

Avenir Gymnique Lédonien

Lons-le-Saunier

www.aglons39.com

Gymnastique Rythmique

Compétition possible dès 6 ans

École de Gymnastique

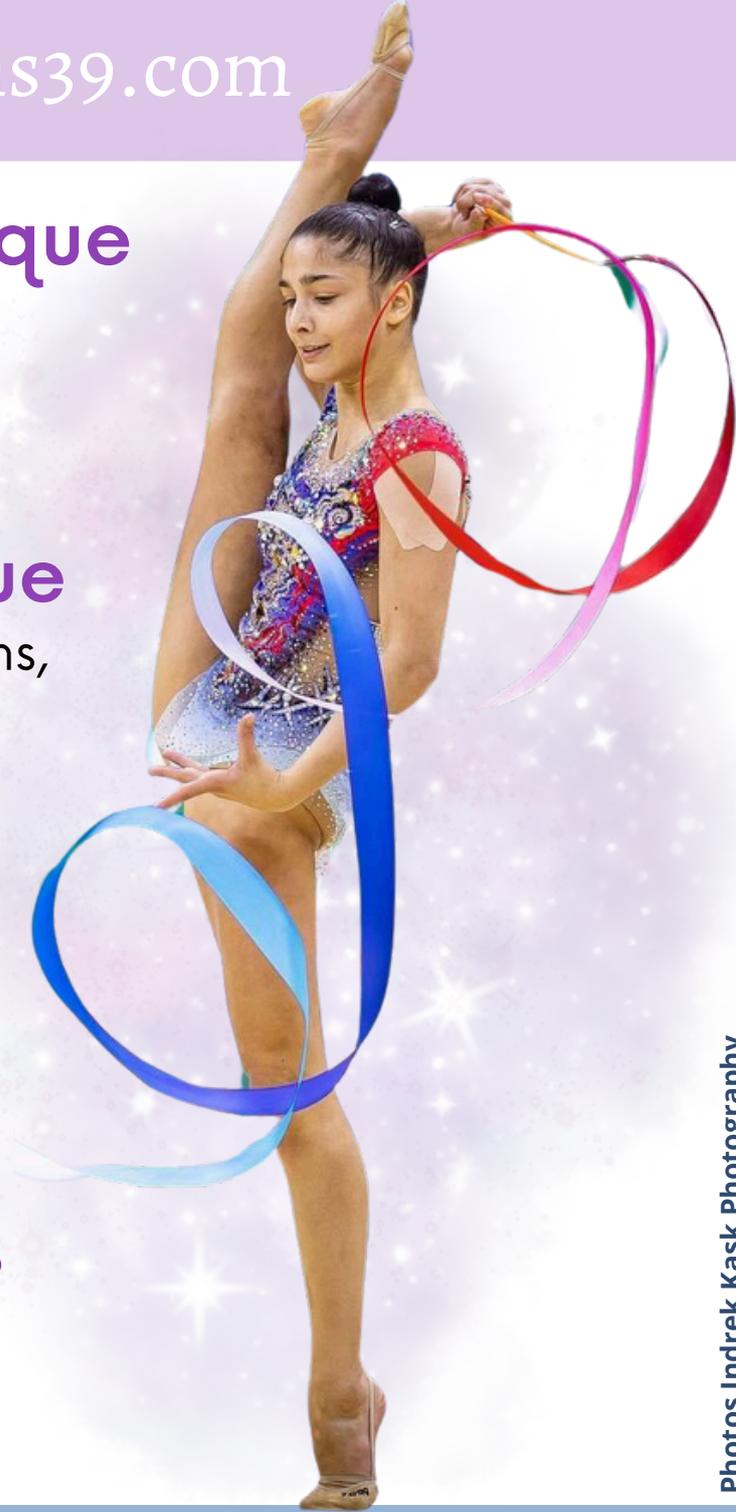
Développement moteur dès 4 ans,
Éveil gymnique et formation

Baby GR

Dès 2 ans

Adultes GR et Fitness

À partir de 16 ans



Photos Indrek Kask Photography

Document imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



Tel : 07 84 87 07 37

Mail : contact.agl39@gmail.com

  : Avenir Gymnique Lédonien

Ce dossier est à renseigner directement via le site du club (www.aglons39.com) avec les documents suivants :

- 1 photo d'identité récente à insérer directement dans le formulaire (sous format JPEG, JPG ou PDF).
 - 1ère inscription au club d'une gymnaste majeure OU gymnaste Nationale : un certificat médical d'aptitude
 - Réinscription ou gymnaste mineure n'évoluant pas en Nationale : questionnaire de santé à compléter lors de la réinscription
 - Le règlement du montant des droits d'inscription (possibilité de payer en 2 ou 3 fois par chèque).
- Règlement à apporter dans les 15 jours pour valider votre inscription
- ATTENTION : si utilisation du PASS SPORT (code reçu par mail de la part de la CAF), un chèque de caution de 50€ est demandé en attente de la validation de l'aide par l'Agence Nationale du Sport.
 - Un chèque correspondant à la location et au dépôt de garantie du justaucorps, encaissé en janvier 2023 (sections compétition)

VALIDATION inscription → Après dépôt du dossier COMPLET (permanences) et paiement de la cotisation (15 jours après inscription)
Paiement CB possible en 1 seule fois lors des inscriptions.

PERMANENCES au bureau du club : 480 Route de Besançon 39000 LONS-LE-SAUNIER

Mardi 3 septembre 2024 de 10h à 12h et de 14h à 16h

Mardi 10 septembre 2024 de 10h à 12h et de 14h à 16h

Jeudi 5 et 12 septembre 2024 de 10h à 12h et 14h à 16h

Et Vendredi 6 et 13 septembre 2024 de 17h à 20h.

Pour des raisons d'assurance, la gymnaste qui n'aura pas transmis son dossier complet aux dates indiquées, ne sera plus 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 à votre charge.

Groupe	Catégorie	Naissance	Tarifs	Lieux et horaires prévisionnels
École de gymnastique	Baby GR	2021, 2022	65 + 105	Samedi - 10h-10h45 / 11h-11h45 Salle de danse Ateliers Municipaux
	Eveils gymniques	2019 (débutantes) 2020	65 + 115	Mercredi - 14h – 15h - Mezzanine du GES
	CF1	2017 (débutant), 2018, 2019 (non débutant)	65 + 125	LONS-LE-SAUNIER - Mercredi - 15h – 16h30 - Mezzanine du GES BLETTERANS - Lundi - 17h – 18h15 - Dojo de Bletterans
	Access 1	2015, 2016, 2017		LONS-LE-SAUNIER - Mercredi 16h30– 18h15 - Collège Rouget BLETTERANS - Lundi 18h15 – 19h45 - Dojo de Bletterans
	Access 2	2014 et avant		Jeudi - 18h – 19h45 - Salle B
	CF2/3/4	2016 à 2018 (sur décision des entraîneurs)	65 + 145	Voir planning
Trophée Interrégionale	2013 et avant (sur décision des entraîneurs)			
Trophée Fédérale A, B, C - Nationales				
Double saison compétitive : individuelle et ensemble		65 +180		
Cours Adultes		A partir de 16 ans	65 + 105 (1 cours) 185 (2 cours) 275 (3 cours)	Lundi : 20h45 - 22h15 - GR Adultes Mardi : 18h30 - 19h30 - Fight Do (cardio boxe pieds/poings) 19h30 - 20h30 - Body Barres (renforcement musculaire) Jeudi : 19h30 - 20h30 - X55 (cuisses abdos fessiers) Mezzanine du GES

Photo Indred Kask

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, chèques coupons sports ANCV acceptés. L'aide du CDOS se poursuit, les parents doivent nous fournir lors du paiement de la cotisation les justificatifs demandés (justificatif du RSA, de l'ARS, etc).

Tous les chèques seront libellés à l'ordre de l'Avenir Gymnique Lédonien.

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 !



Reprise des entraînements :

2 septembre 2024 - Individuelles GR

09 septembre 2024 - Toutes les autres catégories, voir planning

Stages vacances :

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

◆ **Noël** - Indiv qualifiées au France + Ensembles compétition

◆ **Toussaint, Février, et Pâques**

1ère ou 2ème semaine (en fonction des ensembles).

◆ **Stages régionaux** – sur proposition des entraîneurs

Infos pratiques / 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 selon le barème fiscal en vigueur 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.
- ◆ 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).

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 2025, 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 (le coût des justaucorps s'élève à plus de 200€) :

Catégorie	Garantie	Location
Coupe Formation 2/3	50 €	30 €
Trophée et National	100 €	55 €

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. Merci de bien vouloir prévenir les encadrants en cas d'absence à l'entraînement. Nous accepterons avec plaisir votre aide pour la mise en place des moquettes au début et à la fin des entraînements.

Photo Indred Kask



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, ½ pointes...) de façon à ce qu'il soit adapté (taille, prix, normes...)

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 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.

Inscription rentrée 2024

Les inscriptions pour la rentrée 2024/2025 se font en ligne sur le site du club :
www.aglons39.fr

Onglet "La vie du club" - Lien "Inscription 2024/2025" (à partir de septembre)
N'hésitez pas à solliciter de l'aide pour les inscriptions lors des permanences !

1 séance d'essai gratuite

Gala annuel :

Samedi 28 Juin 2025
(date à confirmer)

**Assemblée générale
et réunion de rentrée :**

Vendredi 4 octobre 2024
à 18h30 au bureau du club

Venez échanger avec l'équipe
encadrante !



**Équipement club disponible
sur commande :**
boutiqueaglons@gmail.com

**Merci de lire
attentivement le
règlement intérieur
du club !**