

# hopla



**Secteur gymnastique compétitif  
féminin**

## TABLE DES MATIÈRES

• INTRODUCTION .....	3
• QUI SOMMES-NOUS? / HISTORIQUE .....	3
• STRUCTURE DU CLUB / RÔLE DE CHACUN .....	3
• FORMATION ENTRAINEURS .....	4
• VISION .....	4-5
○ Philosophie .....	
○ Objectifs généraux .....	
○ Mode de fonctionnement général .....	
• CONGÉS FIXES .....	5
• LIEU DES ENTRAÎNEMENTS ET BUREAUX ADMINISTRATIFS .....	5
• RESTEZ INFORMÉ – <a href="http://www.hopla.com">www.hopla.com</a> / COMMUNICATIONS .....	5
• PROCÉDURES ADMINISTRATIVES .....	6-7
○ Comment fonctionne notre plateforme de gestion de membres .....	
○ Facturation .....	
○ Pour effectuer vos paiements .....	
○ Politique de remboursement .....	
• COURS PRIVÉS .....	7
• SECTION SPÉCIFIQUE AU SECTEUR COMPÉTITIF FÉMININ .....	
○ Groupes/Modèle de développement/Cheminement de l'athlète .....	7-8-9
○ Saison/Horaire .....	9
○ Procédures de compétition/Défi .....	10-11
○ Entraînement/Règlements .....	11-12-13
○ Calendrier .....	13
○ Programme sport-études .....	13-14

## INTRODUCTION

- Ce guide a pour but de vous fournir le plus d'informations possible et rapidement. Par contre, nous ne voulons absolument pas que vous vous sentiez mal à l'aise de nous contacter pour toutes questions ou commentaires. Nous sommes là pour vous!

## QUI SOMMES-NOUS?

- L'école Hopla a été fondée en 2011 par Roxanne Masse. L'entreprise a été achetée par Valérie Daoust en 2018.
- L'école Hopla est une entreprise privée.
- Nous offrons de la gymnastique, du cirque, du parkour et du trampoline pour garçons et filles dès la petite enfance. Au niveau compétitif, nous avons de la gymnastique féminine et du Parkour sous l'appellation de « Air Force »

## RÔLES DE CHACUN

### Propriétaire - Directrice

- Assurer le développement de l'entreprise
- Mettre en place la logistique d'évènements
- Représenter le club face aux instances politiques et autres organisations
- Gérer les budgets
- Gérer les différents horaires, entraînements et plateaux et inscriptions aux compétitions
- Superviser, évaluer, former, orienter les ressources humaines
- Recruter des athlètes
- Communiquer
- Planifier, organiser, gérer, structurer les différents secteurs d'activités

### Responsable de l'accueil

- Assister la directrice dans ses tâches
- Assurer le service à la clientèle
- Suivi des comptes payables

### Adjoins techniques (à venir)

- Superviser, intervenir, évaluer les entraîneurs
- Assister, organiser, rester à jour face à leur secteur, ressources pour le DT
- Communiquer

### Entraîneurs

- Planifier, organiser, superviser les entraînements
- Amener les athlètes à progresser, assurer un suivi, les assister manuellement
- Communiquer

### Athlètes

- Atteindre ses objectifs
- Communiquer
- Collaborer
- Assurer sa progression et sa performance
- S'entraîner avec effort et persévérance

### Parents

- Collaborer
- Encourager, soutenir
- Consulter
- Communiquer avec l'entraîneur, les adjoints techniques, la directrice technique
  - Éviter le commérage et aller voir directement à la source lors d'un problème ou d'un questionnement

## FORMATION DES ENTRAINEURS

- Tous les entraîneurs sont tenus de suivre les formations du PNCE (Programme National de Certification des Entraîneurs)
- La propriétaire a fait un baccalauréat en intervention de l'activité physique profil kinésiologie et détient son niveau 3 certifié en gymnastique féminine (calibre national)

## VISION

### Philosophie

- Que les athlètes sortent grandis de la pratique de leur sport à travers la performance et la compétition par le biais de la réalisation d'objectifs de progression d'équipe et personnels en gardant une bonne santé physique et psychologique.

### Objectif général du secteur compétitif et ses moyens

- Le secteur compétitif a pour objectif d'être compétitif aux autres clubs ou équipes en étant performant en entraînement et en compétition. Ceci vaut pour tous les circuits. Pour ce faire, il faut **éviter le sur classement** et classer les athlètes et/ou les équipes en fonction des exigences de catégories établies par le secteur. Par le fait même, il y aura une meilleure **qualité d'exécution** puisqu'en période de compétition, l'athlète pourra se concentrer sur l'excellence des acquis plutôt que sur l'acquisition d'éléments. Concrètement, pour y arriver, nous devons avoir une **base élargie** en augmentant le nombre d'athlètes dans la relève, afin d'ouvrir les possibilités d'avoir des niveaux plus élevés et, qu'ainsi, chaque niveau soit bien représenté et performant. Ensuite, nous devons avoir une **bonne rétention au niveau des athlètes et des entraîneurs** grâce à un sentiment d'appartenance et d'équipe, via des activités connexes, un travail personnalisé, puis en s'appropriant des objectifs de progression en collaboration avec l'entraîneur.

### Mode de fonctionnement général

#### Les athlètes dans leur milieu d'entraînement

- Chaque athlète est différent avec des besoins et des spécificités bien à lui. Les progressions sont adaptées pour chacun. Ils ont des objectifs différents qu'ils doivent atteindre avec l'aide de l'entraîneur. À ce sujet, un cahier de suivi est bâti pour chaque athlète afin d'identifier les réussites ou les objectifs à réaliser. Ceci pour deux raisons; 1- créer une source de motivation pour l'athlète 2- permettre un meilleur suivi tant sur le plan des progressions que sur le plan de l'attitude et du comportement. L'entraînement doit être spécifique à chaque athlète / équipe. Par ailleurs, les décisions prises pour le classement d'un athlète ne sont pas établies en regard d'un cheminement de groupe, mais bien par rapport à chaque individu. La courbe de développement diffère d'une personne à l'autre. L'accent sera mis sur l'orientation et non sur la conséquence, qu'elle soit positive ou négative suite, par exemple, à une compétition. L'esprit d'équipe, la collaboration et les encouragements sont des ambiances recherchées. Les exigences premières à l'entraînement sont la persévérance et l'effort. L'accomplissement, peu importe le niveau, est très important. **À partir du moment où l'athlète atteint ses objectifs en entraînement ou en compétition, c'est un gagnant qu'il y ait podium ou non.**
- L'arrogance, les scènes de frustration, le manque de respect et la nonchalance ne seront aucunement tolérés. Des mesures disciplinaires comme un moment de réflexion à l'extérieur du gymnase ou un renvoi de la période d'entraînement seront mises en place si l'entraîneur juge l'attitude ou le comportement de l'athlète inapproprié.

#### Les entraîneurs dans le milieu d'entraînement

- L'objectif premier de la directrice technique est de faire en sorte que les entraîneurs soient en mesure de comprendre le mouvement et ce qu'ils entraînent par l'entremise de formations à l'interne ou par le biais de différents spécialistes. L'esprit d'appartenance et l'esprit d'équipe sont très importants. Les réunions régulières font en sorte que les choses soient mises au clair. Les problèmes que les entraîneurs vivent sont mis en commun et font en sorte d'accentuer l'entraide. Ces réunions permettent aux entraîneurs d'être concernés et de donner leur point de vue. Le rôle des adjoints techniques et du directeur technique est de souder l'équipe pour qu'elle soit plus forte et harmonieuse. C'est d'évaluer chaque entraîneur afin qu'il reçoive des

rétroactions pour s'améliorer. C'est aussi de donner une ligne directrice par le biais de formations, réunions et évaluations pour que tout le monde évolue dans le même sens tant sur le plan technique que philosophique.

### CONGÉS FIXES

- Fête du travail (samedi, dimanche et lundi)
- Action de Grâce (samedi-dimanche (lundi pour les groupes qui n'ont pas de cours la fin de semaine))
- Halloween
- Noël (2 semaines)
- Pâques (vendredi au lundi inclusivement)
- Fête des Patriotes ou Reine ou Dollar (samedi-dimanche (lundi pour les groupes qui n'ont pas de cours la fin de semaine))
- Semaine suivant le spectacle

### SITE D'ENTRAÎNEMENT ET CENTRE ADMINISTRATIF

#### Site d'entraînement et centre administratif

455 Boul. Base-de-Roc, Joliette, J6E 5P5  
450-394-1439  
info@hopla.ca

#### Heures des bureaux administratifs

Lundi au vendredi de 12h-13h45 et 16h45 à 20h00 / Samedi et dimanche de 9h00 à 14h00

### RESTEZ INFORMÉ / COMMUNICATIONS

Nous prenons de nombreux moyens pour communiquer avec nos membres et pour diffuser le maximum d'information.

#### Le site Internet [www.hopla.ca](http://www.hopla.ca)

- Notre site Internet est l'outil privilégié pour la diffusion de l'information (messages, mémos, renseignements sur les compétitions, résultats, etc.) Prenez l'habitude de le visiter régulièrement. Vous recevrez par courriel une notification lorsque de nouvelles informations sont disponibles. Veuillez noter que les photos sur le site internet sont fournies par les parents présents aux événements et compétitions. N'hésitez pas à nous les envoyer (info@hopla.ca). Une version mobile est aussi disponible.

#### Les courriels

- Nous envoyons régulièrement des courriels pour tenir informés nos membres ou pour faire des rappels. Assurez-vous que nos courriels ne tombent pas dans vos courriels indésirables!

#### Facebook

- Devenez fan de notre page Facebook. Vous pourrez laisser vos encouragements aux athlètes, suivre le fil de nos nouvelles, savoir ce qui s'en vient, etc.

#### Le babillard

- Un babillard est accroché près du gymnase où les mémos et communiqués y sont affichés.

#### Les intervenants

- Il est possible aussi d'avoir de l'information via l'entraîneur de votre enfant.

#### Notes importantes

- Nous diffusons l'information sur les compétitions dès que nous la recevons, soit par la fédération ou les comités organisateurs. Les horaires officiels sont souvent diffusés à la dernière minute (1 ou 2 semaines avant l'évènement)
- Pour des raisons d'économie de papier et pour préserver l'environnement, la distribution directe de mémos-papier ou l'envoi de courrier postal aux membres est utilisée que très rarement
- Si vous désirez obtenir certains renseignements plus spécifiques, n'hésitez pas à communiquer directement avec **nous** (éviter la diffusion d'information par personne interposée).

## PROCÉDURES ADMINISTRATIVES

### Votre Compte

- Plateforme d'inscription en ligne
  - Inscription avec le code privilège de votre secteur
  - Vous pouvez obtenir de l'aide par téléphone au 450-394-1439.
  - Vous pouvez également vous déplacer, sur les heures d'ouverture de nos bureaux pour obtenir de l'aide du mercredi au vendredi de 16h30 à 20h00 et le samedi et dimanche de 9h00 à 14h00
- Émission de reçus d'impôts
- Suivi de vos transactions
- Mise à jour de vos renseignements personnelles (nouvelle adresse, personne à charge, courriel)
- État de compte

### Modes de paiements privilégiés

- Par Carte de crédit via votre compte
  - Possibilité de répartir en un ou plusieurs paiements (si le solde est supérieur à 300\$)
  - Si vous changez de carte en cours d'année ou si la date d'expiration change, vous devez faire la modification en accédant à votre compte.
  - Vous devez vous assurer que la transaction a bien été acceptée par le système (fonds insuffisants)
  - Vous devez nous contacter si vous désirez annuler un paiement.
  - Si vous payez vos frais par versement pré autorisé, les autres items ou factures, émis au courant de l'année, ne se prendront pas automatiquement. Vous devez retourner dans votre compte et faire la démarche de paiement pour chaque facture ou inscription supplémentaires.
- Par Interac ou carte de crédit
  - À notre comptoir
- En Argent Comptant
  - Doit être remis sur les heures d'ouverture de bureau à la personne à l'accueil du lundi au vendredi de 16h45 à 20h et le samedi et dimanche de 9h00 à 14h00
  - NE PAS remettre d'argent aux entraîneurs.

### Divers

- Frais supplémentaires (compétitions)
  - Vous seront facturés sur votre compte
  - Payables sur réception de la facture
- Boutique: Maillot et vêtements de compétition
  - 50% lors de la commande et 50% lors de la livraison
  - Payable par carte de crédit, débit ou comptant
- Boutique : Accessoires de gymnastique (gants, poignets...)
  - Payable sur place par carte de crédit, débit ou comptant

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être faite directement à l'administration par courriel ou par téléphone. Lors d'un arrêt complet, les semaines effectuées seront facturées plus une pénalité de 50\$. Le reste des semaines non faites sont remboursées.

### **FRAIS D'ENTRAÎNEMENT LORS D'UNE BLESSURE** (un billet médical est obligatoire)

- Lors d'une blessure importante, il pourrait y avoir un remboursement s'il y a plus de deux semaines d'arrêt.
- Si l'athlète, en raison d'une blessure, ne peut faire l'entraînement régulier et qu'il a un entraînement fortement diminué ou écourté, 50% des frais seront crédités après les deux premières semaines suivant la blessure.
- Lors d'un arrêt complet,
  - les frais d'entraînement sont remboursés au prorata des semaines non effectuées après les deux premières semaines suivant la blessure.
  - Les frais d'affiliation sont non remboursables.
  - Les frais d'inscription aux compétitions déjà facturés ne sont pas remboursables.

## **FRAIS DE COMPÉTITION**

- S'il y a lieu, seuls les remboursements pour blessures sont possibles. La demande doit être faite par les parents de la gymnaste auprès de l'administration tout en respectant les délais prescrits par la fédération ou le comité organisateur. Un billet médical ou d'un thérapeute sportif est requis pour la demande de remboursement.

## **ACHAT À LA BOUTIQUE**

- Aucun remboursement n'est possible après réception ou livraison des articles.
- Aucun remboursement sur les vêtements sur mesure commandés.

## **COURS PRIVÉS**

- Vous devez vous procurer une carte au bureau administratif.
- Payable en argent comptant, crédit ou débit.
- Aide beaucoup mais ne remplace pas la répétition dans le cas de la gymnastique.

## **SECTION SPÉCIFIQUE AU SECTEUR GYMNASTIQUE COMPÉTITIF FÉMININ**

---

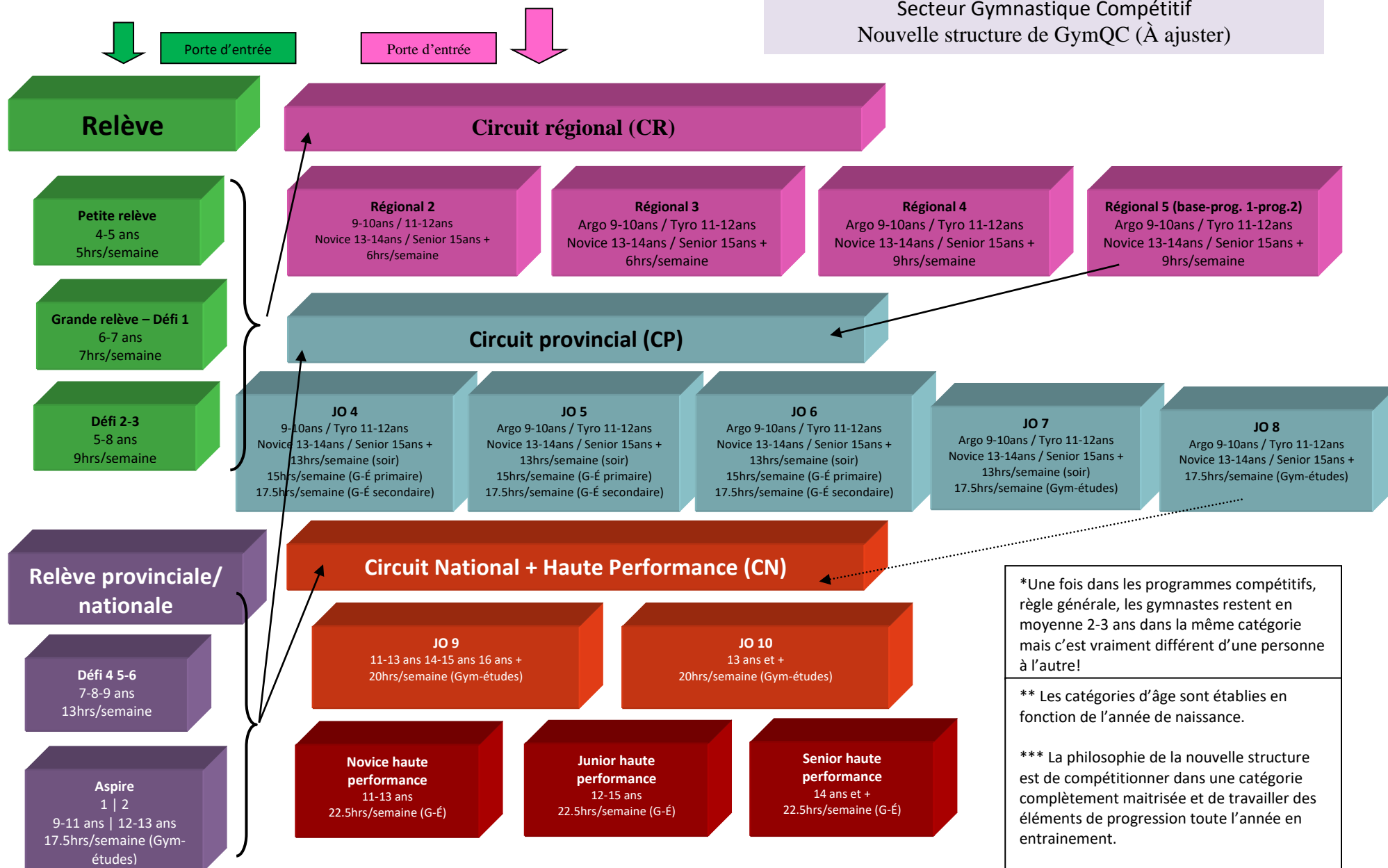
### **GROUPES/MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT/CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE**

#### **Formation des groupes**

- Le plus homogène possible sur le plan de :
  - L'âge
  - Du calibre
  - De la courbe de progression
    - Des objectifs globaux
- Ces derniers sont établis en fonction des paramètres suivants :
  - La vitesse d'acquisition
  - La réponse aux défis
  - La capacité d'accepter de faire plusieurs répétitions
  - L'attitude en entraînement
  - La tolérance à l'intensité de travail
  - La peur
  - Les aptitudes physiques
- La relève
  - Groupes pouvant être modifiés au courant de l'année. Principalement en septembre, janvier et fin juin
- Circuit régional, provincial, national
  - Groupes et entraîneurs fixes dès la session été
- Catégories finales pour chaque athlète à la fin septembre

## Modèle de développement possible

Secteur Gymnastique Compétitif  
Nouvelle structure de GymQC (À ajuster)





## **Aperçu rapide du contenu et objectifs de la relève**

- La relève
  - Jeunes talents qui sont la relève des groupes compétitifs régionaux, provinciaux et nationaux.
  - Enfants de 4 à 8 ans qui apprendront à :
    - Développer le souci du détail technique
    - Développer leur capacité à performer l'ensemble des bases
  - Cours parfois dirigés parfois en circuit.
  - Entraînement à raison de 2 à 3 fois/semaine pour un total de 3 à 9 heures/semaine.

## **Voici un bref aperçu des différents circuits de compétition :**

- Régional
  - Circuit de compétition amical comportant 4 niveaux et 4 catégories d'âge. Nombre d'heures d'entraînement : Entre 6 et 9 heures/semaine.
- Provincial
  - Circuit de compétition avec un jugement plus sévère que le précédent circuit et comportant un niveau de difficulté plus élevé. Il comporte 4 niveaux et 4 catégories d'âge. Nombre d'heures d'entraînement : 13 heures/semaine sauf pour la gym-études : entre 15 et 17.5 heures/semaine.
- National
  - Circuit de compétition moins accessible comportant un niveau de difficulté beaucoup plus élevé. Nombre d'heures d'entraînement : Entre 20 et 25hrs/semaine.
- Défi 1-6
  - Programme d'évaluation mis sur pied par la fédération de gymnastique
  - Peut y avoir 4 évaluations dans l'année
  - Pas de remise de médailles
  - La note de passage est de 80% pour changer de niveaux
  - Niveaux 1-2 et 3 font partie du circuit régional
  - Niveaux 4 à 6 font partie du circuit provincial
    - Jugement plus précis
    - Très peu d'athlètes se rendront à la dernière étape
    - Les athlètes n'ont pas à se rendre au niveau 6 pour passer à la compétition

## **SAISON/HORAIRE**

### **Session été**

- 6 semaines obligatoires sur une possibilité de 9 semaines
- Aucun entraînement le vendredi soir, samedi, dimanche
- Horaire de soir pour le circuit de la relève
- Horaire possible de jour comme de soir pour le défi, circuit provincial et régional
- Horaire de jour pour la gym-études

### **Saison régulière**

- Début : Le lundi suivant la session été
- Se termine au spectacle de fin d'année, c'est-à-dire vers la fin juin
- 1 semaine de congé suite cet événement
- Horaire
  - L'horaire d'un groupe est fixé pour la session, il peut être modifié d'une session à l'autre pour être compatible avec l'horaire scolaire de l'entraîneur

### Tenue vestimentaire

- Le maillot de compétition/défi du club est obligatoire lors d'évènements.
- Le survêtement de compétition du club est obligatoire lors d'évènements.

### Coiffure, maquillage, bijoux

- Le vernis à ongles de couleur n'est pas recommandé
- Seul un mascara léger chez les adolescentes est accepté
- Les cheveux doivent être attachés serrés en queue de cheval un peu plus haut que le milieu de la tête
- La couette peut être séparée et tressée puis pliée en deux (demi-couette)
- Les couettes longues doivent être pliées en deux (demi-couette)
- Les cheveux doivent être bien lisses de façon à ce qu'il n'y ait pas de petits cheveux fous
- Les brillants et les appliqués, en quantité modérée, sont acceptés
- Aucun bijou n'est accepté en compétition

### Maillot de finale (Championnat québécois)

- Il n'est pas obligatoire
- Si vous décidez d'en procurer un à votre fille, il doit y avoir des brillants.
- Vous devez le faire approuver par l'entraîneur
- Au niveau national, le maillot du club doit être porté une des deux journées de compétition

### Participation aux compétitions

- Les compétitions ne sont pas au choix. Elles sont obligatoires, à moins d'une blessure. En cas d'absence due à un voyage, il faut aviser l'entraîneur et la direction technique très tôt. Si nous sommes avisé après l'inscription à une compétition, vous devrez payer les frais d'inscription. Dans la mesure du possible, nous recommandons de prendre en considération le calendrier de compétition avant de choisir une semaine de vacances
- Dans la relève défi
  - Il y a une possibilité de faire quatre évaluations. La direction technique et l'entraîneur se gardent le droit de choisir le nombre d'évaluations que chacun des enfants fera
- Au circuit régional
  - Il y a 3 compétitions
- Selon le classement final de la catégorie CR3, une autre compétition peut s'ajouter : Le challenge des régions ou les Jeux FGQ pour la catégorie Argo
- Au circuit provincial-national
  - Il y a 3 compétitions de division
  - Selon les classements finaux, d'autres compétitions peuvent s'ajouter : La qualification provinciale, la Coupe provinciale, le championnat québécois, le championnat de l'Est du Canada ou le championnat canadien
  - Une ou deux compétitions pourraient être ajoutées au calendrier
- S'il y a lieu, seuls les remboursements pour des causes médicales sont possibles. La demande doit être faite par les parents de la gymnaste auprès de la directrice technique ou du directeur général au moins 2 jours avant l'évènement

### Hébergement / transport

- Les parents doivent organiser leur propre hébergement et transport, incluant leur enfant, pour toutes les compétitions et camps d'entraînement
- Exceptions : Le club organise le transport et l'hébergement pour les athlètes lors de compétitions à l'extérieur

### **Frais supplémentaires (compétition hors réseau)**

- Vous seront facturés à votre compte
- Payables 50% à la réception de la facture et 50% avant l'évènement en question

### **Horaire**

- Les horaires de compétitions sont disponibles seulement une à deux semaines avant l'évènement. Nous n'avons aucun pouvoir sur le moment de la réception des horaires
- Lors d'une fin de semaine de compétition, l'entraînement du samedi ou du dimanche n'a pas lieu et l'entraînement du vendredi peut être annulé ou écourté (selon l'horaire de compétition). Les gymnastes qui ne participent pas à l'évènement ne pourront reprendre ces entraînements.
- À moins d'avis contraire de la part de l'entraîneur ou pour cause de blessure, les athlètes doivent participer à tous les évènements prévus au calendrier.

## **ENTRAÎNEMENT/RÈGLEMENTS**

### **Règles de fonctionnement**

- Si des entraînements sont annulés pour des causes hors de notre contrôle, ils ne seront pas repris
- Signaler autant que possible les absences à l'entraîneur
- Assiduité et ponctualité sont importantes pour assurer une meilleure progression
- Les parents peuvent rester mais nous ne le recommandons de le faire à chaque entraînement pour une question de :
  - Achalandage
  - Se garder des surprises
  - Favoriser l'autonomie
- **Lors des déplacements...**
  - Les gymnastes doivent se déplacer en marchant et sans trop faire de bruit
- **Dans les vestiaires...**
  - À l'arrivée des athlètes, il n'y aura pas de surveillance dans les vestiaires par les entraîneurs. Les entraîneurs prendront en charge les athlètes devant la porte d'entrée du gymnase.
  - Aucune nourriture n'est acceptée dans les vestiaires
  - Aucun item doit rester dans les casiers à la fin d'un cours (sauf cases assignées pour le sport-études)
- **Dans le gymnase...**
  - Aucun sac n'est permis sauf sac à gants. Il doit rester au vestiaire.
  - Aucun aliment n'est permis, les collations doivent être prises dans la salle prévue à cet effet.
  - Il n'y a pas d'abreuvoir. Tous les athlètes doivent avoir leur bouteille d'eau. Si elle a été oublié, nous en vendons à la boutique de l'accueil.
- **Collations**
  - Il y a une collation lors d'un cours de plus de deux heures
  - Les collations doivent être santé : Fromage, fruit, barres tendres, yogourt...
  - S'il n'y a pas de temps de collation, nous vous suggérons une bouteille avec moitié eau moitié jus d'orange pur avec un peu de sel
  - Si votre enfant a des allergies sévères, il faut en avertir l'entraîneur et l'administration. Nous pourrons ensuite aviser les parents des collations permises ou non au sein du groupe.

## **Règles de comportement**

- Être sécuritaire avec l'utilisation du matériel et les autres athlètes en entraînement et en compétition
- Être respectueux et agréable envers l'entraîneur et les autres athlètes en tout temps
- Utiliser adéquatement le matériel, l'équipement en tout temps
- Travailler de façon soutenue, en entraînement et en compétition
- Être respectueux et faire preuve d'esprit sportif avec les autres compétiteurs
- Un langage approprié est obligatoire en tout temps

## **Tenue vestimentaire/cheveux/bijoux**

- Relève : Maillot du club obligatoire la fin de semaine. Libre les autres jours de la semaine
- Circuit régional-provincial-national : Maillot au choix en tout temps
- Maillot : 1 pièce, sans décolleter, sans volant, en lycra ou velours
- Pieds nus dans le gymnase
- Le cuissard
  - Le cuissard est permis. Il doit se porter au-dessus de l'échancrure du maillot
- Le port de bijoux et de montres est interdit. Seules les boucles d'oreilles collées sur le lobe sont tolérées
- Les cheveux doivent être bien attachés. Pas de cheveux sur le visage donc, les barrettes sont fortement recommandées
- Les ongles doivent être bien coupés

## **Accessoires de gymnastique**

- « Tape »
  - Ruban adhésif pour inconfort aux articulations
- Poignets orthopédiques
  - Support pour poignet douloureux. En dernier recours
- Gants et poignets de ratine pour les barres
  - Tous les athlètes de la relève et les athlètes qui ont des gants, doivent se procurer des poignets de ratine (en vente à notre boutique)
  - Les groupes du circuit régional ne sont pas obligés de se procurer des gants
  - Les groupes de défi doivent obligatoirement se procurer les petits gants
  - Les groupes du circuit provincial-national doivent obligatoirement se procurer les grands gants

## **Blessures**

- Lors d'une douleur ou d'une blessure, nous recommandons que l'athlète soit vu en physiothérapie
- Nous recommandons que l'athlète vienne tout de même au cours pour garder la forme et faire les éléments qui lui sont possibles
- Le cours peut aussi être écourté pour le blessé
- Lors d'une blessure importante, il peut y avoir un remboursement lorsqu'il y a plus de deux semaines d'arrêt

## **Médication**

- Si votre enfant prend des médicaments, a des allergies ou a un problème de santé, vous devez absolument informer l'entraîneur
- Si votre enfant prend des pompes ou a un Épipen, il doit l'avoir dans son sac. Dans le cas de l'Épinen, il peut être rangé dans l'armoire à premiers soins dans le panier identifié à cet effet

## CALENDRIER

- Le calendrier final des compétitions et des événements est envoyé par courriel et se retrouve sur notre site Internet dès septembre pour le provincial et novembre pour le régional
- Événements fixes
  - Évaluations physiques
    - Septembre, décembre, juin
  - Fête de Noël
    - Décembre
  - Spectacle
    - Mi-fin juin

## PROGRAMME GYM-ÉTUDES

### Exigences

- Avoir de bons résultats scolaires
- Au secondaire, avoir les exigences de catégorie JO6 dépendamment de la place disponible
- Les résultats de compétition, positifs ou non, n'affectent en rien la candidature d'un athlète à la Gym-études

### Horaire

- Lundi au vendredi
- Les athlètes du secondaire s'entraînent de 7h à 8h45 et de 15h00 à 16h45 pour un total de 17.5hrs
- Les athlètes de niveau national s'entraînent de 7h à 8h45 et de 15h00 à 17h15 pour un total de 20hrs
- Lors de journée pédagogique ou congé d'école, les cours sont donnés le matin à de 9h00 à 12h30 sauf avis contraire.

### Tenue vestimentaire

- Mêmes règles que pour le reste des athlètes

### Attitude, implication, conditions

- Les athlètes s'engagent dans un entraînement de haut-niveau
- Les athlètes doivent fournir les efforts nécessaires pour être en constante progression et faire preuve d'une attitude positive en collaboration avec l'entraîneur
- Les retards et absences non motivés ne sont pas tolérés
- Les manquements à l'école ne sont pas tolérés et nous considérons que les athlètes doivent prendre leurs études au sérieux.

Les athlètes qui ne respecteront pas leurs engagements, auront des conséquences selon la gravité et la fréquence des manquements et ne sont pas garantis de poursuivre dans ce programme.

---