION :

En début d'année, les familles inscrivent leurs enfants, remplissent les documents administratifs, apportent les documents demandés et s'acquittent du montant de la cotisation en une ou plusieurs fois avant la fin du mois de septembre.

### 2-LA PRESENCE DE LA GYMNASTE :

1- Lors des entraînements fixés annuellement sur des créneaux spécifiques, lundi et/ou mardi de 17h30 à 20h30 et mercredi entre 13h30 et 20h

2- Lors des stages **obligatoires** : les stages sont positionnés en règle générale sur la 2ème semaine des petites vacances scolaires. Les dates des stages vous seront communiquées à l'avance. Durant les vacances, l'enfant est toujours plus attentif que pendant le temps scolaire.

### **LE COUT DES STAGES EST INCLUS DANS LA COTISATION**

3- Aux compétitions : Ces dernières sont une école de la vie, au cours desquelles on apprend la rigueur, la gestion de ses émotions, la solidarité, le respect des partenaires et des adversaires ...

4- Dès lors qu'un engagement est pris, il doit être respecté sous peine de pénaliser l'ensemble de l'équipe.

5- Un chèque de caution de **100 euros** sera demandé. Ce chèque sera débité en cas de non-respect des règles liés à la compétition (absence non justifiée par un certificat médical d'un médecin du sport aux compétitions et ou entraînement)

### 3-LES EQUIPEMENTS DE LA GYMNASTE :

✓ Un débardeur à l'effigie du club est obligatoire pour les gymnastes **PARTICIPANT AUX COMPETITIONS** : Un chèque de **15€** vous sera demandé en début d'année.

#### **LES ENGINS :**

Le club possède le matériel nécessaire à la pratique de la GR et le met à la disposition des gymnastes gratuitement.

#### **LES CHAUSSONS :**



Les gymnastes de GR utilisent des chaussons appelés ½ POINTES car ce chausson met en valeur les pointes de pieds et le travail jusqu'au bout des orteils. Ils sont obligatoires. Une commande sera prise en début d'année par le club les tarifs varient entre 8 et 16 euros.

#### **LA TENUE DE COMPETITION :**



Le justaucorps avec ou sans jupette reste la tenue principale choisie pour les compétitions.

Cette tenue, choisie en général selon le thème de la musique, est souvent personnalisée pour un rendu plus harmonieux. Comme de nombreuses activités artistiques, la tenue est un véritable ACCESSOIRE ESTHETIQUE.

Les tenues de compétition sont louées par le club (10€ - compris dans la cotisation) à toutes les gymnastes participant aux compétitions.

Le prix de ces tenues est très variable, mais il faut compter au minimum 100€. Aussi merci de veiller à ce que votre enfant porte le plus grand soin à la tenue. Petits conseils concernant le lavage des tenues

**UNIQUEMENT A LA MAIN, A L'EAU FROIDE SANS LES LAISSER TREMPER NI ESSORER.**

#### **LES CHEVEUX :**

**Aux entraînements la gymnaste doit toujours avoir les cheveux BIEN attachés. Un chignon est exigé à chaque cours.**

Lors des compétitions, ou lors du gala, la gymnaste doit avoir les cheveux attachés en chignon, bien tiré, sans aucune mèche qui dépasse.

Il est donc conseillé de constituer un nécessaire à coiffure comprenant :

1 brosse à cheveux, 1 peigne, 1 laque en vaporisateur et en gel, de gros élastiques, des filets et pinces à chignon, des barrettes, dans une trousse avec le nom et prénom de la gymnaste.

#### 4-LES DEPLACEMENTS AUX COMPETITIONS :

- 1 - Les frais de déplacement restent à l'entière charge des parents.
- 2- En fonction de l'éloignement des lieux de compétitions et du budget, une logistique club pourrait être envisagée en fonction du budget.

#### 5-LE RESPECT DE LA LOGISTIQUE :

Respecter la logistique du club dans le cadre de la participation aux compétitions :

- ✓ Consignes des Entraîneurs
- ✓ Organisation mise en place lors des déplacements
- ✓ Réservation des dates concernées
- ✓ Faire preuve de fair-play vis-à-vis des juges, organisateurs, autres concurrents ...

Un planning des compétitions vous sera communiqué au plus tôt. Dès que nous en aurons connaissance.



### QUESTIONS DIVERSES IMPORTANTES

Un règlement intérieur existe, merci d'en prendre connaissance !

L'interlocutrice sportive de l'association est **FLORENCE**. En cas d'absence de votre enfant, merci d'envoyer un message sur le groupe whatsapp de votre enfant afin qu'elle puisse s'adapter.

Nous vous recommandons de visiter régulièrement votre boîte mail et notre site internet. Nous communiquons également et surtout via les groupes whatsapp qui seront créés en début d'année. De nombreuses informations circulent via ces outils de communication.



### PLANNING PREVISIONNEL COMPETITION/STAGE

Afin que vous puissiez prendre vos dispositions et pour éviter des absences de Gymnastes, ci-dessous le CALENDRIER PREVISIONNEL des différentes compétitions et des stages.

#### 1 – Compétitions :

**ATTENTION** : les compétitions peuvent se faire dans une zone géographique étendue.

**Département** : Hérault

**Inter Département** : Languedoc Roussillon

**Région** : Occitanie

**France**: Toute la France !!

Enfin, les entrées des compétitions sont payantes pouvant aller de 3 euros à 8 euros en moyenne.

COMPETITIONS	EQUIPE	INDIVIDUEL
Département	Février	Octobre
Inter Département	Mars	Novembre
Région	Avril	Décembre
France	Mai / Juin	Janvier

## 2 – Stages :

Les stages sont toujours positionnés la deuxième semaine des vacances scolaires et sont établis en fonction du calendrier des compétitions.

Le stage individuel 2ème semaine des vacances de Toussaint

Les stages équipe 2ème semaine des vacances de février et d'Avril / Mai

Il s'agira de journées complètes de 10h à 17h.

Le nombre de journées vous sera communiqué quelques semaines avant le stage pouvant aller d'1 journée à 3 selon les effectifs.

**BONNE SAISON TOUS ENSEMBLE !!!**

