



## INFORMATIONS GR SAISON 2021-2022

### 1- Les cours LOISIR

**À partir de 6 ans (CP) jusque 77 ans**

**Un cours par semaine de 1h30**

Les gymnastes évoluent individuellement et en groupe en apprenant à manipuler les engins tout en coordonnant les mouvements du corps en musique.

La base du travail corporel est la base de la danse classique.

Création de petits enchainements.

Les cours auront lieu **au choix**

- pour les enfants de 5 à 10 ans : **vendredi 17h – 18h30 ou samedi 9h - 10h 30**
- pour les 10 ans et plus : **jeudi 18h30- 20h**

**Les échéances \***:

**La coupe formation** : Il s'agit de deux étapes préparatoires dans la saison sportive avec évaluation possible selon le choix de l'entraîneur et de la gymnaste. Ouvert à toutes et en particulier pour les gymnastes de 6,7 ans souhaitant commencer la compétition par la suite.

Étape 1 le 6 mars 2022 (test physiques, mini enchainement à un engin et enchainement Mains libres préparés en cours)

**Démonstrations trimestrielles et spectacle de fin d'année.**

\* ces échéances ne sont pas obligatoires mais vivement conseillées pour la progression (générale) des gymnastes (confiance en soi).

### 2- Les cours COMPÉTITION

**Deux à trois cours par semaine plus stages vacances\***

Les gymnastes sont en ensembles de 4 à 6 gymnastes. Les gymnastes évoluent toutes ensembles et dépendent les unes des autres dans la chorégraphie.

Les absences répétées pénalisent donc le reste du groupe qui ne peut travailler de façon optimum.

La GR en compétition est un sport d'exigences mais une attention particulière est portée à l'intégrité physique et morale de chaque gymnaste afin que celle-ci s'épanouisse tout en progressant.

**LE PREMIER NIVEAU :**

- **REG : RÉGIONAL et RÉGIONAL B**

Il s'adresse à des gymnastes débutantes ou peu expérimentées de 10 à +18 ans

Ce niveau de compétition ne comporte que deux compétitions (régional B) ou 3 dans la saison (régional) : département, région et regroupement.

Les exigences sont imposées par la fédération.

Le niveau corporel et technique est basique.

Les engins sont imposés par la fédération. L'enchaînement est libre et créé par l'entraîneur.

Un minimum de deux cours par semaine de 2 heures est requis pour une bonne préparation.

#### **= TFB : Trophée Fédéral B 7/8/9 ans**

Comme indiqué ci-dessus, cette catégorie s'adresse uniquement aux gymnastes de 7 à 9 ans (CP, CE1, CE2)

Pour participer aux compétitions, elles doivent être inscrites en coupe formation 2 ou déjà titulaires de la CF2.

Ce niveau de compétition ne comporte que trois compétitions dans la saison (les qualifications en finale Nationales étant interdites pour les plus jeunes) : département , région et finale regroupement.

Les exigences sont imposées par la fédération.

Les engins sont imposés par la fédération.

Un minimum de deux cours et demi par semaine de 2 heures est requis pour une bonne préparation. Les « POUSSINES » ont deux cours par semaine et un cours de 1h30 une fois sur deux le vendredi, pour travailler un élément précis afin de l'acquérir techniquement.

### **LES NIVEAUX À FINALITÉ NATIONALE**

#### **= TFB : Trophée Fédéral B**

Première catégorie à finalité Nationale, c'est à dire championnat de France.

**Elle se divise en plusieurs tranches d'âges : 10/11 ans (CM1/CM<sup>2</sup>) - 13ans (6e/5e) -15ans (4e/3e) - 17ans (2nde/1ere) et TC (18 et plus)**

Les gymnastes accèdent à la finale uniquement sur qualification lors de la demi-finale de regroupement.

Les exigences sont imposées par la fédération.

Le niveau corporel et technique est limité.

Les engins sont imposés par la fédération. L'enchaînement est libre.

Un minimum de deux cours et demi par semaine de 2 heures est requis pour une bonne préparation. Les TFB ont deux cours par semaine et un cours de 1h30 une fois sur deux le jeudi ou le vendredi, pour travailler un élément précis afin de l'acquérir techniquement.

#### **= TFC : Trophée Fédéral C**

Catégorie intermédiaire à finalité Nationale, c'est à dire championnat de France.

**Elle se divise en 3 tranches d'âges : -13ans, -15ans ( 4e/3e) et TC ( 15 et +)**

C'est la seule catégorie où un ensemble peut se composer de 6 à 10 gymnastes.

Les gymnastes accèdent à la finale uniquement sur qualification lors de la demi-finale de regroupement.

Les exigences sont imposées par la fédération.

Le niveau corporel est limité comme en TFB mais le niveau technique ENGIN est un peu plus exigeant.

Les engins sont imposés par la fédération. L'enchaînement est libre mais certains critères doivent figurer obligatoirement.

Un minimum de 2cours et demi cours est requis pour une bonne préparation, comme les TFB.

#### **- TFA : Trophée Fédéral A**

Catégorie à finalité Nationale, c'est à dire championnat de France.

Dernier niveau avant la GR de performance

**Elle se divise en plusieurs tranches d'âges : 10/11 ans (CM1/CM<sup>2</sup>) - 13ans (6e/5e) -15ans (4e/3e) - 17ans (2nde/1ere) et TC (18 et plus)**

Les exigences sont imposées par la fédération.

Les niveaux corporel et technique sont plus hauts.

Les engins sont imposés par la fédération. L'enchaînement est libre

Un minimum de 3 cours est requis pour une bonne préparation.

### **3- Le planning d'ENTRAINEMENT**

Le planning d'entraînement est réalisé en fonction :

- des horaires scolaires des enfants
- de l'âge des gymnastes
- des contraintes d'organisation des parents
- du covoiturage possible
- des exigences de la fédération

### **4- Les COMPETITIONS**

Nous communiquons les dates et lieux des compétitions dès que nous en avons connaissance. Un planning est transmis et affiché dans la salle. Cf. calendrier des compétitions

### **5- Les STAGES**

Des stages sont nécessaires et vivement recommandés pendant chaque période de vacances scolaires (une semaine sur deux). Cf. document planning stages 2021/2022

Les dates sont définies en début de saison et le planning est réalisé quelques semaines auparavant. Il peut prendre (autant que possible) les desideratas de chacun quand les demandes sont faites à l'avance.

L'intensité varie selon le niveau, l'âge et les exigences imposées par la fédération.

Il permet de finir les compositions, de perfectionner les gymnastes (mentalement et techniquement), de s'entraîner de manière différente et de découvrir les autres équipes du club.

Il est essentiel pour renforcer le lien entre les gymnastes et développer l'esprit d'équipe. Ainsi elles aborderont les compétitions de manière sereine et confiante.

## 6- COMMUNICATION

Le club a un site web sur lequel vous pouvez trouver des informations générales, des actualités, des photos et vidéos... <https://www.labretonnegymnicclub.com/>

Ce site permet les adhésions en ligne, avec un paiement par carte bancaire.

Lors des inscriptions en ligne, vous renseignez vos coordonnées email et téléphone (portable) ce qui nous permet de vous adresser des mails ou SMS d'informations.

Dans le cas de parents séparés, nous vous remercions de compléter les coordonnées de l'autre parent ou de lui demander de se rapprocher du club pour le faire.

Si vous ne pouvez faire une inscription en ligne ou que vous souhaitez payer par chèque, chèque vacances, coupons CAF, nous continuons chaque année à organiser des permanences. Le club complétera ensuite votre fiche sur le site pour pouvoir communiquer avec vous.

Si vous ne recevez pas de mail du club, merci de nous alerter [labretonnegymnicclub@orange.fr](mailto:labretonnegymnicclub@orange.fr)

Nous communiquons également par des groupes WhatsApp, 1 groupe général et 1 groupe par cours, soit 12 groupes en tout ! C'est un mode de communication plus réactif pour des informations « du quotidien » (absences, infos pratiques, photos) mais qui peut devenir difficile à gérer vu le nombre de groupes. Nous vous remercions de l'utiliser à bon escient.

## 7- VIE du club

Comme toute association, **nous avons besoin de bénévoles.**

En effet, l'intégralité de l'adhésion (hors licence) est affectée au fonctionnement du club (rémunération des entraîneurs et frais de fonctionnement).

Le club ne dispose pas de permanents salariés, l'organisation repose donc sur des bénévoles.

Il s'agit d'un gros club avec plus de 600 adhérents et les tâches sont nombreuses :

- toute l'année pour l'organisation de la saison, le suivi des salariés, les inscriptions, les relations avec les adhérents, la logistique, la communication interne et externe, la gestion administrative et financière...
- lors des événements : compétitions, spectacles...

**Chacun peut être bénévole en fonction de sa disponibilité et/ou de ses compétences. Il n'y a pas de petit investissement. Toute aide, régulière ou ponctuelle, est la bienvenue afin de toujours proposer des activités de qualité, maintenir l'équilibre financier et limiter l'augmentation de l'adhésion.**

Merci de votre attention.

Laure CRUBLE, entraîneur

Muriel LE GOFF, référente section GR et membre du CA

