



Annexe 2: Règles générales de la société

Règles générales de la société 23/24

1. Introduction

La gymnastique rythmique est un sport de compétition exigeant sur le plan technique et physique. Grâce à des entraînements intensifs et réguliers, les gymnastes se préparent de manière optimale à la participation à des compétitions. Lors des entraînements, les capacités de mobilité, de force, d'équilibre, de coordination et de sens du rythme sont travaillées.

2. Début de saison

La nouvelle saison commence avec le début de la nouvelle année scolaire vers la mi-août.

3. Période d'essai et admission

Les nouvelles gymnastes passent par une période d'essai. Au plus tard à la fin de la période d'essai, l'entraîneur ou la responsable technique indique si la gymnaste dispose des conditions physiques de base telles que la mobilité, l'athlétisme et la motricité et si elle est motivée et engagée. Si ces critères sont remplis, la société donne son accord pour une admission jusqu'en juillet de l'année suivante. Dans des cas particuliers, une prolongation de la période d'essai peut être envisagée.

4. Groupe d'entraînement et offres d'entraînement

Pour pouvoir composer un groupe d'entraînement approprié, la direction technique tient compte en premier lieu de l'âge, les capacités sportives, l'engagement et le comportement social. La composition d'un groupe d'entraînement avec l'entraîneur principal reste en principe inchangée pour toute la saison. Des réaffectations d'entraîneurs et de gymnastes sont possibles si elles sont conformes aux objectifs.

Pour des raisons d'organisation, la direction technique ne peut fixer la répartition définitive des groupes et le plan d'entraînement qu'après la fin de la période d'essai. Les solutions spéciales concernant le volume d'entraînement pour la nouvelle saison doivent être demandées au préalable à la direction technique. Le comité décide définitivement des exceptions.

Le volume d'entraînement varie en fonction du groupe. En règle générale, une séance d'entraînement dure entre 2 et 3 heures.

Les gymnastes sont également convoquées aux entraînements du samedi et aux camps d'entraînement. Les dates sont communiquées le plus tôt possible. Les gymnastes qui se préparent pour les championnats suisses doivent répondre aux convocations. Elles ont en outre plus souvent des entraînements le samedi que les autres. Les entraînements du samedi durent entre 3 et 4 heures.

Dans la mesure où la ville de Bienne ou un autre exploitant de salles met à disposition à la société des salles d'entraînement pendant les vacances scolaires, les entraînements ont lieu comme suit :

- vacances d'automne : journées d'entraînement ou camp (3-5 jours selon le niveau)
- Semaine sportive : entraînements normaux, à condition que les entraîneurs soient présents.
- Vacances de printemps : entraînements obligatoires pour les groupes qui participent à des compétitions de qualification (semaine de préparation).

Ceux-ci seront confirmés aux parents dès que les dates des compétitions de qualification seront connues et que les salles auront été confirmées. Les exceptions seront communiquées en temps utile.

Nous attendons des gymnastes individuelles licenciées qu'elles fassent régulièrement usage de l'offre d'entraînement supplémentaire. Dans la mesure où il y a des capacités disponibles, les leçons de ballet ainsi que la technique des engins à main et les entraînements de condition physique sont proposés dans des groupes mixtes.

5. Parcours de l'athlète

La société s'inspire du modèle FTEM de la discipline sportive Gymnastique rythmique et ouvre la voie à la possibilité de carrière pour les athlètes ayant les ambitions et les conditions requises. Dans le cadre de la planification des entraînements, la direction technique décide si des entraînements supplémentaires sont proposés aux gymnastes très talentueuses et motivées. Ceci dans le but, entre autres, de préparer les gymnastes à leur passage dans le cadre régional ou national. Dans le cadre, la GR est pratiquée en tant que sport d'élite et nécessite donc un entraînement important. Les informations sur la procédure d'admission sont transmises aux parents des gymnastes présélectionnées en interne. Les gymnastes qui intègrent le CRP ou le cadre restent membres de notre société.

Les gymnastes qui, au cours de la saison, avant l'âge de 9 ans, sont capables de bien appliquer et de varier les formes de mouvements de base spécifiques à la discipline sportive, qui font preuve d'une grande motivation et qui ont peu d'absences, peuvent s'entraîner dans un groupe de compétition G1 la saison suivante, pour autant que la société un groupe du niveau correspondant.

6. Cotisations des membres et coûts

6.1 Cotisation annuelle forfaitaire

- A) 1 entraînement par semaine plus les entraînements du samedi (individuel uniquement)
- B) 2 entraînements par semaine plus les entraînements du samedi (individuel uniquement)
- C) 3 entraînements par semaine plus entraînements du samedi (individuel uniquement)
- D) 3 entraînements par semaine plus entraînements du samedi (individuel et groupe)
- E) 3 entraînements par semaine plus entraînements du samedi (indiv nat et groupes à partir G2N)
- F) Participation aux entraînements selon accord avec le responsable technique

A	B	C	D	E	F
CHF 550	CHF 750	CHF 850	CHF 1'000	CHF 1'100	Selon comité

Le forfait annuel comprend ~~les entraînements supplémentaires (samedis ainsi qu'une semaine de préparation)~~, la location des engins de groupe, des justaucorps de compétition de groupe et la contribution de l'association TBS.

Une annulation d'entraînement d'au moins 3 mois pour cause de blessure ou de maladie donne droit à une réduction correspondante de la cotisation. Toutes les autres absences aux entraînements ne donnent pas droit à une réduction de la cotisation.

Une annulation d'une séance d'entraînement par la société ou par un entraîneur ne donne pas droit à une réduction de la cotisation.

En cas de capacité de salle libre et de demande suffisante, des entraînements volontaires supplémentaires sont proposées aux gymnastes individuels. Les inscriptions peuvent être faites via le groupe Whats App séparé.

6.2 Autres dépenses

- CHF 150 de dépôt pour la mission d'aide (voir ch. 8.2)
- CHF 100 pour la période d'essai (+ CHF 100 en cas de prolongation).
- CHF 165 par saison pour la licence FSG pour gymnastes convoquées aux compétitions
- CHF 50-100 par jour pour le camp d'entraînement
- CHF 10 par entraînement supplémentaire hors module choisi
- CHF 30 frais d'inscription/coaching par compétition pour gymnastes individuelles régional
- CHF 120 frais d'inscription/coaching pour compétitions des individuelles nationales/internationales
- CHF 30 frais d'inscription/coaching par compétition pour une compétition de groupe régionale*
- CHF 50 frais d'inscription par compétition pour une compétition de groupe nationale *
- CHF 15 pour la location unique, CHF 50 pour la location de saison d'un justaucorps de société
- CHF 10 Location d'un engin à main par saison
- Frais individuels pour le voyage, les repas et l'hébergement lors des compétitions
- Contributions des parents aux vêtements de société et au matériel de gymnastique personnel

Les frais payés à l'avance pour la période d'essai sont déduits de la cotisation annuelle.

Si les contributions forfaitaires ne couvrent pas de loin les frais réels, la société peut refacturer les frais réels.

Les frais d'inscription, le coaching, les repas, les déplacements et l'hébergement aux compétitions et camp d'entraînement sont à la charge de la gymnaste inscrite, même si elle ne peut pas participer à la compétition ou au camp d'entraînement. (Exception maladie et accident contre certificat médical).

6.3 Cotisations des membres passifs et parrains

Les membres passifs paient une cotisation annuelle de CHF 50 par saison.

Les gymnastes qui sont activement inscrites pour la nouvelle saison et qui ne participent plus aux séances d'entraînement et aux compétitions deviennent membres passifs sur décision du Comité.

6.4 Facturation

Au premier trimestre de la nouvelle saison gymnique, les gymnastes devront payer au minimum un acompte de **CHF 500** de la cotisation annuelle et les frais de licence **FSG**. Date limite de paiement pour l'acompte et la licence : 31 octobre. Le 31 mars le solde est dû.

Les membres passifs reçoivent une facture avec le montant total de la cotisation. Date limite de paiement : 30 septembre.

Les parents ayant plusieurs enfants dans la société bénéficient d'un rabais de 50 CHF par saison pour les sœurs.

Au plus tard à la fin du deuxième semestre, les frais selon chiffre 6.2 sont facturés avec la prise en charge des éventuelles réductions de coûts (par ex. sponsoring). Date limite de paiement : 31 juillet. La société peut percevoir à l'avance les frais d'inscription et les dépenses pour les compétitions et le camp d'entraînement.

Les parents ayant plusieurs enfants dans la société bénéficient d'un rabais de 50 CHF par saison pour les frères et sœurs.

Les factures seront envoyées par voie électronique à l'adresse E-mail indiquée lors de l'inscription, en indiquant les détails du paiement. Le paiement par versements échelonnés peut être demandé au Comité.

Si le délai de paiement n'est pas respecté des frais de rappel entre 3 – 10 CHF s'y ajoutent. Une décision du comité sera prise après l'expiration du délai du 3ème rappel (par exemple, exclusion des cours, suspension des compétitions ou demande d'exécution forcée).

En cas de retard de paiement, un intérêt de 5% par an est dû.

7. Informations générales et règles relatives à l'entraînement

6.1 Facteurs de réussite

La GR permet d'entraîner les capacités de flexibilité, de force, d'équilibre, de coordination et d'expression. Cela prend beaucoup de temps et il faut souvent beaucoup de patience pour qu'une gymnaste maîtrise bien ce qu'elle apprend. Pour réaliser des progrès individuels, chaque gymnaste doit travailler les éléments avec une bonne dose d'ambition, de concentration et d'assiduité. Une fréquentation régulière des entraînements et un engagement total sont des conditions importantes pour peaufiner sa technique. Par souci d'équité envers le groupe d'entraînement, les absences à l'entraînement doivent être réduites au strict minimum.

Nous attendons des participantes qu'elles arrivent à temps dans la salle (et non dans les vestiaires) afin que le groupe puisse commencer à l'heure. Les personnes malades, blessées ou empêchées par l'école doivent en informer l'entraîneur suffisamment tôt (au plus tard à midi le jour de l'entraînement).

Avant le sport, il faut éviter de manger des aliments difficiles à digérer (chocolat, chips, saucisses, coca..).

6.2 Vêtements et coiffure

Pour que l'entraîneur ait une meilleure image globale du groupe à l'entraînement, une tenue et une coiffure uniforme sont nécessaires à l'entraînement. La responsable de groupe décide de la couleur et du style. Une liste de matériel peut être obtenue auprès de la responsable du matériel.

Lors des entraînements :

- Tenue d'entraînement moulante :
T-shirt ou top à bretelles et pantalons courts, dentelles, chaussettes blanches.
En hiver, les collants sans pieds et les pulls moulants sont autorisés.
- Chignon fixe (chignon)

8. Règles générales et informations pour compétitions et manifestations

8.1 Convocation

L'entraîneur décide de la formation des gymnastes du groupe lors de la compétition et de l'inscription de la gymnaste dans la catégorie individuelle. En principe, seules les gymnastes et groupes qui maîtrisent suffisamment bien leur(s) exercice(s) au moment du délai d'inscription sont inscrites. Conformément au règlement de compétition, il n'est pas possible d'inscrire plus de 6 gymnastes de groupe aux compétitions nationales. L'entraîneur envoie la convocation pour la compétition dès que les listes de départ sont disponibles (en général une semaine avant la compétition). Lors des compétitions organisées par la société, le mini-groupe présente un spectacle.

8.2 Le jour de la compétition ou de la manifestation

Les gymnastes arrivent à l'heure à la compétition et restent jusqu'à la proclamation des résultats, sauf accord contraire. Lors de la préparation et pendant la partie sportive, les gymnastes sont sous la surveillance des entraîneurs. Pendant les pauses prolongées lors des compétitions, les parents sont responsables de leur enfant. Les parents restent dans la zone des spectateurs et ne communiquent pas les résultats de la compétition aux gymnastes. Pour le ravitaillement, nous recommandons les aliments suivants : Céréales, pain, pâtes, riz, bananes mûres.

8.3 Habillement et coiffure

La gymnaste porte la tenue officielle de la société dès son arrivée et pendant la journée. Lors des compétitions, elle, resp. l'entraîneur, attache les cheveux en chignon (bien fixer le tout avec des barrettes, un filet à cheveux et un spray, aucune frange ne doit tomber sur le visage). Chaque gymnaste se procure elle-même sa tenue de compétition personnelle pour la compétition individuelle. Les pointes doivent être portées lors de la compétition.

Pour les compétitions de groupe, les vêtements de groupe sont mis à disposition par la société. Pour des raisons d'hygiène, chaque gymnaste doit porter son propre body de couleur chair. Immédiatement après la compétition, les vêtements, qui sont la propriété de la société, doivent être retirés afin d'éviter

des dommages et une usure excessive. La responsable du matériel soutient la gymnaste dans la recherche de vêtements d'occasion au sein de la société.

9. Participation active des parents

9.1 Co-voiturage / Accompagnements

Les parents sont essentiellement responsables de l'organisation du trajet jusqu'au lieu des compétitions et événements au niveau cantonal. Il est souhaitable que des places libres dans la voiture privée soient offertes dans le chat de groupe « Whatsapp ».

Pour les compétitions en dehors du canton, la société coordonne généralement le transport des gymnastes. Les automobilistes qui offrent un co-voiturage pour d'autres personnes bénéficient d'une participation aux frais, fixé à CHF 10 pour l'aller-retour par personne voyageant avec eux. Les automobilistes et les passagers règlent les comptes entre eux.

9.2 Mission d'aide

La société dépend de la collaboration des parents au sein du comité, des groupes de travail, des spectacles, des camps d'entraînement et, surtout, de l'organisation et du déroulement des compétitions. Pour que la planification des aides lors des manifestations soit efficace, chaque gymnaste doit fournir au moins un aide par manifestation. Estimation de la charge de travail : environ 9 heures par saison réparties sur 3-4 manifestations. Les familles qui ne fournissent pas ou trop peu d'heures d'aide ne reçoivent pas de remboursement du dépôt d'aide.

Il faut toujours des aides dans la salle, à la buvette/caisse ou pour la préparation à la maison. Tous les parents ou leurs représentants annoncent leur souhait d'engagement à la secrétaire au plus tard 14 jours avant la manifestation. En outre, il est attendu que les membres de la société fournissent, sur demande, des pâtisseries, des salades ou des articles pour la tombola.

9.3 Parents avec garde partagée

Les deux parents doivent soutenir et promouvoir les intérêts sportifs de leur enfant. Si un seul parent est en contact avec la société, nous attendons de cette personne qu'elle transmette les informations importantes de la société à l'autre personne ayant la garde partagée. De cette manière, les problèmes liés à la participation aux camps, aux entraînements et au partage des coûts peuvent être évités.

9.4 Discussions

Les parents cherchent à s'entretenir avec l'entraîneur lorsqu'ils souhaitent discuter de questions sportives ou ont des questions sur le contenu de la saison et de l'entraînement, etc. Les parents peuvent suivre l'entraînement en s'annonçant au préalable, si cela ne perturbe pas les cours. Si votre enfant souffre de sentiments désagréables ou de stress psychique en raison de son adhésion, nous prions les parents ou les gymnastes de prendre contact le plus rapidement possible avec la responsable de l'éthique afin que des mesures puissent être prises pour rétablir l'équilibre interne.

10. Assurance

Les gymnastes déclarées comme membres de la FSG sont assurées par la responsabilité civile, les dommages aux lunettes et les accidents (en plus de l'assurance responsabilité civile) conformément aux règlements du Fonds d'Assurance Sportive de la STV (SVK). Dans le cas contraire, l'assurance est à la charge des parents (entre autres assurance responsabilité civile personnelle).

11. Sponsoring

Chaque gymnaste a la possibilité d'obtenir des sponsors pour la société. 20% du montant de la commandite seront déduits des coûts annuelles de la gymnaste.

12. Entrée en vigueur

Le présent règlement entre en vigueur rétroactivement au 1^{er} août 2023.

Bienne, 27 octobre 2023

Caroline Ruchti
Présidente de séance

Isabell Trunsch
Secrétaire