

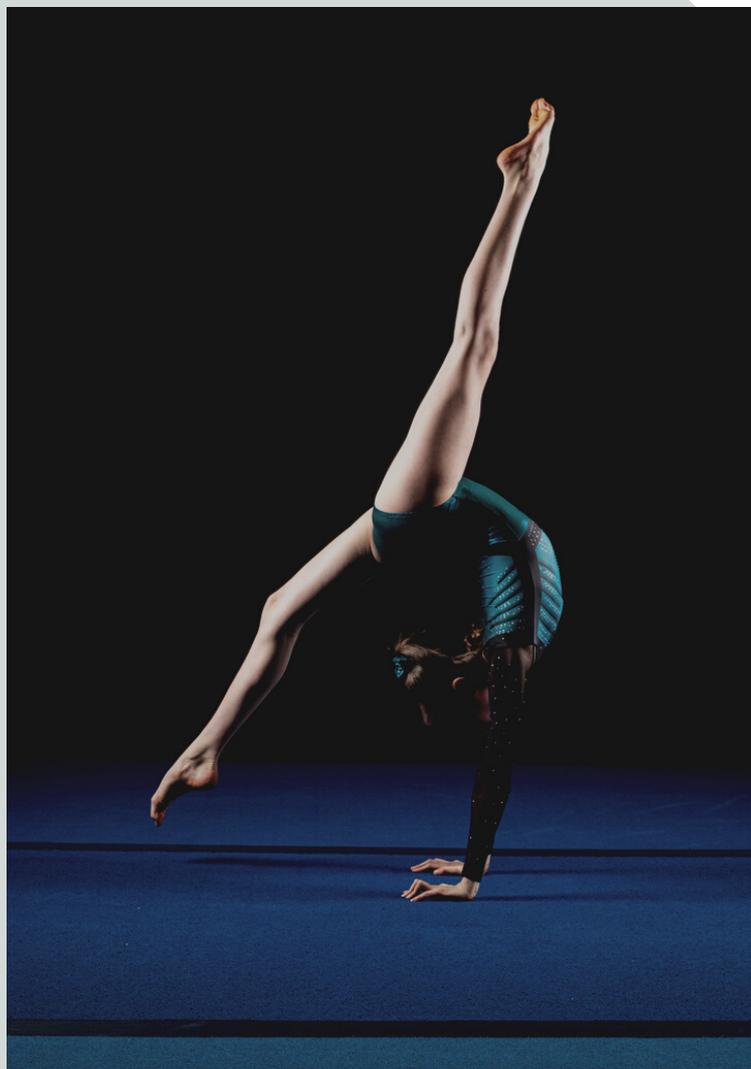
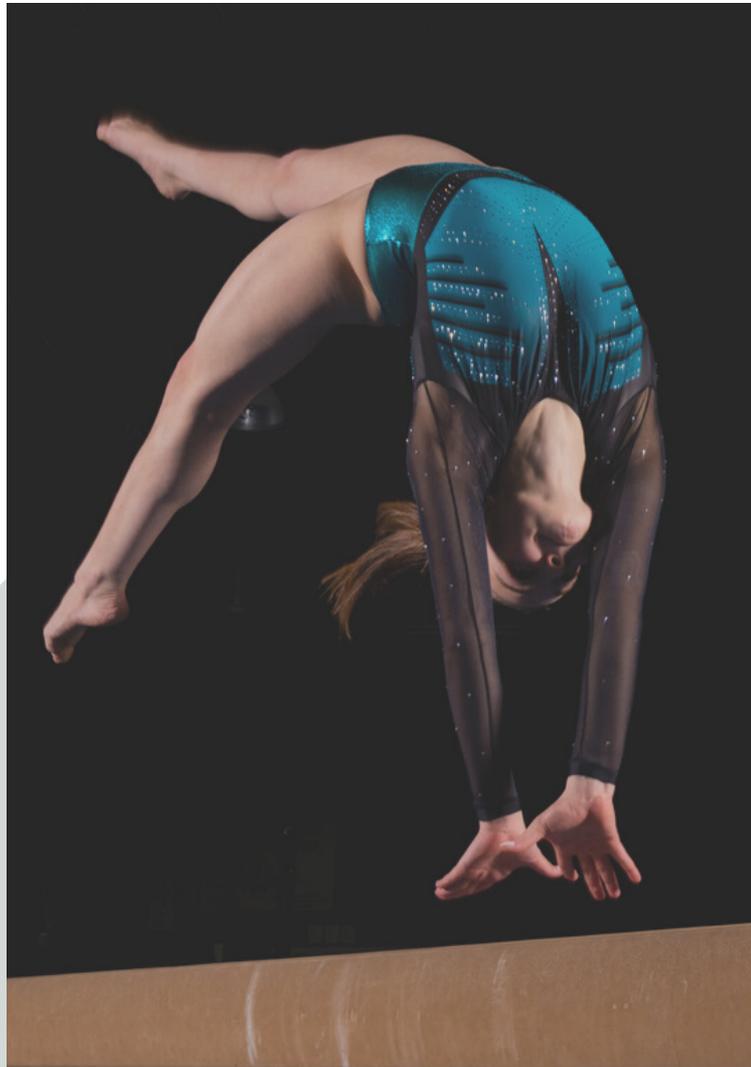


EXCEL GYM

SAISON 2023-2024

GUIDE DU PARENT

EXCEL GYM



Chers parents,

Nous vous remercions de votre intérêt pour notre association et le sport de la gymnastique.

Excel Gym est un organisme à but non lucratif qui existe depuis plusieurs années et qui est affilié à la Fédération de Gymnastique du Québec. Notre organisme et nos membres bénéficient d'une assurance responsabilité civile et accidentelle.



NOTRE MISSION

Notre mission est d'offrir aux jeunes filles et garçons, la possibilité de pratiquer des activités sportives dans un milieu sécuritaire et bien encadré, de développer leurs habiletés physiques, leur confiance en soi et leur sentiment d'appartenance au club et à la communauté.

Nous souhaitons transmettre à nos membres l'opportunité de connaître les bienfaits de l'activité physique, le plaisir du défi et la satisfaction de l'effort afin de les encourager à devenir des adultes sains et actifs.

Grâce à l'implication de nos entraîneurs et des bénévoles qui les appuient, et fort de notre expérience, les élèves inscrits chez Excel Gym ont les meilleures chances de développer leur plein potentiel athlétique. Il y a une place pour tous les enfants chez nous, de débutant à élite, et tous ont la même importance.

Bienvenue chez Excel Gym-Zodiak, nous avons très hâte de commencer cette nouvelle saison !



NOS ENTRAÎNEURS

Passionnés, motivés et sérieux, ils s'assurent du développement de nos athlètes en toute sécurité. Leur plus grande fierté est le plaisir qu'éprouvent les athlètes à se rencontrer, à s'entraîner et à développer leur plein potentiel sportif. Nos nombreux succès en compétition prouvent la qualité de notre enseignement.

Nos entraîneurs sont certifiés auprès de la FGQ, au PNCE (Programme National de Certification des Entraîneurs) et en secourisme.

Nous croyons en l'importance d'investir dans la formation continue de nos entraîneurs afin de nous assurer que leurs connaissances demeurent à jour au point de vue technique autant en matière de sécurité que de tendances.

AUTRES CONTACTS

Entraîneur-chef : Sabrina Pinard

gymnastique@excelgym-zodiak.com

Pour vos questions relatives à la gymnastique compétitive.

Ex: choix du groupe de l'athlète, entraîneur, progression et cheminement de l'athlète, objectifs et résultats de compétition, paiement, résiliation de contrat ...

Directrice générale : Myra Gaudette

direction@excelgym-zodiak.com

Pour toutes questions ou arrangement sur les paiements mensuels



SECTEUR COMPÉTITIF

En gymnastique, les groupes sont divisés par catégories d'âge et par niveaux d'habileté. Les entraînements sont disciplinés et orientés vers des objectifs précis.

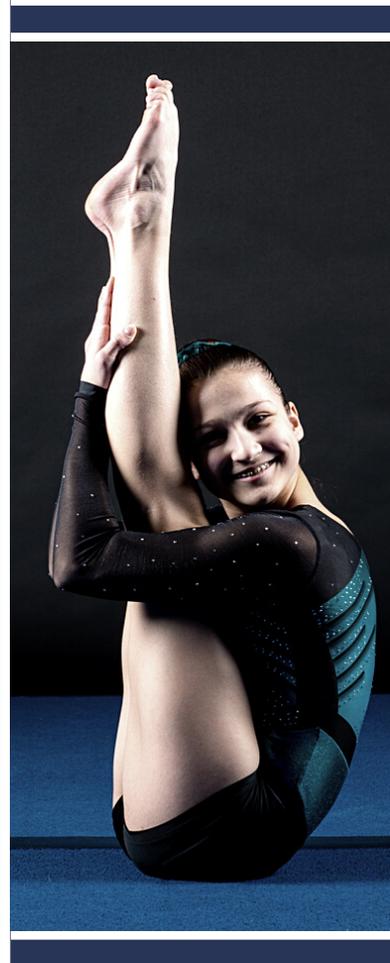
La gymnastique compétitive est un sport très exigeant. Par conséquent, nous nous attendons à ce que l'athlète se maintienne en bonne condition physique. Des repas/collations sains et équilibrés, des périodes de repos ainsi que des nuits de sommeil réparatrices sont nécessaires afin de bien performer.

La place de l'athlète dans un groupe précis est déterminée par notre entraîneur-chef. L'athlète peut se voir changer de groupe et/ou de niveau selon les objectifs visés, selon les besoins du club ou selon les résultats des auditions. Si votre enfant change de catégorie en cours d'année, il y aura des frais facturés dû aux ajustements.

Tous les cours étant obligatoires, nous comptons sur la collaboration des parents afin que l'athlète soit disponible pour tous les entraînements. L'horaire des activités familiales doit être conçu en fonction de la présence obligatoire de l'athlète à ses entraînements.

Le calendrier annuel est joint. Consultez-le afin de planifier les congés que l'athlète peut prendre en dehors de son horaire de cours.

Merci de votre collaboration



PROGRAMMES OFFERTS

Initiation aux exercices de flexibilité, de force et de rigidité. Développement des qualités motrices et générales, orientation spatiale et conscience corporelle. Développement des habiletés de base de la gymnastique en ayant un souci des détails techniques. Préparation artistique au sol et à la poutre.

Nombre d'heures d'entraînement : 1-2 entraînements par semaine (1h30/5h)

Pré-défi 2017-2019

Programme de préparation à la compétition sous forme d'évaluation. L'objectif du programme est de développer chez le ou la jeune gymnaste le souci du détail technique et la capacité de performer l'ensemble des bases dans des situations variées. Ce n'est pas une course au plus haut niveau, mais bien une poursuite de l'excellence.

Le programme se décline en deux secteurs : défi régional (1-2-3) et défi provincial (3-4-5-6).

Environ 3 évaluations par année selon la progression du gymnaste.

Nombre d'heures d'entraînement : 3 à 4 entraînements par semaine (8h à 11h)

Défi 2016-2018

R3 : Programme d'initiation à la compétition où les athlètes performant de courtes routines sur au moins 4 engins sur 6 (saut, barres, trampoline, tumbling, poutre et sol)
3 compétitions dans la région par année selon la progression des gymnastes.

Nombre d'heures d'entraînement : 2 entraînements par semaine (6h à 8h)

R4-R5 : Programme d'éléments imposés ou avec bonification. Les athlètes performant sur au moins 4 engins sur 6 (saut, barres, trampoline, poutre, tumbling et sol)
3 compétitions dans la région par année selon la progression des gymnastes.
Les meilleurs gymnastes de la région des Laurentides sont invités à participer à la finalité provinciale, le Challenge des Régions.

Nombre d'heures d'entraînement : 2 à 4 entraînements par semaine (6h à 13h)

Régional 2016 et moins

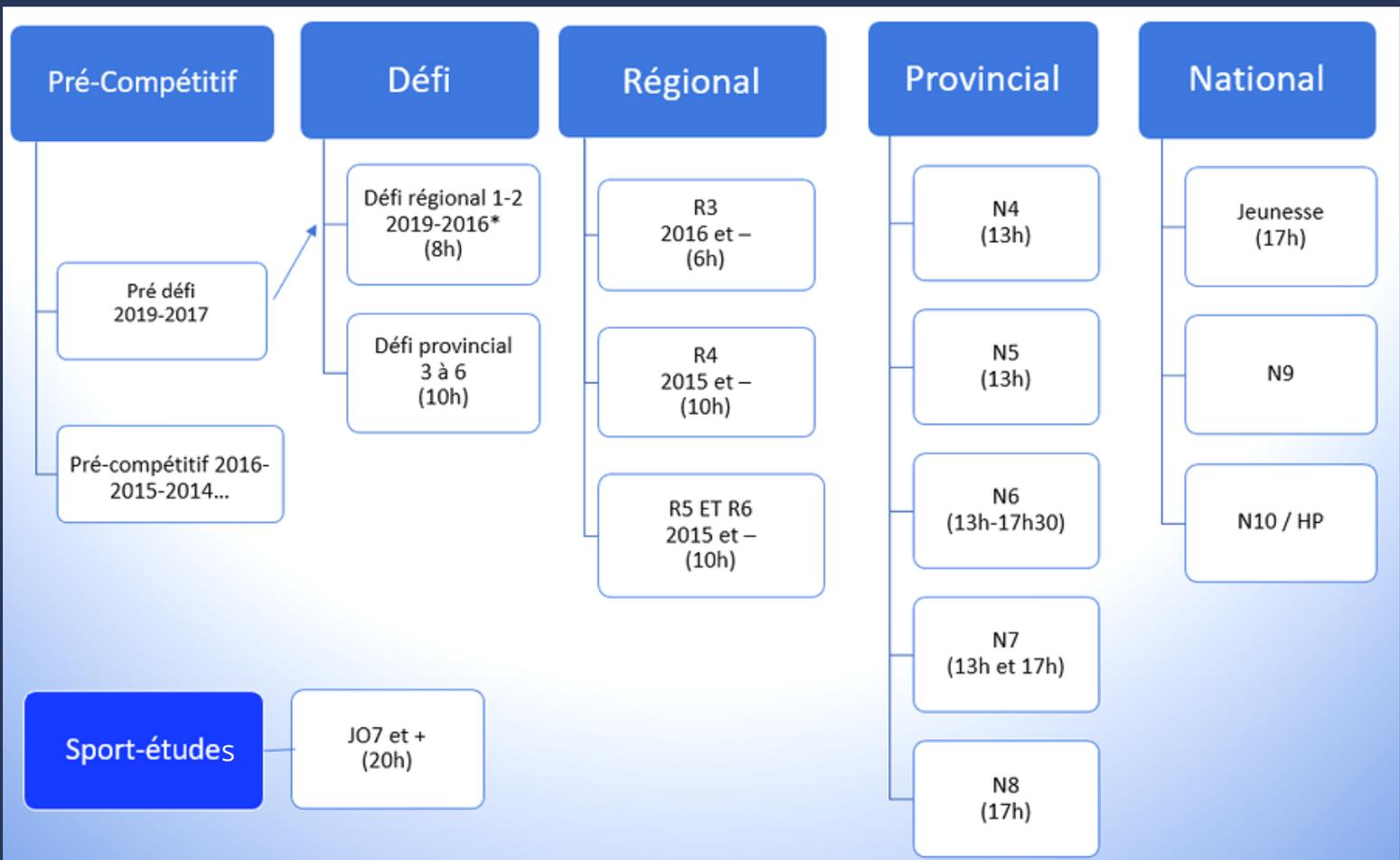


Réseau de compétition accessible aux gymnastes de niveau plus avancé.
 2 sélections provinciales par année. Finalités provinciales : Qualification et Coupe provinciale/Championnat Québécois/Championnats de l'Est du Canada (N7 et +) Participation à des compétitions invitations obligatoires.

Niveau 4 à 8 : Programme d'éléments imposés ou libres

Nombre d'heures d'entraînement : 4 à 5 entraînements par semaine (10h-18h)

Provincial 2015 et moins



SAISON 2023-2024

La gymnastique compétitive comporte des entraînements à l'année. Il y a 4 sessions dans une année gymnique : l'automne, l'hiver, le printemps et l'été. Elles ont toutes des objectifs très différents et c'est bien important que l'enfant soit présent lors de toutes ces saisons.

SESSION ÉTÉ :

Nous avons conçu notre horaire d'été de façon à libérer vos fins de semaine pour vous permettre de profiter de l'été et de faire des activités familiales. Nous demandons aux athlètes de niveau régional de venir s'entraîner de 4 à 5 semaines et pour le niveau provincial 6 à 7 semaines durant l'été. Ce nombre de semaines est déterminé en prévision de la catégorie de votre enfant pour l'année suivante et des apprentissages qu'il lui reste à accomplir avant celle-ci. Nous travaillerons principalement sur l'acquisition des éléments techniques et le développement des qualités physiques et psychologiques pour la saison à venir.

SESSIONS AUTOMNE ET HIVER :

Ces deux saisons sont très importantes pour la préparation en vue des compétitions. Il sera très important que votre enfant désire se dépasser lors des cours et qu'il n'y ait pas d'absence. À la session automne, l'emphase sera principalement sur la consolidation des éléments techniques et le maintien des qualités physiques et psychologiques tandis qu'à la session hiver principalement sur le perfectionnement des éléments techniques.

SESSION PRINTEMPS :

La session printemps est la fin des compétitions et une période avec un volume d'entraînement moindre. La préparation du spectacle prend une grande place.



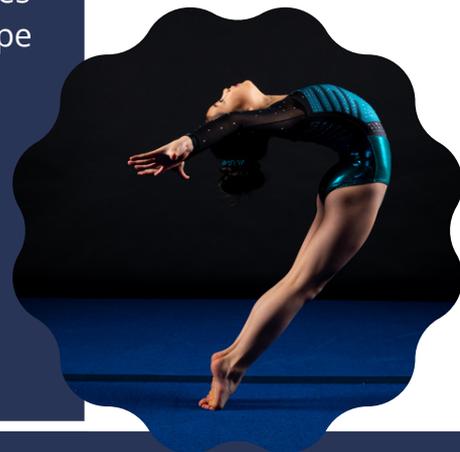
SAISON COMPÉTITION 2023-2024

Vous retrouverez, en pièce jointe, le calendrier annuel. Il y a deux compétitions de sélection qui seront facturées. Par contre, les finalités seront en extra selon le classement de votre enfant. Comme votre enfant est dans un secteur compétitif, la participation aux différentes compétitions est obligatoire.

*Challenge des régions/ championnats de l'Est et Jeux du Québec (pour les athlètes classés) : Il y aura aussi un frais pour l'achat d'un maillot d'équipe et chandail/survêtement d'équipe.

Voici le prix par événement: (Incluant: les frais pour l'entraîneur)

- Compétition JO : 150\$
- Compétition régionale : 95\$
- Défi provincial : 92,50\$
- Défi régional : 90\$



Cette année, le sac à dos et les sandales seront obligatoires pour toutes les athlètes au secteur compétitif.

Voici notre liste de prix des vêtements/accessoires obligatoires:

- Maillot de compétition : 250\$
- Veste de compétitif : 115\$
- Sac à dos : 45\$

Un legging noir est obligatoire pour compléter le survêtement.

Si vous désirez vendre ou acheter des items usagés, nous vous invitons à faire une demande sur la page Facebook : Vente de vêtements usagés secteur compétitif.

Il est prévu de changer le maillot en septembre 2025 et la veste de compétition en septembre 2024.

VÊTEMENTS DE
COMPÉTITION



CAMPAGNES DE FINANCEMENT

Les campagnes de financement sont obligatoires pour tous les athlètes du secteur compétitif. Ces campagnes permettent au centre d'améliorer son environnement, son équipement et de développer de nouveaux projets.

Vente de chocolat: Cette campagne vous sera proposée à la fin septembre. Chaque boîte contient 30 tablettes au prix de 3\$ l'unité.

Produits Érable de North Hatley: Cette campagne est proposée avant le temps des fêtes. Ils proposent une vingtaine de produits qui varient entre 6\$ et 20\$. Cette compagnie est localisée à Prévost dans les Laurentides.

Billets de tirage: Billets en vente au montant de 10\$ chacun pour la participation au tirage. Plusieurs prix à gagner.

Prendre note qu'il n'y aura aucun remboursement sur ces items en cas de départ. Nous vous remercions à l'avance de votre appui.

Routine de sol

Des frais seront chargés pour la confection d'une routine de sol. (2015 et moins) Ce montant comprend le choix de musique avec l'aide de la chorégraphe, l'élaboration de la routine et cours privé avec la chorégraphe pour l'apprentissage de la routine de sol (cours privé).

Chaque athlète doit conserver sa routine de sol entre 2 et 3 ans à moins d'exception.

La routine est au coût de 120\$ payable avant le cours.

Nouveauté 2023: Veuillez noter que la routine appartient au club. La routine pourrait, par la suite, être redonnée à une autre athlète régionale à un plus faible coût.



MODES DE PAIEMENT

Voici les options de paiement :

Débit préautorisé : Vous devez remplir et nous retourner votre formulaire d'autorisation accompagné d'un spécimen chèque.

Carte de crédit : Paiement total seulement. Peut être fait par téléphone ou en personne sur rendez-vous.

Chèque ou argent comptant : Paiement total seulement.

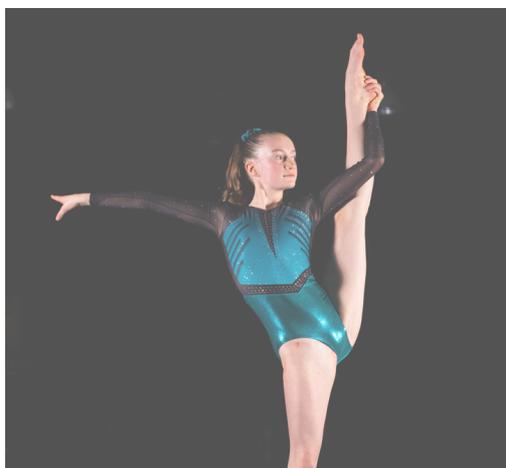
Aucun autre mode de paiement ne sera autorisé

RABAIS FAMILLE

15 % de rabais sur les frais d'entraînement du 2e enfant.

Photos et vidéos

En inscrivant votre enfant à la saison 2023-2024, vous autorisez le centre Excel Gym-Zodiak à utiliser des photos et vidéos de votre enfant à des fins publicitaires.



LES RÈGLEMENTS

POUR LES GYMNASTES ET LES PARENTS D'UN ENFANT DANS UNE ÉQUIPE COMPÉTITIVE

PONCTUALITÉ ET PRÉSENCE:

Nous demandons à tous les athlètes d'arriver à l'heure prévue aux pratiques et de quitter la palestre à la fin du cours.

Tout athlète qui doit quitter l'entraînement avant la fin doit avoir la permission d'un parent et doit en informer l'entraîneur au début de l'entraînement.

Tout athlète qui manque un entraînement doit justifier son absence avec son entraîneur le plus tôt possible. Si un athlète ne peut contacter son entraîneur pour l'informer de son absence, il peut laisser un message au Club ou un courriel à l'entraîneur-chef justifiant son absence.

Les activités et vacances familiales doivent respecter l'horaire d'entraînement des athlètes.

COMPÉTITIONS:

Les compétitions ne sont pas remboursables et sont OBLIGATOIRES. L'enfant est donc automatiquement inscrit aux compétitions. Étant donnée la situation actuelle, nous vous tiendrons informés dès que des dates s'ajouteront au calendrier.

VÊTEMENTS :

Un costume de gymnastique doit être porté tous les cours.

*Les entraîneurs peuvent limiter le port de cuissard selon leur discrétion pour mieux préparer les filles à une situation de compétition. Si une fille doit absolument porter un cuissard pour des raisons personnelles, nous lui demandons d'en parler directement à l'entraîneur

CHEVEUX :

Nous demandons une couette haute avec aucun cheveux dans le visage. Élastique ou barrette (plate) seulement. **La nuque doit être aussi dégagée. Une toque est donc privilégiée.**

BIJOUX :

Aucun bijou n'est permis lors des cours pour des raisons de sécurité.

Les laisser à la maison, nous ne sommes pas responsables des objets perdus.



LES RÈGLEMENTS

MALADIE OU BLESSURE :

La communication est importante avec l'entraîneur. Si votre enfant doit s'absenter, s'il ressent de la douleur ou subit une blessure, il est important de communiquer avec l'entraîneur. Il est important de prévoir un budget à des fins médicales (massothérapie, physiothérapie, ostéopathie ou autres). Des suivis préventifs sont fortement recommandés afin de prévenir les blessures. De plus, il est important de consulter lorsqu'une douleur persiste plus de deux semaines. Pour tout arrêt prolongé (2 semaines ou +) dû à une blessure, vous devez informer l'administration, envoyer le formulaire "arrêt temporaire" et joindre le billet médical pour avoir droit à un remboursement.

CESSATION :

Si votre enfant désire cesser la gymnastique, vous devez envoyer le formulaire "cessation" à l'entraîneur-chef. La date de résiliation sera effective à compter de la date de réception de l'avis de cessation.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT :

Aucun remboursement sur les frais d'affiliation, les vêtements, levées de fonds, routine de sol et les frais de compétition. Dans des circonstances exceptionnelles (tempête, panne d'électricité, fermeture de l'édifice, etc.) ou pour l'organisation d'événements, le Club se réserve le droit d'annuler des cours sans remboursement.

Selon la loi : Si les cours sont commencés, vous devrez payer ces 2 montants :

- Le coût des cours déjà suivis ;
- Une pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants: 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas été suivis.

VP

PARTENAIRE

Nous sommes partenaires avec la clinique Physio Actif. Ceux-ci devraient pouvoir accueillir votre enfant dans un délai de 48h. De plus, ceux-ci envoient un rapport de l'évaluation à l'entraîneur-chef afin d'assurer un bon suivi.



Politique de discipline

1. Le Club se dote d'une philosophie éducative pour aider les entraîneurs à gérer les situations problématiques liées à la discipline, au comportement ou au code d'éthique et d'engagements.
2. Les athlètes doivent respecter le code de conduite ainsi que les règlements du Club. La non-conformité entraînera des mesures disciplinaires en lien avec la sévérité.
3. Les athlètes doivent répondre aux exigences de leur programme communiquées lors de l'inscription et lors des rencontres de parents au courant de l'année.
4. Si un athlète ne respecte pas les règlements ou les codes de conduite, un plan d'intervention sera établi et l'athlète sera en probation. Si le comportement continue :

Mesures disciplinaires:

- 1er avertissement : Verbal à l'enfant, doit modifier le comportement
- 2e avertissement : Retrait du groupe (demeure à l'intérieur de la palestre, maximum 10 minutes, durée en fonction de l'âge et de la situation)
- 3e avertissement : Rencontre avec le parent et l'entraîneur
- 4e avertissement: Rencontre parent et entraîneur-chef
- 5e avertissement : Suspension d'une semaine
- 6e avertissement : Expulsion de l'équipe compétitive

Si un entraîneur doit imposer une mesure disciplinaire, les parents et l'entraîneur-chef seront toujours avisés (courriel ou verbalement pour le 1er et 2e avertissement) et nous demandons votre collaboration pour la correction du comportement. Si une suspension est imposée (5e avertissement et plus), l'entraîneur-chef communiquera avec les parents pour planifier une rencontre et établir un plan d'action pour la correction du comportement. Si le comportement persiste malgré tous les efforts, le dernier recours sera l'expulsion de l'athlète de l'équipe compétitive

La liste des infractions ci-dessous n'est pas limitative. Elle présente des exemples où l'application de mesures disciplinaires s'impose : assiduité ou ponctualité, insubordination, comportement destructeur, manque de loyauté, mauvaise conduite, vol ou vandalisme, non-respect du code d'éthique.

En cas de violence ou de harcèlement verbal ou physique, les mesures disciplinaires seront décidées comme suit : suspension immédiate (entraînement ou compétition) et possibilité de suspension ou expulsion de l'équipe compétitive selon la situation.



Code d'éthique et d'engagement

PARENTS:

- Respecter les employés, juges, administrateurs, bénévoles et leurs décisions.
- Ne pas intervenir pendant l'entraînement ou compétition
- Encourager son enfant à pratiquer la gymnastique pour le plaisir. Je suis conscient(e) que les athlètes ne sont pas des athlètes professionnels.
- Reconnaître les peurs et les limites de son enfant
- Encourager son enfant au respect de l'esprit sportif, des règles du sport et celles du club
- Faire son possible pour amener son enfant à l'heure et aviser l'entraîneur si l'enfant ne sera pas présent.
- S'assurer que la bonne forme physique de son enfant: sommeil, alimentation, rendez-vous lors de blessure
- Si j'ai un inconfort/insatisfaction, je m'adresse à la personne concernée.

ATHLÈTES:

- Adopter une bonne attitude en toute circonstance.
- Faire preuve de respect et être courtois(e) envers chaque membre et intervenant du Club, que ce soit les autres gymnastes, entraîneurs, employés, bénévoles, parents, partenaires, administrateurs, dirigeants du Club, etc.
- Ne pas dénigrer un membre ou tout autre intervenant du Club.
- Respecter les règlements, directives, politiques et codes vestimentaires adoptés par le Club.
- Respecter les décisions et instructions des juges, des entraîneurs et dirigeants du Club.
- Participer activement aux cours et fournir un effort constant et engagé.
- Condamner toute forme de violence que ce soit et d'intimidation.
- Utiliser en tout temps un langage verbal et non verbal respectueux. Aucune injure, ni expression vulgaire.
- Être ponctuel(le) et présent(e) aux cours, compétitions et autres activités organisées du Club.
- Pratiquer la gymnastique dans la collégialité et démontrer un esprit d'équipe.
- S'efforcer de fournir le meilleur de soi-même à chaque entraînement.

Signature Parent: _____

Signature Athlète: _____

Date: _____



AVIS DE CESSATION

SECTEUR COMPÉTITIF GYMNASTIQUE EXCELGYM



Toute demande de cessation des cours au secteur compétitif gymnastique doit être faite en remplissant ce formulaire qui doit être remis à l'entraîneur-chef, Sabrina Pinard et envoyé par courriel à : gymnastique@excelgym-zodiak.com

La date de résiliation sera effective à compter de la date de réception de l'avis de cessation.

Ne sont pas remboursables et payables lors du prélèvement suivant la date d'arrêt:

- Les frais de cours, de danse et de services professionnels déjà dispensés.
- Les frais d'affiliation à gymnastique Québec.
- La campagne de financement
- Les frais d'inscription à une compétition lorsque l'inscription est déjà faite.
- Les vêtements (maillots, survêtements ou autres)

Remboursement :

Une pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants: 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas été suivis.

Un remboursement, le cas échéant, sera fait dans les plus brefs délais suivants la date de cessation.

.....

<u>NOM DE L'ATHLÈTE</u>	
<u>DATE D'ARRÊT</u>	
<u>ADRESSE :</u>	
<u>GROUPE/ENTRAÎNEUR</u>	
<u>RAISON DE LA CESSATION</u>	
<u>DATE :</u>	<u>SIGNATURE :</u>

RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION

Date de réception de l'avis :	Remboursement ou paiement effectué le :
Montant du remboursement :	Remboursement dû : <input type="checkbox"/>
Montant à percevoir :	Paiement dû : <input type="checkbox"/>

ARRÊT TEMPORAIRE

SECTEUR COMPÉTITIF GYMNASTIQUE EXCELGYM



Si l'athlète a une blessure majeure ou a un problème de santé jugé important qui empêche la pratique de la gymnastique complète, il est possible d'obtenir un remboursement si :

- L'arrêt est d'une durée minimum de deux (2) semaines

ET

- Il y a une présentation d'un billet médical appuyant la raison de l'arrêt. (OBLIGATOIRE pour obtenir le remboursement)

Toute demande d'arrêt temporaire des cours au secteur compétitif gymnastique doit être faite en remplissant ce formulaire qui doit être remis à l'entraîneur-chef, Sabrina Pinard et envoyé par courriel à : gymnastique@excelgym-zodiak.com

Le remboursement sera fait selon la durée de l'absence.

La demande de remboursement doit être soumise au plus tard 1 semaine après la reprise des cours de l'athlète.

S'il y a une compétition prévue au calendrier pendant l'arrêt temporaire à l'entraînement, il faut immédiatement nous aviser. Aucun remboursement ne sera possible si la demande et le billet médical ne sont pas remis au moins 2 jours ouvrables avant la tenue de l'événement.

<u>NOM DE L'ATHLÈTE</u>	
<u>DATE DE L'ARRÊT</u>	
<u>DATE REPRISE DES COURS</u>	
<u>GROUPE/ENTRAÎNEUR</u>	
<u>NATURE DE LA BLESSURE</u>	
<u>DATE :</u>	<u>SIGNATURE :</u>

RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION

Date de réception de l'avis :	Billet médical : OUI NON
Montant du remboursement	Remboursement effectué le