

La gymnastique rythmique est un sport féminin par excellence, devenue Sport Olympique depuis 1984. Cette discipline sportive à composante proche de la danse classique et de la gymnastique se pratique en parfaite synchronisation avec 5 engins : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

La gymnastique rythmique est un sport de compétition techniquement et physiquement exigeant. Les gymnastes se préparent de manière optimale pour la participation à la compétition avec des entraînements intensifs et réguliers.

La préparation physique permet d'être à l'écoute de son corps et de développer les qualités essentielles : force, vitesse, souplesse, cela avec grâce, élégance et légèreté.

Tous ces éléments font de cette discipline un sport esthétique où la sensibilité musicale est en harmonie avec l'exercice réalisé individuellement ou en ensemble de 5 gymnastes.

Au-delà de l'expression et de la maîtrise des mouvements, la GR va apporter à la gymnaste de grandes capacités mentales telles que : la persévérance, la concentration, la sensibilité, le tout avec beaucoup de plaisir.

1. Durée de l'année de société

L'année administrative de la section s'étend du 1^{er} août au 31 juillet de l'année suivante.

L'année comptable de la section s'étend du 1^{er} mars au 28/29 février de l'année suivante.

2. Admission

Les nouveaux membres de la section ne seront acceptés qu'après une inscription écrite et après une période d'essai réussie. La période d'essai a lieu au cours du premier trimestre de la nouvelle saison administrative de la section. Au plus tard le 30 septembre, l'admission à la section sera confirmée ou refusée.

En cas d'inscription définitive, une finance d'adhésion de CHF 30.00 couvrant les frais administratifs est à charge des parents.

3. Groupe d'entraînement et efforts d'entraînement

La gymnastique rythmique fait partie de la division du sport d'élite de la Fédération suisse de gymnastique (FSG) et est soumise à son règlement et ses exigences.

Étant un sport d'élite, donc de compétition, il est nécessaire de participer à tous les entraînements afin d'acquérir une bonne préparation. L'apprentissage des mouvements gymniques et de danse avec la coordination des engins à main nécessitent beaucoup d'heures d'entraînement. Pour ces raisons, les gymnastes sélectionnées aux compétitions, se doivent d'être présentes à un minimum de 6 heures d'entraînements par semaine. Les coûts demandés sont fixés en fonction du nombre d'entraînements exigés. Trois entraînements d'essais sont donnés gratuitement avant l'inscription définitive de la gymnaste en qualité de membre de la Section GR-St-Aubin/FR.

L'effort d'entraînement varie d'un groupe à l'autre. Habituellement, une séance d'entraînement dure entre 2 et 3 heures. La section se focalise sur les ensembles. Cela signifie que des membres actifs avec expérience s'engagent à participer à l'entraînement des groupes, également les weekends, et d'être présents aux compétitions.

Les groupes d'entraînement suivants sont proposés, dans les cas où la section compte assez de gymnastes, salles et entraîneurs pour la catégorie en question :

- A) Minis : dès 4 ans - 1 entraînement/semaine - sans licence
- B) Débutantes : dès 6 ans - 2 entraînements/semaine - évtl avec licence
- C) Régionales : 3 entraînements/sem - avec licence - compétitions régionale et romande
- D) Performance : 4 entraînements/sem - avec licence - compétitions régionale et romande + Championnat Suisse

4. Cotisations et autres frais à charge des membres

4.1 Cotisations forfaitaires annuelles de CHF 540.00 à CHF 1200.00 (mensualités)

Détails selon catégories à obtenir auprès de la présidente de GR St-Aubin.

Une annulation d'entraînement d'au moins 3 mois pour cause de blessure ou de maladie suspens l'obligation du paiement des cotisations durant cette période, sur présentation d'un certificat médical. Toutes les autres absences aux entraînements ne donnent pas droit à une réduction de la cotisation, ni à une exonération.

Un rabais de 10 % est accordé dès la deuxième sœur.

Les cotisations sont calculées au prorata de l'année en cours de l'admission de la gymnaste.

4.2 Dépenses supplémentaires

Afin de pouvoir participer aux compétitions régionales, romandes ou au Championnat Suisse, un passeport de sport de performance doit être établi au nom de la gymnaste GR.

Cette licence coûte CHF 165.00 par année (chiffre 2021), somme répartie à raison de 50 % à charge de la section et 50 % à charge des parents.

4.3 Autres dépenses

- CHF 30.00 pour l'adhésion/inscription, représentant les frais de création du dossier
- Les frais de déplacements, la nourriture et l'hébergement aux compétitions
- Coûts pour les justaucorps des gymnastes individuelles, les engins individuels et les pointes.

4.4 Facturation

Les cotisations des membres actifs selon le chiffre 4 sont payables mensuellement. Elles doivent être versées avant le 25 de chaque mois, pour le mois en cours.

La date limite pour le paiement de la licence est fixé au 31 octobre.

Les membres passifs reçoivent une facture avec le montant total de la cotisation.

Date limite de paiement : 30 septembre.

Les factures seront envoyées par voie électronique à l'adresse e-mail mentionnée lors de l'inscription, en indiquant les détails du paiement. Le paiement par versements échelonnés peut être demandé à la commission GR.

Si le délai de paiement n'est pas respecté des frais de rappel s'y ajoutent et s'additionnent :

1^{er} rappel : CHF 5.00

2^{ème} rappel : CHF 10.00

Somation : CHF 30.00

Une décision de la commission sera prise après l'expiration du délai de la sommation (par exemple, exclusion des cours, suspension des compétitions ou demande d'exécution forcée).

Cependant, la commission est ouverte à tout dialogue pour éviter ces sanctions extrêmes.

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

5. Inscription aux compétitions

Le staff technique décide de l'inscription des gymnastes de groupe à la compétition, à l'instar de l'inscription des gymnastes dans les catégories individuelles. Les parents en seront informés en temps utile.

Seules les gymnastes individuelles ayant maîtrisé leur/s exercice/s au moment de la date limite d'inscription seront inscrites. Les parents seront informés à temps.

6. Règles impératives

6.1 Entraînements et compétitions

Un entraînement régulier et un engagement total sont des conditions préalables importantes pour espérer des résultats.

Les gymnastes doivent se présenter à temps dans la salle (pas dans le vestiaire).

En cas de maladie ou d'empêchement majeur, la gymnaste informe l'entraîneur au plus tard à midi le jour même.

Avant l'entraînement et lors des compétitions, la gymnaste évite de se nourrir d'aliments difficiles à digérer, tels que chocolat, chips, saucisses, coca....

Le Muesli, le pain, les pâtes, le riz, les bananes et les mûres doivent constituer l'essentiel de l'alimentation lors des compétitions.

Durant les entraînements, les compétitions et autres événements, les gymnastes sont sous la surveillance de l'entraîneur et des monitrices. Les parents restent en dehors des décisions et des conflits.

Lors des compétitions, les parents restent dans la zone des spectateurs.

6.2 Tenue et coiffure

Lors des entraînements :

Afin de donner à l'entraîneur et aux monitrices une meilleure vue d'ensemble du groupe, les gymnastes devront se vêtir et se coiffer avec uniformité.

- Tenue moulante au corps : t-shirt / top et shorts selon la couleur du groupe d'entraînement.
En hiver les collants sans pieds et les pullovers moulants sont permis.
- Pointes
- Chignon

Aux compétitions :

- Une bonne tenue du chignon est impérative ;
- les franges, cheveux sur le visage ne sont pas admis
- le port de bijoux et d'une montre sont à proscrire
- le port du training de la société FSG St-Aubin ou celui de la section GR est obligatoire
- Justaucorps de compétition pour les individuelles
- Pointes

Pour les compétitions de groupes les justaucorps sont mis à disposition par la société. Immédiatement après un passage de compétition, les justaucorps doivent être enlevés pour éviter des dommages et une usure excessive. Les justaucorps de compétition pour les gymnastes individuelles sont achetés par chaque gymnaste elle-même. La responsable du matériel conseille la gymnaste lors de l'achat de son justaucorps. Elle peut dans certain cas, mettre à sa disposition un justaucorps appartenant à la section pour CHF 30.00/an.

7. Participation active des parents

7.1 Co-voiturages / Accompagnements

Les parents sont essentiellement responsables de l'organisation du trajet jusqu'au lieu des compétitions. Il est souhaitable que des places libres dans la voiture privée soient proposées aux gymnastes.

7.2 Participation au sein de la société FSG St-Aubin/FR ou section GR St-Aubin/FR

La section dépend du travail bénévole des parents dans la commission, dans les groupes de travail, aux shows, au camp d'entraînement et surtout dans l'organisation et l'exécution des compétitions. Tous les parents sont tenus de s'impliquer.

Concrètement, cela signifie l'engagement volontaire des parents lors de l'organisation de compétitions à domicile, lors de la manifestation proprement-dite.

8. Assurance

Les gymnastes déclarées comme membres actives sont assurées, les dommages aux lunettes et les accidents du domicile à la salle de sport et vice versa, conformément aux règlements de la CAS. Cependant une assurance responsabilité civile doit être contractée pour la gymnaste.

9. Absences / maladie / perte due à une blessure

Une participation régulière est une condition préalable importante pour le succès. En cas de maladie ou d'empêchement à suivre un entraînement, l'entraîneur doit en être informée au plus tard à midi le jour de l'entraînement. En cas d'absence prolongée, un certificat médical est exigé.

10. Protection des données et travail publique

Sauf avis contraire, la section peut publier des photos et vidéos avantageuses des gymnastes sur le site web, dans les journaux et sur les réseaux sociaux pour les besoins de la section.

Les données personnelles des membres telles que "nom", "date de naissance" et "adresse" sont transmises à la Fédération suisse de gymnastique pour l'administration des licences, à l'office cantonal de Jeunesse & Sport, à la Société FSG-St-Aubin/FR et au Sportfonds pour les subventions et lors des inscriptions aux compétitions. Toutes les autres données ne seront pas divulguées à des tiers.

11. Démission de la section GR / nouvelle année de la section

La démission doit se faire par écrit, adressée à la commission, avant le 24 juin. Elle prend effet au 31 juillet.

Si une gymnaste quitte la section au cours de la saison d'entraînement, la totalité de la cotisation annuelle est due et elle reste membre actif jusqu'à la fin de l'année de la section.

Sur demande écrite, la commission peut, pour des cas particuliers, décider de l'exonération partielle ou totale de la cotisation.

12. Entrée en vigueur

Le présent règlement entre en vigueur le 1^{er} août 2022

St-Aubin, le 1^{er} avril 2022

LA COMMISSION GR ST-AUBIN/FR

La responsable de section, La responsable administrative,

Y. Humbert

M.-E. Sunier