

# Cours de gym-danse juniors

## Qu'est-ce que la gym-danse juniors ?

- ◇ Destinée à toutes les filles de la 3H à 16 ans;
- ◇ Apprentissage de chorégraphies selon l'âge de la gymnaste sans et avec engins à mains (ruban, massues, corde, balle et cerceau);
- ◇ Apprentissage de chorégraphies inventées sans et avec des engins à mains (ruban, massues, corde, balle et cerceau) pour des représentations ou pour le plaisir;
- ◇ Acquisition et entraînement de figures gymniques comme le stand et la roue;
- ◇ Acquisition et entraînement de la souplesse.

## Que comporte la saison de gym-danse junior ?

- ◇ 2 concours facultatifs: 1 en décembre et 1 en mai dans le canton de Fribourg pour les filles qui font les concours;
- ◇ 2 entraînements en commun; 1 en novembre et 1 en avril dans le canton de Fribourg pour les filles qui font les concours;
- ◇ Entraînements toutes les semaines scolaires;
- ◇ 1 à 2 représentations.

## Quelles sont les conditions ?

- ◇ Inscription définitive sur le site de la société [www.gym-marly.ch](http://www.gym-marly.ch);
- ◇ Payer la cotisation de 125.– qui parviendra par facture avec un bulletin de versement;
- ◇ Respecter les horaires de cours et s'excuser en cas d'absence ou de retard;
- ◇ Respecter les autres gymnastes;
- ◇ Respecter les règles de la charte;
- ◇ Les concours ne sont pas obligatoires cependant en cas d'annulation de la part de la gymnaste après son inscription, les frais d'inscription au concours seront à rembourser par la gymnaste.

## Quelle est la tenue ?

La tenue est un point important afin d'éviter des blessures liées à de mauvaises exécutions des exercices comme par exemple un mouvement mal réalisé.

Il est donc important de respecter les tenues exigées ci-dessous.

Ainsi les monitrices et aides-monitrices pourront contrôler les mouvements comme la position des pieds, les jambes tendues ou encore le dos droit.

Lors des concours, les filles seront jugées sur plusieurs points dont la tenue correcte.

- ◇ **Pour les cours:** t-shirt ou top prêts du corps ou justaucorps, pantalon ou short prêts du corps, pieds nus ou chaussettes ou demi-pointes (à acheter dans un magasin de sport et à commander via un lien qui est sur le site internet – informations plus loin dans le dossier), cheveux attachés;
- ◇ **Pour les concours:** le justaucorps de la société est obligatoire et à acheter jusqu'au test de l'Irlandais (~12 ans), cheveux attachés, pieds nus ou demi-pointes, pas de bijoux.

## Comment se passent les cours ?

- ◇ Les cours ont lieu tous les jeudis exceptés ceux notés plus loin dans le dossier;
- ◇ Pas de cours durant les vacances scolaires;
- ◇ 2 dimanches de cours en commun environ 1 mois avant les concours (obligatoires pour celles qui font les concours);
- ◇ **Pour le groupe des petites:** l'échauffement se fait avec les monitrices et aides-monitrices tout comme le reste du cours avec des parties en autonomie;
- ◇ **Pour le groupe des grandes:** les gymnastes s'échauffent par elles-mêmes entre 17h45 et 18h en parallèle de la fin du cours des petites. Le reste du cours se fait avec les monitrices et aides-monitrices avec des parties en autonomie.

## Quelles sont les informations concernant la halle de gymnastique ?

- ◇ Vestiaires et toilettes à disposition;
- ◇ Pas de boissons sucrées ni non refermables dans la salle (les boissons sucrées sont à laisser à l'extérieur de la salle ainsi que les canettes, berlingots à paille, etc.);
- ◇ Pas de nourriture ni de chaussures extérieures dans la salle.