

TROUSSE AUX PARENTS

CLUB ARABESQUE

SEPTEMBRE 2019



TABLE DES MATIERES

PHILOSOPHIE DU CLUB	3
NOS VALEURS	3
OBLIGATIONS.....	4
OBLIGATIONS DU CLUB ARABESQUE	4
OBLIGATIONS DE L'ATHLÈTE.....	4
OBLIGATION DES PARENTS	5
RÈGLEMENTS DU CLUB	5
CODE DE VIE DES GYMNASTES	5
CODE DE VIE DES PARENTS	6
ACTIVITÉS DE FINANCEMENT DU CLUB	6
AFFILIATIONS	6
VÊTEMENTS OFFICIELS DU CLUB	7
FERMETURE - FORCE MAJEURE	8
BÉNÉVOLAT.....	8
ÉVÉNEMENTS.....	8
AUTRES SERVICES	9
SECTEUR RÉCRÉATIF.....	12
SECTEUR COMPÉTITIF	12
DATES À RETENIR	14
FONCTIONNEMENT DE LA GYM LIBRE	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.

Philosophie du club

Le Club Arabesque a été fondé en 1984. Sa mission est d'offrir des programmes de gymnastique artistique de niveau récréatif et compétitif, s'adressant aux jeunes filles dès l'âge de 18 mois. Nous accueillons aussi les garçons jusqu'à l'âge de 5 ans.

Nous sommes un OSBL, partenaire des villes de Beloeil, Mont-St-Hilaire, Otterburn Park, McMasterville, St-Mathieu de Belœil et St-Jean-Baptiste, administré par des parents bénévoles.

Près de 400 gymnastes fréquentent le club Arabesque cette année. Chaque gymnaste présente un profil différent. Alors que certaines s'entraînent pour le plaisir, d'autres visent le secteur compétitif. Peu importe leur profil, notre objectif est de leur permettre de s'épanouir, en les amenant à **se dépasser**, tout en favorisant l'effort, la discipline, l'estime de soi et **le respect**. Nous encourageons la persévérance et l'atteinte de l'excellence, dans un milieu où **le plaisir** est au rendez-vous. Une expérience des plus enrichissantes!

L'équipe est formée d'entraîneurs reconnus par Gymnastique Québec, qui ont comme rôle de permettre à toutes les gymnastes de développer leur potentiel, en leur offrant des séances de gymnastique dynamiques adaptées à leur âge, à leur profil et à leurs aptitudes. Au fil des ans, ils ont su développer des gymnastes qui s'illustrent lors des différentes compétitions, tant sur les scènes régionales, que provinciales et nationales.

Nos valeurs

Le respect, le plaisir, l'engagement et le dépassement.

Obligations

Obligations du Club Arabesque

1. Le club Arabesque s'engage à :
 - a. Fournir des services administratifs qui combleront les besoins raisonnables des athlètes et parents, selon le budget et les politiques du club.
 - b. Affilier toutes ses athlètes à la Fédération de gymnastique du Québec pour une période allant du 1^{er} septembre au 31 août de chaque année.
 - c. S'assurer que chaque gymnaste évolue dans un programme qui correspond à son profil, ses aptitudes, son degré d'autonomie et sa motivation.
 - d. Former des entraîneurs afin qu'ils puissent permettre à l'athlète d'avoir un développement continu et sain.
 - e. Respecter la confidentialité des renseignements médicaux et personnels fournis par l'athlète en ne divulguant ces renseignements à aucune autre partie sans le consentement de l'athlète.
 - f. Assurer les inscriptions aux différentes compétitions et finalités pour les athlètes sélectionnées.
 - g. Couvrir les frais de compétition des entraîneurs afin qu'ils puissent assurer un suivi optimal avec les athlètes en compétition.
 - h. Payer les frais d'inscription et le maillot de l'équipe pour une athlète qui est sélectionnée à participer aux Championnats de l'Est ou aux Championnats canadiens.
 - i. Rendre disponible aux parents toute information sur les compétitions, événements, programmes et politiques du club, par l'entremise de notre site Internet.
 - j. Fournir un environnement sécuritaire et des équipements adaptés aux besoins des athlètes.
 - k. Fournir tout autre soutien raisonnable aux athlètes et à leurs parents dans la mesure du possible.

Obligations de l'athlète

1. L'athlète s'engage à :
 - a. Prendre connaissance et respecter les règlements du club Arabesque.
 - b. Être présent aux entraînements et y participer activement.
 - c. Participer aux différentes compétitions ou évaluations de son programme.
 - d. Démontrer son engagement à se dépasser en travaillant de façon assidue lors des entraînements et des compétitions.
 - e. Faire preuve d'esprit sportif lors des compétitions et finalités et suivre le « code de conduite en compétition » (voir page 3).
 - f. Informer son entraîneur de toute blessure ou autre condition pouvant nuire à son entraînement ou son développement optimal.

Obligation des parents

1. Les parents s'engagent à :
 - a. Couvrir les frais d'inscription aux différentes compétitions et finalités auxquelles les athlètes participent.
 - b. Couvrir les frais de déplacement et d'hébergement lors des compétitions ou finalités.
 - c. S'assurer que l'athlète porte toujours les vêtements requis pour les compétitions et finalités, et en assumer les coûts.
 - d. Informer l'entraîneur de son enfant de tout problème. Si le problème ne peut être réglé, le parent doit alors aller voir l'entraîneur-chef du club.
 - e. Prendre connaissance de l'infolettre (Arabesque-Info) et des courriels envoyés par le club.
 - f. Respecter le code de conduite dans le gymnase et en compétition (voir page 3).
 - g. Remplir le dossier en ligne de l'athlète en fournissant tous les renseignements demandés.
 - h. Réaliser le nombre d'heure de bénévolat requis durant l'année, si vous n'avez pas payé le frais supplémentaire.

Règlements du club

Code de vie des gymnastes

Lors des entraînements :

- Présence active aux cours.
- Arriver 10 minutes avant le début du cours pour être prête à commencer à l'heure.
- Porter une tenue appropriée (maillot de gymnastique ou camisole de gymnastique avec cuissard). Les collants qui recouvrent les pieds, les camisoles à bretelles spaghetti, les mini-jupes, les camisoles où le ventre est découvert sont interdits.
- Participer activement au montage et au démontage des ateliers avec les entraîneurs pendant le cours tout en prenant soin du matériel.
- Bien attacher ses cheveux (en toque si la queue de cheval est trop longue), pas de mèches dans le visage ni de « demi-queue ».
- Ne pas porter de bijoux (montre, collier, bracelet, etc.). Les boucles d'oreilles doivent être collées à l'oreille (pas d'anneaux). Si votre fille a un « piercing » à un autre endroit du corps, elle doit le recouvrir d'un diachylon afin de ne pas l'accrocher pendant le cours.
- Respecter tous les entraîneurs, les monitrices et les autres gymnastes.
- Apporter des collations saines (*pour les groupes concernés*).
- Apporter une bouteille d'eau.

En compétition :

- La gymnaste peut participer à la compétition uniquement si l'entraîneur juge qu'elle est prête, à la suite d'une évaluation basée sur les exigences de son niveau.
- Arriver 15 minutes avant l'heure indiquée et rejoindre son entraîneur.
- Porter le survêtement du club (*pour les groupes concernés*).
- Porter le maillot du club, SANS cuissards.

- Avoir les cheveux bien attachés : **en toque** (ou queue de cheval haute si cheveux trop courts). Les cheveux ne doivent pas toucher au sol lorsque la gymnaste fait ses mouvements. Le haut des cheveux peut être attaché de différentes façons (en queue de cheval, en mini-tresses, mini-couettes, etc.) Les cheveux doivent être fixés avec du fixatif et attachés avec plus d'un élastique.
- Adopter une attitude positive et garder sa concentration.
- Respecter les gymnastes et entraîneurs des autres clubs, les officiels, les bénévoles, etc.
- Accepter les décisions des juges avec respect et esprit sportif.
- Faire preuve d'esprit d'équipe en restant jusqu'à la fin de la remise des médailles.

Code de vie des parents

Lors des entraînements :

- Demeurer à l'extérieur du gymnase à moins d'un avis contraire de l'entraîneur de votre fille.
- Ne pas frapper dans les fenêtres ou parler à votre fille à travers les fenêtres pendant le cours
- Si vous désirez parler avec un des entraîneurs, vous devrez le faire **avant** le début du cours ou à la fin du cours.
- Aviser l'**entraîneur** de votre enfant s'il doit s'absenter d'un cours, par courriel.
- Aviser l'entraîneur de tout problème, ou lui faire part de vos questions, commentaires, etc. (nous voulons vous offrir le meilleur suivi possible pour votre enfant).
- Respecter la [procédure de communication](#)

En compétition :

- Ne pas déranger les gymnastes pendant la compétition : faire des signes, leur parler, etc.
- Respecter les gymnastes et entraîneurs des autres clubs, les bénévoles, les officiels, etc.
- Respecter les décisions des juges et garder un esprit sportif. En cas d'incompréhension des notes, vous devez en discuter avec l'entraîneur de votre fille et non avec les juges directement.
- Rester à la compétition jusqu'à la fin de la remise des récompenses.

Activités de financement du club

À confirmer pour la saison 2019-2020

Affiliations

Le coût des affiliations annuelles est établi par la Gymnastique Québec et non par le club. Chaque gymnaste doit obligatoirement payer ce frais une fois par année. L'affiliation est valide du 1^{er} septembre au 31 août et devra être payée à nouveau l'année suivante. Il s'agit, entre autres, d'une assurance avec Gymnastique Québec.

Voici les coûts d'affiliation pour l'année 2018-2019 :

- Pré-gym, Gym-enfance rouge : 12 \$
- Gym-enfance turquoise et mauve, Bronze/Argent/Or/Gym-Jeunesse, Relève 1, Relève 2/Relève 2 élite : 29 \$
- Relève 3 (R2), R3: 48 \$
- R4, R5 : 70 \$
- JO 4 à 8 : 144 \$
- JO 9-10 : 171 \$

Vêtements officiels du club

Afin de conserver l'originalité des vêtements d'équipe et suivre les tendances, les vêtements à l'effigie du club changent après une période donnée. Cette année, les gymnastes du secteur compétitif (R4 et plus) devront porter le **nouveau survêtement du club**. Les gymnastes R3 doivent quant à elles se procurer la veste à capuchon.

Quant au **maillot de compétition**, un nouveau modèle sera en vigueur cette année. Les gymnastes R2 et R3 porteront le maillot sans manches tandis que les R4-R5 et JO porteront le maillot manches longues. Au secteur relève, nous permettons aux gymnastes qui possèdent le maillot de l'an dernier (noir et turquoise) de le porter encore cette année, tandis que les nouvelles doivent se procurer le nouveau maillot, soit le maillot du club sans manches.

Au **secteur récréatif**, un maillot officiel du club est offert mais non obligatoire. Les gymnastes qui désirent se le procurer doivent en faire la commande auprès de la couturière (Karina Lamarre). Celle-ci sera présente lors des premiers cours de chaque session pour faire l'essayage des maillots, après quoi il faudra prévoir environ une semaine avant de les recevoir.

Prix des vêtements officiels du club :

- Maillot récréatif : 40 \$
- Maillot du club sans manches : 55 \$
- Maillot du club : 155 \$
- Survêtement : 140 \$
- Veste : 45 \$

Horaire du bureau

Pour toute question **d'ordre administratif** ou encore pour **acheter des produits** tels que des gants ou des roulettes de tape, vous pouvez téléphoner ou vous présenter au bureau selon cet horaire:

- du lundi au jeudi de 14h à 17h30
- le samedi entre 8h30 et 14h (à confirmer)
- le dimanche entre 8h30 et 10h (à confirmer)

Pour tout autre type de question, veuillez vous référer à la politique de communication.

Fermeture - force majeure

Il est possible, qu'en raison de la température ou pour toute autre raison hors de notre contrôle, nous devons annuler des cours. Dans ce cas, un message sera publié sur notre [site web](#) (page Nouvelles), de même que sur notre page [Facebook](#). Aucun cours ne sera repris ou remboursé en raison de la température.

Bénévolat

Le club Arabesque est un OSBL fier d'offrir des cours de qualité à ses athlètes. Cependant, nous ne pourrions parvenir à organiser tous nos événements sans l'aide des parents bénévoles. Cette année, nous demandons aux parents des groupes des secteurs relève (relève 1-2-2élite-3) et compétitif (R3-4-5, JO) d'offrir cinq heures de bénévolat, ou encore de déboursier l'équivalent du montant, soit 60 \$. Nous avons divers événements à organiser et à animer tout au long de l'année et votre aide nous est indispensable.

Événements

Le club est fier d'organiser des événements de qualité qui mettent en lumière le talent des gymnastes et qui font rayonner le club.

Gala

Au début du mois de juin, le Club tient son Gala annuel, afin de clore la saison gymnique. Tous les gymnastes inscrits à la session d'hiver (et/ou de printemps, selon les catégories) participent au Gala. Cet événement haut-en-couleurs permet aux parents d'admirer le talent des gymnastes du club, tous secteurs confondus. Des chorégraphies au sol et parfois aux engins sont présentées devant plus de 1000 spectateurs au cours de la fin de semaine.

Soirée méritas

A la fin de la saison, nous invitons les gymnastes des groupes relève et compétitif à la Soirée méritas, qui vise à souligner l'excellence de nos athlètes. Différents prix et mentions d'honneur sont présentés et les gymnastes de l'année y sont dévoilées.

Autres services

Cours privés

Il est possible pour les gymnastes du club de réserver une séance de cours privé ou semi-privé avec l'entraîneur de leur choix (à la condition où celui-ci est disponible pour donner des cours privés).

Voici la procédure à suivre :

1. Contactez l'entraîneur désiré pour le cours privé et déterminez ensemble une plage horaire.
2. L'entraîneur informera l'administration du club de la tenue de la séance.
3. Le cours doit être payé AVANT le début de la séance au bureau administratif du club.

Les tarifs pour les cours privés varient en fonction du niveau de certification de l'entraîneur, soit entre 30 \$ et 45 \$.

Camp d'été

Durant la période estivale, nous offrons un camp d'été aux gymnastes de 5 ans et plus déjà inscrites au club et aux nouvelles gymnastes en âge d'avoir complété la maternelle. Voici le nombre de semaines recommandées par catégorie :

relève 1	3
relève 2	4
relève 2 élite	4
relève 3 R2	3
R3	4
R4	4
R5	5
JO4-5	5
JO6-7	5
JO8-9	6

Les semaines de camp n'ont pas été incluses au tarif d'inscription annuel. Un paiement sera exigé lors de l'inscription au camp au printemps prochain.

1. Formule camp de jour complet à la semaine

L'horaire du camp est de 9 h à 16h.

De 9 h à 12 h 30, votre enfant fera de la gymnastique avec des entraîneurs du club. Les enfants seront regroupés selon leur âge et leur niveau, autant que possible. Une pause pour le repas sera accordée et pour le reste de la journée, les enfants seront invités à participer aux nombreuses activités que nos entraîneurs leur auront préparées. (prix à confirmer)

2. Formule gymnastique seulement AM : (récréatif, relève) ou PM : (régional, JO)

Vous choisissez la ou les semaines qui vous conviennent.

L'horaire est de 9 h à 12 h 30 et de 12 h 30 à 16 h 00 selon le niveau. Votre enfant ne fera que le bloc de gymnastique et ne participera pas aux activités du camp de jour. (prix à confirmer)

3. Service de garde

Que vous choisissiez l'une ou l'autre des 2 formules, un service de garde est offert de 7 h à 9 h le matin et de 16 h à 18 h en fin d'après-midi que pour ceux qui choisiront le camp de jour. (prix à confirmer) Puisque le service de garde n'est pas payable à la journée, vous devrez donc payer la totalité de la semaine si votre enfant arrive plus tôt ou quitte plus tard une journée.

4. Nouvelle gymnaste : Frais d'affiliation

Pour une nouvelle gymnaste qui n'a pas acquitté les frais d'affiliation pour l'année 2019-2020, un frais de 15 \$ est exigible. Cette affiliation est valide pour toute la session d'été. Une personne qui serait venue à la gym libre en cours d'année n'aura pas à payer ce supplément puisque son affiliation demeure en vigueur jusqu'à la fin août 2020.

Fêtes d'enfants

Le club offre un service d'animation de fêtes d'enfants du mois de septembre au mois de mai.

Le coût est de 130 \$ pour un groupe de 10 enfants et moins et par la suite, chaque enfant supplémentaire entraîne un coût de 10 \$, jusqu'à un maximum de 15 enfants.

Ceci vous donne accès à nos locaux pour une période de deux heures, organisée comme suit :

- 45 minutes d'activités dirigées dans le gymnase : courses, concours, jeux de groupe, maquillages, etc. Il vous est possible de suggérer des activités dirigées en particulier lors de la réservation.

- 45 minutes dans une salle du Centre des loisirs pour manger le gâteau (non-fourni par le club) et déballer les cadeaux (non-fournis par le club).
- 30 minutes de gymnastique libre dans notre gymnase principal

Nous demandons une réservation au moins 14 jours à l'avance et nous gardons le droit de refuser en raison d'un conflit d'horaire avec une autre activité organisée au club.

Le total devra être payé par chèque ou en argent comptant au début de la fête.

Pour la saison 2019-2020, la plage horaire disponible est le samedi de 16h30 à 18h30.

SECTEUR RÉCRÉATIF

Programme

Le secteur récréatif comprend les niveaux suivants :

- Pré-gym
- Gym-enfance
- Bronze
- Argent
- Or
- Gym-jeunesse

Pour de l'information concernant les différents niveaux, consultez le [site web](#).

Évaluation

Les gymnastes seront évaluées lors des derniers cours de la session, par leur entraîneur. Un seuil de passage est établi par niveau afin de pouvoir accéder au niveau suivant. NB. Il est très fréquent qu'une gymnaste demeure dans le même niveau durant plus d'une session. La gymnastique est un sport complexe qui demande une fine maîtrise des éléments.

SECTEUR COMPÉTITIF

Programmes compétitifs

Pour comprendre les différents programmes compétitifs et les compétitions auxquelles prendront part les gymnastes, veuillez consulter notre [site web](#).

Compétitions spéciales

Championnats de l'Est :

Lorsque votre fille se qualifie pour les Championnats de l'Est, le coût d'inscription de cette compétition et le maillot de l'équipe du Québec sont couverts par le club, mais toutes les autres dépenses (hébergement, déplacement, survêtement, etc.) sont à vos frais.

L'International Gymnix :

Chaque année, les gymnastes provinciales sont invitées à participer à la Classique Gymnix (la portion provinciale et nationale de L'International Gymnix), à Montréal, au début du mois de mars. Les inscriptions pour cette compétition se font au mois d'octobre et les places sont très limitées. Le coût de cette compétition reste à déterminer et devra être payé par le parent.

Jeux du Québec :

N/A cette année

Chorégraphie de sol

Pour les niveaux R4, R5 et JO, une routine de compétition avec musique est obligatoire au sol.

R4

Pour les groupes de R4, trois routines seront proposées à vos gymnastes gratuitement. Si vous préférez que votre fille présente sa propre routine, il est possible d'en faire la demande, en assumant les frais de création de routine par une chorégraphe.

R5, JO

En R5 et en JO, chaque gymnaste présente sa propre chorégraphie.

Nous recommandons de changer de routine après 2 ans, mais ce n'est cependant pas une obligation.

Frais: si nous réutilisons une chorégraphie existante, que nous adaptons aux exigences du niveau, le coût est de 50 \$ et cela inclut une séance de deux heures avec la gymnaste pour apprendre la routine. Si une nouvelle routine est créée spécialement pour votre fille, le coût est de 75 \$ ou plus (coût à déterminer avec la chorégraphe) et inclut une séance de deux heures avec la gymnaste pour apprendre la chorégraphie.

N.B. Cette trousse est fournie à titre indicatif. Toutes les informations sont sujettes à changement. Pour plus d'information, consultez le site web.

Dates à retenir

- 29 août : Grand Bazar + essayage du maillot récréatif
- 2 septembre : début de la session secteurs relève et compétitif
- 7 septembre : début de la session secteur récréatif
- 30 novembre-1^{er} décembre : compétition régionale au club (cours annulés)
- 14-15 décembre : Démo de Noel (secteur récréatif)
- 16 décembre : dernière semaine de cours du relève/compétitif
- 5-6-7 juin (dates exactes à confirmer) : Gala
- 12 juin : Soirée méritas

Les dates de compétitions seront communiquées aux parents concernés.