

PARTIE 3

INFORMATIONS ORGANISATIONNELLES

3.1. REJOINDRE LA COMMUNAUTÉ WHATSAPP



Dans la section, nous avons mis en place une **communauté WhatsApp** composée de plusieurs groupes.

Après votre inscription, **merci de bien vouloir rejoindre la communauté WhatsApp de la gym-danse**, en priorité le groupe « **Informations** ».

Dans ce groupe, la monitrice transmet uniquement les informations importantes. Les parents ne peuvent pas y envoyer de messages.

Vous pouvez également rejoindre d'autres groupes selon vos besoins :

- « Questions » → pour poser vos questions
- « Absences & retards » → pour signaler les absences ou retards de votre enfant
- « Commandes & matériels » → pour échanger le matériel
- « Concours » → pour les gymnastes participant au concours (la monitrice acceptera que les gymnastes inscrit.e.s)
- « Monitrices & aide-monitrices » → réservé uniquement aux monitrices et aides

Accès à la communauté

L'accès aux groupes se fait **sur demande**.

C'est pourquoi nous vous demandons de **faire votre demande après votre inscription** : cela nous permet de vérifier que les numéros de téléphone correspondent bien à ceux renseignés lors de l'inscription.

Le code QR avec l'accès direct à la communauté juste ici →



3.2. ACTION FINANCIÈRE ET JUSTAUCORPS

Afin de financer l'achat des justaucorps pour la section gym-danse, une action financière a été organisée la saison passée.

Les enfants grandissent vite à cet âge. Cette action a permis de constituer **un stock de 42 justaucorps neufs**, vous évitant un achat annuel et permettant au plus grand nombre de participer aux concours **sans distinction entre les moyens financiers des parents** (ce justaucorps a un coup...).

Justaucorps obligatoire en concours

- Le justaucorps de société est obligatoire pour les concours dans plusieurs catégories.
- Il sera prêté pour la durée du concours.
- Depuis la saison 2025-2026, **un montant de 5.-** sera demandé lors du prêt, couvrant **l'entretien** (nettoyage, raccommodage) et **le renouvellement du stock**.
- Les membres ayant participé à l'action financière ne paieront ces frais qu'à partir de la saison 2026-2027, en remerciement de leur précieuse aide.
- Si l'enfant ne participe pas au concours, aucun frais ne sera demandé.

Achat personnel

- Les parents souhaitant acheter un justaucorps pour leur enfant peuvent le faire via le formulaire de commande (QR code disponible en page 8).
- Le justaucorps acheté pourra également être porté lors des cours.

Gestion du stock

- **Aucune nouvelle action financière n'est prévue pour le moment.**
- Le stock actuel sera utilisé au fil des saisons et renouvelé si nécessaire.

Photos du justaucorps de société



3.3. BÉNÉVOLES

Une société de gymnastique comme la nôtre **ne peut pas fonctionner sans bénévoles**. Ce sont eux qui permettent de faire vivre nos activités, d'organiser les événements, et de garantir que les enfants puissent profiter pleinement de leur saison. Sans ces personnes qui s'impliquent, il n'y aurait plus d'activité : plus de concours, plus de spectacles, plus de lotos, plus d'événements sociétaires... Tous ces moments que les enfants aiment disparaîtraient tout simplement.

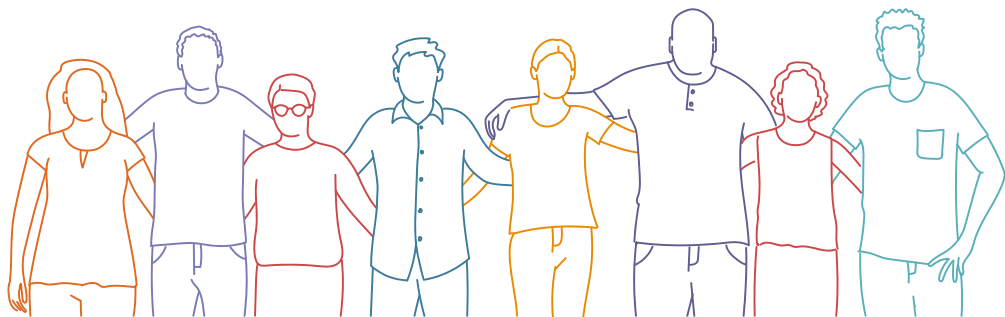
Les bénévoles ne sont pas rémunérés — le sens même du bénévolat — mais **leur engagement est précieux et indispensable**. Nous faisons tout notre possible pour les **remercier**, par exemple avec des bons ou d'autres avantages, afin de reconnaître leur implication par rapport à de simples spectateurs.

Lorsque la société demande la participation des bénévoles, celle-ci est calculée **au pro-rata du nombre de gymnastes dans chaque section**. Plus la section est grande, plus le nombre de bénévoles nécessaires est élevé. À l'inverse, pour les sections plus petites, le nombre de bénévoles demandé est réduit. Cette organisation permet que chacun contribue de manière équitable et proportionnelle.

Chaque geste compte. **Sans bénévoles, la société ne peut pas exister** et les activités que nous souhaitons offrir à nos gymnastes devront être annulées. C'est grâce à l'implication de chacun que vos enfants peuvent vivre des expériences uniques et enrichissantes.

Il n'est pas nécessaire d'être expert dans un domaine, ni de parler plusieurs langues. Nous vous placerons **aux postes correspondant le plus possible à vos envies et compétences**.

Nous comptons sur vous pour continuer à faire vivre notre société et soutenir vos enfants dans leurs passions !



3.4. TESTS INDIVIDUELS ET CATÉGORIES

Pour les concours des tests individuels, les gymnastes concourent selon leur âge, et plus précisément leur année de naissance. Elles ne peuvent pas participer si elles dépassent l'âge de la catégorie.

Par exemple : Karine est née en 2015. Quel que soit son jour de naissance, pour tous les concours de l'année 2025, elle est considérée comme ayant 10 ans. Elle pourra donc concourir soit parmi les plus âgées de la catégorie 9-10 ans, soit parmi les plus jeunes de la catégorie 10-11 ans.

Ci-dessous, vous trouverez la liste des catégories de tests ainsi que la tenue exigée lors des concours.

Catégorie	Nom du test	Tenue exigée
7-8 ans	Sette Bello	Justaucorps
8-9 ans	Anastasia	Justaucorps
9-10 ans	Intro C	Justaucorps
10-11 ans	Watch Out	Justaucorps
10-13 ans	Ruban	Justaucorps
11-12 ans	Alicia Keys	Justaucorps
11-14 ans	Massues	Tenue « libre »
12-13 ans	Orphea	Tenue « libre »
12-15 ans	Corde	Tenue « libre »
13-14 ans	Fever	Tenue « libre »
13-16 ans	Balle	Tenue « libre »
14-17 ans	Cerceau	Tenue « libre »
16-18 ans	Moderne	Tenue « libre »

Les musiques se trouvent dans un dossier Dropbox. Le lien est disponible sur le site internet de la Société de Gymnastique de Marly (gym-marly.ch) sous l'onglet « Gymdanse juniors », puis sous « Tests individuels, catégories et musiques ».

Vous pouvez également scanner le QR code. →



3.5. COURS DE GYM-DANSE JUNIORS

3.5.1. QU'EST-CE QUE LA GYM-DANSE JUNIORS ?

- Destinée à toutes les enfants (filles et garçons) de la 3H à 16 ans ;
- Apprentissage de chorégraphies (tests individuels) selon l'âge de la gymnaste avec et/ou sans engins à mains ;
- Apprentissage de chorégraphies en groupe pour des représentations, concours ou le plaisir avec et/ou sans engins à mains ;
- Acquisition et entraînement de figures gymniques comme le stand, la roue et la souplesse arrière ;
- Acquisition et entraînement de la souplesse ;
- Acquisition et entraînement de la coordination, de la bonne posture gymnique du corps et des mouvements gymniques ;
- Participation à des concours afin que les gymnastes puissent voir leur évolution au fil des années.



3.5.2. QUE COMPORTE LA SAISON DE GYM-DANSE JUNIORS ?

- Entraînements toutes les semaines scolaires (voir calendrier pour les exceptions en page 3) ;
- 1 concours interne avec ou sans les agrès ;
- 2 concours des tests individuels :
→ 1 en décembre et 1 en mai dans le canton de Fribourg ;
- 2 entraînements en commun des tests individuels
→ 1 en novembre et 1 en avril dans le canton de Fribourg ;
- 1 concours en groupe dans ou hors du canton de Fribourg ;
- 1 clôture à la fin juin ;
- 2 à 3 représentations hors concours.



3.5.3. COMMENT SE PASSENT LES COURS ?

- Les cours ont lieu les mardis et jeudis exceptés ceux notés dans le calendrier (voir page 3);
- Pas de cours durant les vacances scolaires ni les fériés ;

Pour les groupes du mardi, moyen.ne.s et grand.e.s (-14 et -16 ans) :

Chaque cours comporte :

- une partie échauffement,
- une partie apprentissage et corrections de chorégraphies avec les monitrices et aides-monitrices,
- ainsi qu'une partie d'entraînement en autonomie.

L'ensemble du cours se déroule sous l'encadrement des monitrices et aides-monitrices.

Pour le groupe des petit.e.s du jeudi (-10 ans) :

Chaque cours comporte :

- une partie échauffement,
- une partie apprentissage et corrections de chorégraphies,
- une partie souplesse,
- une partie gymnique,
- ainsi que des jeux pour maintenir la concentration.

L'ensemble du cours se déroule sous l'encadrement des monitrices et aides-monitrices.

Les moments en autonomie sont rares.

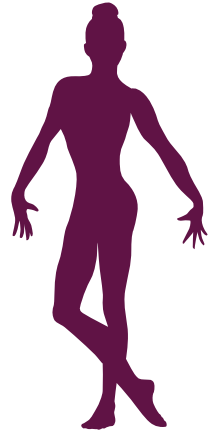
Pour le groupe des moyen.ne.s du jeudi (-12 ans) :

Chaque cours comporte :

- une partie échauffement,
- une partie apprentissage et corrections de chorégraphies,
- une partie d'entraînement en autonomie
- une partie souplesse,
- une partie gymnique,

L'ensemble du cours se déroule sous l'encadrement des monitrices et aides-monitrices.

Les moments en autonomie, désormais plus fréquents, permettent d'évaluer l'implication des gymnastes auprès de leurs monitrices.



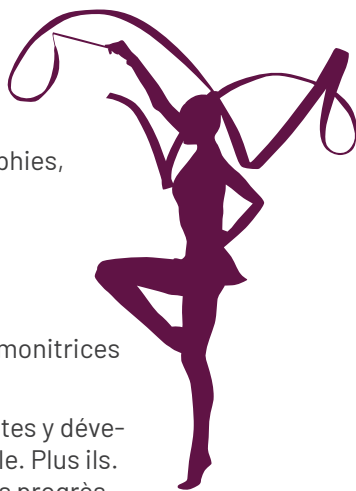
Pour le groupe des grand.e.s jeudi (-16 ans) :

Chaque cours comporte :

- une partie échauffement,
- une partie apprentissage et corrections de chorégraphies,
- une partie d'entraînement en autonomie
- une partie souplesse,
- une partie gymnique,

L'ensemble du cours se déroule sous l'encadrement des monitrices et aides-monitrices.

Les moments en autonomie sont nombreux : les gymnastes y développent leur responsabilité et leur implication personnelle. Plus ils. elles s'entraînent, meilleurs seront leurs résultats et leurs progrès.



3.5.4. QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ENTRE LES COURS DU MARDI ET CEUX DU JEUDI ?

Les deux cours sont complémentaires et visent à rendre la gymnaste la plus complète possible.

Cours du mardi

- Accent sur l'apprentissage des chorégraphies avec engins à mains (ruban, massues, balle, corde, cerceau).
- Travail du maniement des engins.
- Exercices de souplesse et de bonne exécution des mouvements, mais avec moins d'intensité que le jeudi.

Cours du jeudi

- Accent sur la danse, la gymnastique et la technique.
- Travail de la coordination, de l'équilibre, de la posture, de la souplesse et des exercices gymniques.
- Apprentissage de chorégraphies avec ou sans engins à mains (les engins ne sont utilisés que quelques fois dans la saison)



3.5.5. QUELLES SONT LES INFORMATIONS CONCERNANT LA HALLE DE GYMNASTIQUE ?

- Par mesure de sécurité, la halle de gymnastique est fermée. Pour les retardataires, merci de faire le tour de la halle et d'accéder aux salles par les portes situées en bas des escaliers. Il vous faudra toquer fort sur la porte si celle-ci est fermée (lorsqu'il fait chaud, elle restera ouverte - voir accès en page 2).
- Les vestiaires sont à disposition, mais les objets de valeur tels que téléphones, clés et bijoux sont à prendre en salle afin d'éviter tout vol.
- Les gourdes et bouteilles d'eau hermétiques avec bouchon sont obligatoires et chaque gymnaste doit en avoir une dans la salle. Les boissons sucrées doivent être laissées à l'extérieur de la salle, de même que les canettes, berlingots à paille, etc.
- Il n'est pas permis d'apporter de la nourriture ni de porter des chaussures extérieures dans la salle.

3.5.6. ACCÈS À LA GALERIE

Les parents et proches ont accès à la galerie de la halle de gymnastique.

Cependant, des règles sont imposées afin de garantir la qualité des entraînements.

Les monitrices se réservent le droit de vous interdire l'accès à la galerie si ces règles ne sont pas respectées :

- Ne pas discuter trop fort ;
- Ne pas se moquer ni faire de commentaires désobligeants ;
- Ne pas interagir avec les gymnastes durant les entraînements ;
- Ne pas diffuser de photos ou vidéos prises, à moins que seule votre fille y apparaisse ;
- Ne pas ouvrir la porte du hall d'entrée à d'autres personnes, sauf s'il s'agit d'un autre parent/proche ou d'une gymnaste (pour des raisons de sécurité).

Les gymnastes doivent se sentir à l'aise et en confiance durant les entraînements.

Si votre présence les dérange trop ou si les règles ne sont pas respectées, nous vous demanderons de ne plus venir.

Le but de la galerie est de vous permettre d'assister aux cours afin de voir l'évolution de vos filles avec bienveillance, tout en respectant leur rythme d'apprentissage et leurs capacités.

Merci de votre compréhension !

