

Entraînements et tarifs

Groupes	Catégories	Nées en	Tarifs / année	Lieux jours et horaires d'entraînement
Ecole de Gymnastique Rythmique	Eveils Gymniques	2014 (débutantes) et 2015 (2016 sur essai)	140 €	Mercredi 14h à 15h Mezzanine du GES
	Coupes Formations 1	2013 / 2014 (non débutantes)	150 €	Mercredi 15h à 16h30 Mezzanine du GES
	ACCESS 1 (Ex Formations 8 – 10 ans)	2012 / 2011		Mercredi 16h30 à 18h15 Mezzanine du GES
	ACCESS 2 (Ex Formations 10 ans et plus)	2010 et avant		Jeudi 17h30 à 19h15 GES
	Coupes Formations 2, 3, 4 (compétitions)	2011 à 2014 (sur décision des entraîneurs)	170 €	Informations portées à l'affichage au GES et sur le site de l'association à partir de septembre 2019
Trophée Interrégional, Trophée Fédéral A, B, C	2010 et avant (sur décision des entraîneurs)			
Compétition		Nationales	205 €	
	2 saisons compétitives : individuelles + ensembles			
Adultes (mixte)	FORM'ADULTES	2003 et avant	140 €	Vendredi 19h15 à 20h30 Mezzanine du GES

Tarifs spéciaux

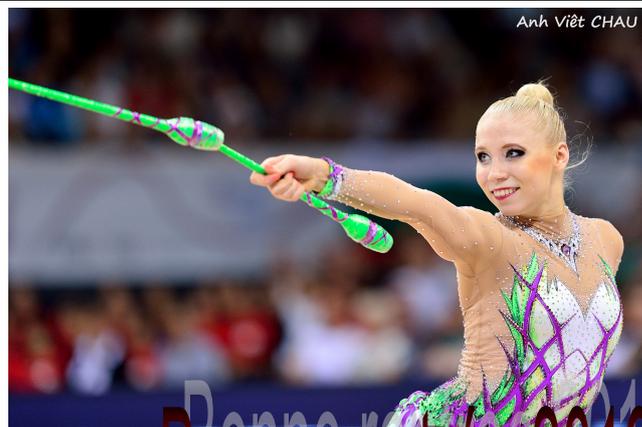
- Pour les familles ayant **plusieurs membres inscrits** : 20€ à déduire du coût total pour 2 personnes, 40 € à déduire du coût total pour 3. Attention : afin de faciliter la constitution des dossiers, merci de faire des règlements séparés pour chaque inscription.
- A la demande, une **attestation** pourra être réalisée pour la prise en charge totale ou partielle de l'inscription par votre CAF, CE...
- Facilités de règlement acceptées sous réserve. Chèques vacances et chèques coupons sports ANCV acceptés. Tous les chèques seront libellés à l'ordre de l'Avenir Gymnique Lédonien.

FORM'ADULTES

L'AGL vous propose une séance de renforcement musculaire, cardio, step, danse rythmée, stretching, circuit training et toutes activités de remise et maintien en forme.

Les cours seront diversifiés et dynamiques.

N'hésitez pas à vous renseigner et/ou faire un cours d'essai, à partir du vendredi 20 septembre à la mezzanine du GES.



Bonne rentrée 2019!

Avenir Gymnique Lédonien

Inscriptions 2019 – 2020/ Permanences

Mercredi 11 et 18 septembre 2019 : De 9h à 13h

Vendredi 13 et 20 septembre 2019 : De 14h à 18h

Au Bureau de l'association :

5 rue Georges Trouillot

1^{er} étage à gauche

39000 Lons Le Saunier

09 53 27 32 79

agl-lons-le-saunier.39@ffgym.com

www.aglons39.com

Gymnastique Rythmique

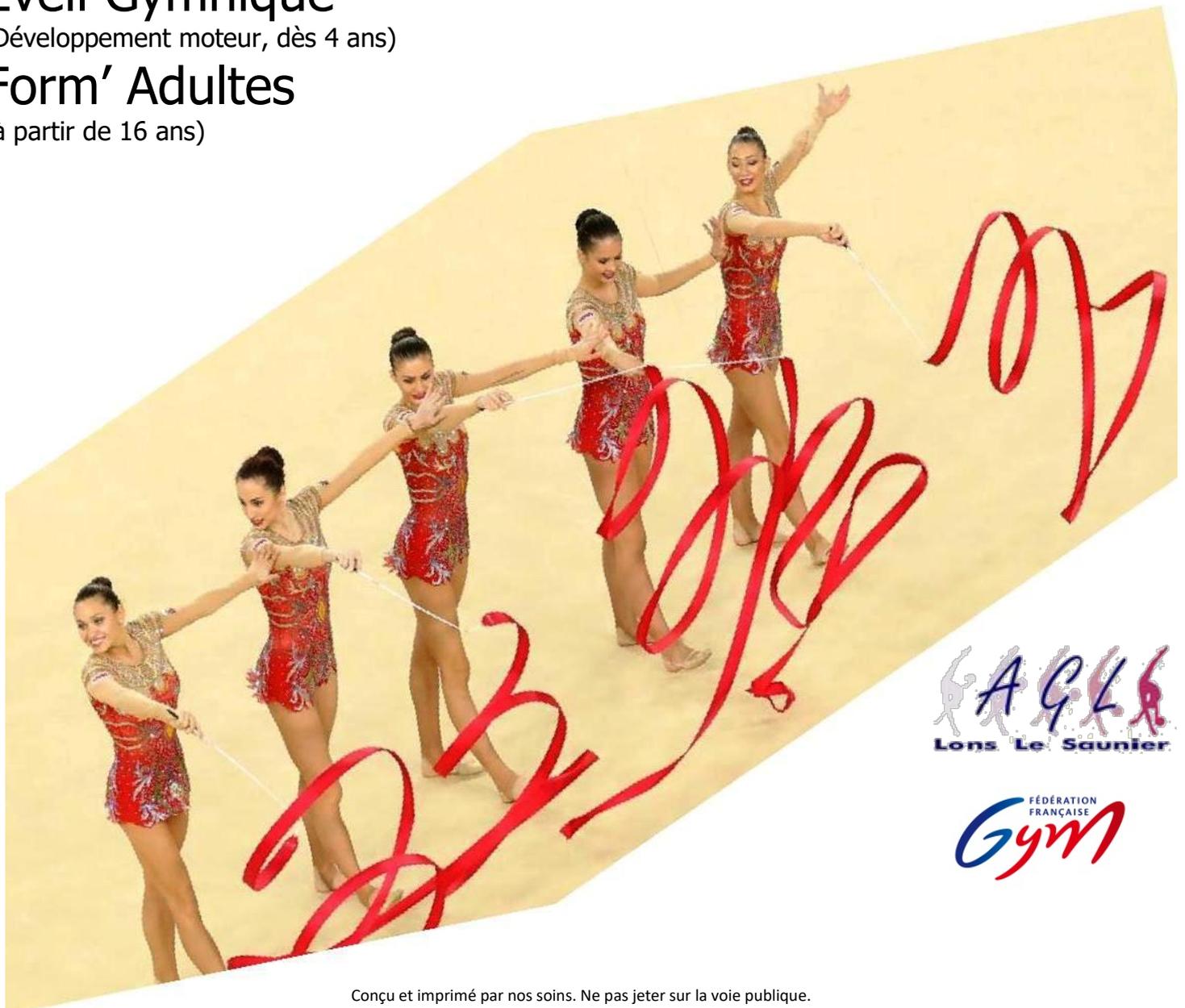
(Formation, compétition)

Eveil Gymnique

(Développement moteur, dès 4 ans)

Form' Adultes

(à partir de 16 ans)



Bienvenue à toutes et à tous

Dossier d'inscription

Ce dossier est à remettre complet lors des permanences d'inscriptions et comprendra :

- Une **fiche d'inscription** recto verso, remplie et signée. (mail de contact obligatoire)
- **1 photo d'identité récente**, collée sur la fiche d'inscription.
- **1^{ère} inscription au club** : un **certificat médical d'aptitude** du (/de la) participant (e), indiquant l'activité (GR ou Eveil ou Remise en forme).
- **Réinscription** : **attestation médicale** si le club a un certificat de l'an dernier.
- Un **chèque du montant des droits d'inscription** (possibilité de payer en 2 ou 3 fois).
- Un **chèque correspondant à la location et au dépôt de garantie du justaucorps**, encaissé en janvier 2020 (uniquement pour les sections évoluant en compétition).

Attention : Pour des raisons d'assurance, le (la) participant (e) qui n'aura pas transmis son dossier complet aux dates indiquées, ne pourra être accepté (e) à l'entraînement.

ASSURANCE : Vous recevrez un mail de la fédération lors de la prise de licence par le club, environ 15 jours après le paiement de la cotisation, confirmant votre adhésion. Vous pourrez consulter toutes les conditions proposées et éventuellement souscrire des options complémentaires (en supplément et à votre charge).

Reprise des entraînements

- **Lundi 9 septembre 2019** pour les **individuelles** GR, et selon planning communiqué.
- **Lundi 16 septembre 2019** pour toutes les **autres catégories** GR, CF, Eveil, formations, adultes... (Planning porté à l'affichage au GES et sur le site de l'association.)



Stages vacances

Pour les gymnastes évoluant en compétition, merci de réserver vos vacances en fonction des **stages club** :

- **Noël** : Indiv qualifiées au France + Nationales
- **Toussaint, Février et Pâques** : 1^{ère} ou 2^{ème} semaine (en fonction des ensembles, info données début octobre)
- **Stages régionaux** : seront proposés aux gymnastes concernées (de par leur niveau) en cours d'année.

Info pratique / transport compétitions

Dans le cas de **déplacements** (compétitions, stages...), il peut être demandé **aux parents d'assurer le transport des gymnastes** (sauf hors Région Bourgogne Franche Comté).

Le club indemnise chaque chauffeur des frais occasionnés dès que 2 gymnastes au moins, sont transportées dans le véhicule. L'indemnisation s'effectue sur présentation d'une fiche de frais complétée (modèle à télécharger sur le site du club) à remettre au secrétariat dans la semaine suivant le déplacement.

Comme le permet la loi fiscale, l'indemnisation pourra être réalisée en chèque sur la base de 0,11 € par kilomètre parcouru (référence Michelin) ou sous forme de dons aux associations. Ce dernier choix permet au chauffeur de bénéficier d'une réduction d'impôt. D'avance le comité directeur et toutes les gymnastes vous remercient de votre soutien.

Par ailleurs, **une participation financière est demandée** aux parents en cas de déplacements (hors inter-département FC) organisés par le club (transport et hébergement) lors des compétitions (cf règlement intérieur).

Une réunion d'information sera mise en place à la rentrée, la date sera communiquée très rapidement. Vous pourrez rencontrer l'équipe encadrante, échanger avec les autres membres, mieux comprendre les objectifs et la philosophie de notre association...

Merci de lire attentivement le règlement intérieur du club !

Cotisation information

La licence à la Fédération Française de Gymnastique et l'assurance obligatoire sont prises en charge dans la cotisation. Pour information, notre association prend également à sa charge un grand nombre de dépenses telles que la SACEM, la SPRE, les engagements en compétition, l'achat de matériel spécifique, la location de salles, l'encadrement... Les cotisations ne suffisent pas à équilibrer le bilan annuel. Aussi, votre aide est la bienvenue, sous toutes ses formes !

Tenues des gymnastes

Compétitions et gala annuel :

Le justaucorps est la tenue officielle en gymnastique rythmique (compétitions, gala...). Il est donc obligatoire pour tous les groupes et équipes évoluant en compétition. Le justaucorps du club vous sera distribué en janvier 2020, afin de permettre à chaque gymnaste de posséder le même lors des compétitions et/ou gala. Une location et un dépôt de garantie sont demandés à l'inscription (pour information, certains justaucorps ont une valeur de plus de 200€) :

	Garantie	Location
CF 2, 3	50 €	30 €
Nationale et Trophée fédéral	100 €	55 €

Le matériel de coiffure (brosses, filets, pinces, laque ...) **et le maquillage** (y compris lingettes démaquillantes, mouchoirs en papier, ...) **ne sont pas fournis par le club**. Merci de prévoir et de vérifier votre nécessaire lors des différents championnats.

Entraînements :

Pour les entraînements, la gymnaste doit se sentir à l'aise dans sa tenue. Cependant des vêtements près du corps sont préférables de façon à pouvoir corriger le placement. Nous vous conseillons :

- Un collant de gymnastique sans pieds, un legging ou un short, de préférence noir (souvent utilisé au gala). **Le pantalon de jogging ne sera pas accepté aux entraînements.**
- Un débardeur et/ou une brassière (pour l'hiver : pull, jambières, ceinture...).
- Des chaussettes de sport ou demi pointes de gymnastique pour les compétitions (pas de ballerines à grosses semelles plastiques).
- Coiffure soignée (**cheveux attachés**). **Obligatoire** à tous les entraînements.

Merci de prendre conseil auprès des entraîneurs si vous souhaitez acquérir du matériel (engins, 1/2 pointes...) de façon à ce qu'il soit adapté (âge, taille, prix, normes, solidité...)|

Veste et tee-shirt du club :

Il vous sera possible d'acquérir, au cours de la saison, la veste et le débardeur du club (neuf ou occasion). S'adresser à la boutique qui s'installera aux compétitions organisées par l'association.

Entraînements

Il est rappelé aux parents venant chercher leurs enfants que **les chaussures de ville sont interdites** sur les surfaces sportives dans toutes les salles.

La présence des familles n'est pas souhaitée pendant les entraînements, et tout particulièrement pour les jeunes catégories. A la mezzanine du GES, les enfants seront attendus au bas des escaliers.

Pour tous les groupes, merci de bien vouloir prévenir les encadrants en cas d'absence à l'entraînement.

C'est avec plaisir que les entraîneurs et les gymnastes accepteront votre aide pour la mise en place des moquettes au début et à la fin des entraînements.

Compétitions

Les compétitions d'ensembles ou d'équipes nécessitent la participation de la gymnaste à l'ensemble des sélections départementales, régionales ou plus si qualification. Pour ne pas pénaliser les autres gymnastes, il est demandé aux parents de **s'engager** dès le début de saison en autorisant (ou non) les compétitions pour leur enfant.

☞ Le calendrier sera fourni dès que possible. Pour information, il n'est en aucun cas décidé par le club, mais par le comité Régional ou la Fédération.

☞ En cas de problème sur une date, nous vous remercions de **prévenir les entraîneurs le plus rapidement possible.**

La réussite en compétition est, entre autres, une question de mémorisation et de synchronisation, **il est donc impératif que les gymnastes assistent à tous les entraînements.**