

# MANUEL DE L'ÉQUIPE COMPÉTITIVE

2023-2024



Téléphone bureau administratif : 418-543-5178

**Directrice technique :**

Mélissa Pressé : [directiontechnique@gymnastiquesaguenay.ca](mailto:directiontechnique@gymnastiquesaguenay.ca)

**Responsable secteur compétitif GAM :**

Philippe Tremblay-Deschênes : [phild@gymnastiquesaguenay.ca](mailto:phild@gymnastiquesaguenay.ca)

**Responsable secteur compétitif GAF :**

Catherine Samson : [cath.samson@gymnastiquesaguenay.ca](mailto:cath.samson@gymnastiquesaguenay.ca)

**GAF** (Gymnastique artistique féminine)



**GAM** (Gymnastique artistique masculine)



# Table des matières

---

Mot de bienvenue

Mission & valeurs

Vision

Philosophie générale

Philosophie de l'ÉQUIPE compétitive

Ressources

Qu'est-ce que l'équipe de compétition

Les niveaux

L'avancement à travers les niveaux

Programme du circuit régional

Programme Défi

Programme espoir Canadien

Programme JO Canadien

Les exigences administratives de l'ÉQUIPE compétitive

Politiques et règlements

La sécurité : L'enjeu le plus important

Formulaire requis pour faire partie de l'ÉQUIPE

Événements et campagnes de financement

Lignes directrices nutritionnelles

Discipline et mesures disciplinaires

Le rôle des parents

Ligne directrice de conduite pour les membres de l'ÉQUIPE

Annexe 1 – Guide de nutrition pour athlètes

Annexe 2 – Attestation et prise de connaissance

## **Bienvenue dans notre équipe!**

***Bienvenue,***

Notre objectif en tant qu'organisme à but non lucratif, est d'exploiter un programme de gymnastique artistique stimulant, de qualité et respecté par la communauté gymnique. L'**ÉQUIPE COMPÉTITIVE** est une partie essentielle dans le cheminement d'un athlète et maintenant VOUS en faites partie!

***Bienvenue*** à l'endroit où votre enfant peut vivre son rêve d'être gymnaste, et ce avec le soutien très précieux de ses parents et de notre personnel qualifié à Gymnastique Saguenay.

À Gymnastique Saguenay, les athlètes, les entraîneurs et les parents sont encouragés à travailler **en équipe** pour faire en sorte que l'accomplissement de ce rêve se fasse de façon amusante, stimulante et efficace.

***Bienvenue*** dans un lieu où l'objectif ultime est la perfection mais cela ne veut pas dire que **VOUS** devez être parfait.

***Bienvenue*** dans un lieu où le travail d'équipe est valorisé. Notre objectif est d'avoir un programme stimulant et gratifiant, où chaque enfant et entraîneur peut atteindre son plein potentiel. Pour nous, la somme des parties est supérieure à un seul individu. Les intérêts du programme et du club doivent passer avant les intérêts personnels. Cependant, il est primordial que les intérêts de chacun soient reconnus.

## ***Notre mission***

*Gymnastique Saguenay est au service du développement personnel et physique des jeunes du Saguenay par l'enseignement accessible et professionnel de la gymnastique récréative et compétitive dans le plaisir et le respect des capacités de tous.*

## ***Nos 5 valeurs***

### ***Respect***

Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un une considération admirative en raison de la valeur qu'on lui reconnaît.

### ***Engagement***

Mettre ses compétences, ses idées, ses valeurs au service d'une cause qui nous est chère. Renoncer à la position de spectateur et s'investir.

### ***Développement***

Être en évolution constante, progresser et accroître ses compétences autant au niveau intellectuel que physique, technique, théorique et/ou pratique.

### ***Plaisir***

Ce qui plaît, divertit ou procure un sentiment agréable de contentement. Sentiment de satisfaction qu'apportent le travail accompli et la tâche bien faite. Correspond également à un environnement amical et de bien-être.

### ***Esprit d'équipe***

Lien entre les membres d'un groupe, leur donnant le sentiment de faire corps et les poussant à œuvrer pour le bien de l'équipe au détriment du bien individuel.

## ***Notre vision***

***Référence sportive au SLSJ, Gymnastique Saguenay est un modèle en développement des athlètes et des entraîneurs par sa culture d'engagement et de rigueur menant au plein potentiel de chacun.***

En tant que parent, nous comprenons qu'il est important pour vous de connaître l'organisme à qui vous confiez le bien-être de vos enfants.

Pour nous, gagner n'est pas tout, mais c'est un sous-produit d'un programme solide. Nous, les entraîneurs de l'équipe, croyons fermement que **la victoire est jugée par la réalisation des objectifs et non pas, par le nombre de médailles récoltées**. Si l'emphase est mise sur le processus, tous les enfants sont gagnants.

Il est important pour nous, de jouer un rôle constructif dans le développement des enfants en contribuant à développer la bonne santé, la confiance, la discipline, la rigueur et le sens des responsabilités chez ceux-ci. Nous accomplirons ceci de la façon suivante :

1. Aider les enfants à se fixer des objectifs et établir une voie positive à l'accomplissement.
2. Aider les enfants à apprécier leur équipe, à augmenter l'estime de soi et augmenter leur sentiment de compétence.
3. Aider les enfants à maîtriser l'art de l'apprentissage avec enthousiasme.
4. Aider les enfants à développer et affiner les compétences de la vie tout au long de leur carrière et augmenter la fierté qui vient avec le fait de faire partie d'une équipe dynamique et axée sur **le processus**.

## ***Notre philosophie générale***

La philosophie de Gymnastique Saguenay a été fondée sur la conviction que la gymnastique n'est pas seulement la racine de tous les sports, mais elle fournit un véhicule avec lequel nous pouvons enseigner des compétences qui dureront toute la vie et aideront le développement de chaque enfant faisant partie de notre programme.

La Gymnastique, lorsqu'elle est correctement enseignée, peut être le catalyseur d'une vie productive et insuffler les avantages ainsi que l'importance d'une bonne condition physique. Sauter, ramper, grimper, ainsi que la force et la flexibilité sont les aspects fondamentaux de nombreux sports. Il n'y a pas de meilleur sport pour construire la base du développement moteur.

Le développement des compétences physique est certainement un sous-produit d'un bon programme de gymnastique. La gymnastique de compétition a toutefois une limite de temps. (Vous ne verrez pas beaucoup de femme de 40 ans, passer leurs après-midis à tourner autour d'une barre!) En ce sens, nous voulons nous assurer que notre programme puisse offrir d'avantage que seulement un bon programme d'acquisition de compétences physiques. La détermination, la confiance en soi, l'éthique du travail, la gestion du temps, le travail d'équipe, l'esprit d'équipe et le respect de soi et des autres, sont des compétences qui vont sans contredit aider nos gymnastes pour le reste de leur vie.

Gymnastique Saguenay estime que le travail réalisé avec les adultes de demain est très important. Notre objectif est de voir à ce que tous les enfants qui participent à notre programme, reçoivent le même enseignement de qualité, et ce indépendamment de leurs capacités. Pour parvenir à cet objectif, nous devons nous assurer que chaque enfant se sente à sa place. Nous valorisons l'amusement, le bon conditionnement physique, les loisirs, les sensations fortes, les défis, l'excitation et surtout le développement positif de l'enfant.

Beaucoup de nations utilisent encore la gymnastique comme le noyau de l'éducation et du développement physique.

Nous ne mesurons pas notre succès par le nombre de médailles autour du cou, mais plutôt avec ce que chaque gymnaste garde en lui quand il quitte notre sport.

## ***Philosophie de l'ÉQUIPE compétitive***

Le programme de l'équipe compétitive à Gymnastique Saguenay est de produire des athlètes d'un fort calibre provincial et d'augmenter le nombre d'athlètes de calibre national. Cela ne signifie pas que chaque enfant sur notre équipe doive avoir un désir brûlant d'un jour être un athlète national ! **Soyez certain que le personnel de Gymnastique Saguenay traitera les objectifs et aspirations de chaque athlète individuellement.**

Sachez que certains enfants n'ont pas le désir d'être formé à un niveau compétitif avancé et cela n'est pas du tout une problématique. Cependant, cela ne veut pas dire que le personnel du club acceptera de réduire la qualité de la formation. La gymnastique se fera toujours de façon structurée et dans le cadre d'un programme discipliné, car il est de notre conviction que sa pratique est beaucoup trop complexe et coûteuse pour être considérée seulement comme une occasion de socialiser.

Notre personnel exigera le respect, une forte éthique de travail et une bonne attitude de chaque athlète. Les parents devront être au courant de nos valeurs et de notre façon de faire avant de s'impliquer dans le programme.

Si l'idée d'appliquer ou d'exiger une certaine rigueur et un engagement personnel de votre enfant n'est pas ce que vous recherchez, alors le secteur compétitif n'est probablement pas ce qu'il vous faut. Inversement, les athlètes seront traitées avec respect et nous fournirons des conseils et du renforcement positif afin de les aider à atteindre leurs objectifs.

Une autre de nos croyances fondamentales est que nous voulons que notre club soit axé sur la famille. L'entraîneur, l'athlète et le parent doivent être membres d'un triangle de communication engagé pour aider l'enfant-athlète à atteindre ses objectifs. Le parent

peut appuyer nos directives d'entraînement en clarifiant toutes questions avec un entraîneur dans un environnement ouvert et ***de manière attentionnée et sincère***. Il est important que les parents démontrent le respect de l'autorité de l'entraîneur face à leurs enfants. Les membres du personnel d'entraîneurs seront disponibles pour discuter de vos préoccupations avec vous, s'il y a lieu. Par ailleurs, si vous croyez qu'une rencontre avec le responsable du secteur compétitif est nécessaire, sachez que nos portes sont toujours ouvertes et que nous prenons vos suggestions très au sérieux.

Les membres du personnel à Gymnastique Saguenay, comprennent qu'ils doivent assumer la responsabilité majeure d'être des modèles pour les athlètes. Le nombre d'heures qu'ils passent en interaction avec les athlètes indique qu'ils seront un des principaux contributeurs dans le développement global de votre enfant. Ceci est une responsabilité que nous ne prenons pas à la légère.



## ***Ressources***

Nous espérons maintenant que vous avez une image plus claire de qui nous sommes, et de ce en quoi nous croyons.

Les informations qui suivront maintenant, vous aideront, vous et votre enfant, à comprendre le monde de la gymnastique de compétition. Ceci est conçu pour vous tenir informé de nos attentes et des lignes directrices pour la participation à chaque niveau.

Ce manuel a été compilé pour donner à nos membres actuels de l'équipe et aux futurs membres un regard complet de notre programme compétitif. La gymnastique de compétition nécessite beaucoup de soutien à la fois en entraînement et lors des compétitions. Nous voulons créer un club qui offre des bases solides et un niveau technique avancé en respectant les normes que nous allons développer au fil des ans.

Tout d'abord, soulignons que votre travail en tant que parent consiste à être le plus grand partisan de votre enfant. Nous suggérons d'établir une communication saine avec l'entraîneur de votre enfant afin de fournir le meilleur environnement d'apprentissage possible. Gymnastique Saguenay est une organisation PRO PARENT, ce qui veut dire que nous souhaitons que vous soyez impliqués dans toutes nos activités, dans la mesure où vous nous laissez effectuer notre travail d'entraîneur de gymnastique (nous sommes très bons dans ce domaine!). Certains parents aiment bien prendre un rôle actif dans l'apprentissage des règlements, politiques et des procédures de notre merveilleux sport. Ceci est bien, pourvu qu'ils ne veuillent pas entrer en mode « COACHING » et prendre le rôle d'entraîneur. D'ailleurs, si vous souhaitez postuler sur un poste au sein du conseil d'administration, nous vous invitons à remplir notre formulaire disponible sur le site internet!

Nous vous suggérons également de rester informés en consultant notre site internet : <https://www.gymnastiquesaguenay.ca/>, les calendriers d'événements, la page Facebook, Instagram et Tic toc, et vérifiez vos courriels pour des informations actualisées et surtout n'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions.

## ***Qu'est-ce que l'ÉQUIPE de compétition***

L'équipe de compétition est composée de jeunes qui veulent faire plus de gymnastique, et pour qui le récréatif n'est plus suffisant. Sur les +/- 800 jeunes inscrits à Gymnastique Saguenay, environ 80 sont membres de l'équipe compétitive féminine, 20 de l'équipe compétitive masculine et les autres jeunes sont impliqués dans le programme récréatif.

Pour adhérer à notre programme compétitif, l'athlète doit terminer avec succès une série d'examens qui sont évalués par les entraîneurs compétitifs. Si les résultats comptabilisés sont suffisants, le ou la gymnaste est invitée à intégrer l'ÉQUIPE de compétition. La majorité des membres de notre équipe proviennent de notre programme récréatif. **L'ÉQUIPE compétitive nécessite plus de dévouement et d'engagement de la part de l'enfant, du parent et du personnel d'entraîneur. Il est important de comprendre que ceci nécessite un engagement annuel. Cet engagement permet, d'assurer la pérennité du programme, d'offrir un emploi plus stable à nos entraîneurs et ainsi permettre une évolution progressive et non agressive à travers les niveaux.**

Certaines catégories régionales comme le R2 (R : Régional) et le Défi 1-2 sont considérées récréatives car les éléments des routines gymniques font parties du programme récréatif. Cependant, étant donné qu'il y a un processus d'examen pour le changement de niveau, nous les considérons dans l'ÉQUIPE de compétition. On peut donc dire qu'à partir de R2 et Défi 1, un enfant fait partie du programme compétitif.

## ***Les niveaux***

Notre organisme provincial ; Gymnastique Québec, dirige la gymnastique de compétition et offre plusieurs programmes distincts :

1. Circuit régional : R1-R2-R3-R4-R5 et Défi 1-2-3
2. Circuit provincial : JO4 à JO8 et Défi 3 à 6 pour la **GAF** et Niveau 1 à 5 pour la **GAM**
3. Circuit national : Espoir, novice national, JO 9-10, et sénior national pour la **GAF** ainsi que niveau 6, Junior et Senior pour la **GAM**.

Gymnastique Canada fournit le « Programme JO Canadien » pour l'équipe provinciale et national, et Gymnastique Québec fournit le « Guide du régional » pour le circuit régional à tous les débuts de saison. Ceci nous permet d'élaborer des routines gymniques en fonction des exigences de chaque catégorie. Il est important pour nous qu'un(e) gymnaste exécute de façon **esthétique et sécuritaire** tous les éléments de sa catégorie.

Un(e) gymnaste dans le circuit régional participe en moyenne à 3 ou 4 compétitions dans l'année. Les gymnastes dans le circuit provincial et national participent généralement à 5 ou 6 compétitions annuellement et participent parfois à des camps d'entraînement. Le calendrier des événements se retrouve sur le site de la Fédération ([www.gymqc.ca](http://www.gymqc.ca)) et celui de Gymnastique Saguenay ([www.gymnastiquesaguenay.ca](http://www.gymnastiquesaguenay.ca)). Il est primordial que les jeunes dans le programme compétitif participent à chacune de ces compétitions. Or, avant de planifier une activité familiale avec votre enfant, bien vouloir vérifier s'il y a un événement.

## ***L'avancement à travers les niveaux***

Bien que notre politique d'avancement ne soit pas « gravé dans la pierre », en raison d'une variété de circonstances, nous avons développé une méthode juste et cohérente et nous voulons la garder intacte. Cette méthode fonctionne pour nous et a fait ses preuves. Le personnel de Gymnastique Saguenay est en accord pour dire qu'il est utile pour nous d'obtenir votre point de vue concernant l'évolution de niveau de votre enfant, mais gardez à l'esprit qu'il faudra faire attention de ne pas être aveuglé par vos ambitions personnelles pour votre enfant. Pour cette raison, en bout de ligne, nous devons maintenir l'intégrité du programme avec ses politiques et ses procédures. En tant que professionnels de gymnastique artistique, il est de notre devoir de prendre des décisions dans le meilleur intérêt du programme et du développement des athlètes.

Cela étant dit, la section suivante décrit les lignes directrices générales que nous suivons lors des prises de décision relative à l'avancement d'un athlète.

## ***Programme circuit régional (GAF seulement)***

### **DESCRIPTION DU PROGRAMME**

C'est un programme conçu par la Fédération de gymnastique du Québec qui s'adresse à toute jeune fille débutant dans le niveau compétitif. Ce programme comporte 5 niveaux. À chacun d'eux, les gymnastes s'exécutent en compétition d'initiation à tous les appareils de gymnastique et au trampoline. Il y aura également des évaluations physiques durant l'année (défi musculaire). Les gymnastes inscrites dans les niveaux 2 à 5 feront 2 ou 3 concours « invitation » par année. Lorsqu'elles seront prêtes, les gymnastes qui

performent bien dans ce circuit, pourront être invitées par l'entraîneur responsable du circuit provincial, à passer l'examen de l'ÉQUIPE compétitive provinciale.

Prenez note qu'une jeune athlète peut être redirigée dans un autre circuit **à n'importe quel moment de sa formation**. Si l'implication ou la progression de la gymnaste est jugée insuffisante par l'entraîneur, l'athlète en formation devra être transféré dans un groupe récréatif avec des options+ ou dans un groupe compétitif d'implication moindre.

### **DÉFI MUSCULAIRE (EN RÉVISION)**

Le défi musculaire est un système d'évaluation mis sur pied par le comité technique pour évaluer les capacités physiques (flexibilité et force) ainsi que les connaissances techniques des jeunes dans chaque niveau. Comme nous avons mentionné plus haut, notre politique d'avancement n'est pas « gravé dans la pierre », mais nous exigeons une note de passage suffisante dans tous les volets pour accéder à l'ÉQUIPE compétitive ou pour changer de catégorie.

Pour être en mesure de soutenir les exigences d'une catégorie, il est important de réussir à minimum 85 % le défi musculaire en lien avec celle-ci. Je vous donne un exemple concret : Comment la gymnaste peut sauter sur ses mains si elle n'est pas en mesure de se tenir sur celles-ci ? Vous comprenez donc que la préparation physique est excessivement importante, et ce pour tous les niveaux.

## **LES DIFFÉRENTS NIVEAUX (Notez que les heures inscrites peuvent différer d'une année à l'autre ou même d'une session à l'autre)**

### **PRÉ-COMPÉTITIF**

Les jeunes désirants intégrer ce groupe devront avoir passé une audition en début de saison (voir la section recherche de talent). Ce cours est destiné aux enfants de 5-7 ou de 8 ans et + ans désirants faire plus de gymnastique. Le « Pré-compétitif » est un cours préparatoire à la compétition basé sur les 4 appareils et le trampoline. Ce cours est un tremplin pour intégrer un groupe compétitif dans le futur ou de faire des invitations régionales durant l'année, **ce qui signifie que le groupe pré-compétitif est considéré comme partie intégrante de l'équipe et devra suivre les lignes directrices de ce document.** Les cours sont répartis sur deux (2-3) fois dans la semaine, pour un total de **4 à 6h par semaine** dès la première session. Il y aura deux ou 3 cours/semaine (les jours sélectionnés dépendront de l'horaire scolaire de l'entraîneur en charge du groupe). L'apprentissage se fait par progression sur la philosophie Cangym et sur les éléments du programme régional québécois.

### **R2**

Pour intégrer ce groupe en septembre la jeune devra avoir été évaluée par les entraîneurs du compétitif en début de saison. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à s'y intégrer. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travaillent ensemble pour réussir les évaluations physiques durant la saison. Le « R2 » est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont répartis sur deux (2) fois dans la semaine, pour un total de **6hrs par semaine** dès la première session. Il y aura deux cours de 3hrs (les jours sélectionnés dépendront de l'horaire scolaire de l'entraîneur en charge du groupe).

### **R3**

Pour intégrer ce groupe en septembre, l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R2 durant toute l'année précédente et maîtriser tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R2 est maîtrisé et si le R3 est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R3. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travaillent ensemble pour réussir les évaluations physiques durant la saison. Le « R3 » est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont répartis sur deux (2) à trois (3) fois dans la semaine, pour un total de **6 à 9hrs par semaine** dès la première session. **Les jours sélectionnés dépendront de l'horaire scolaire de l'entraîneur en charge du groupe.**

### **R4 (9 ans et +)**

Pour intégrer ce groupe en septembre l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R3 durant toute l'année précédente et maîtriser tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R3 est maîtrisé et si le R4 est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R4. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travaillent ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. Le « R4 » est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. **Les cours sont d'une durée de 9hrs par semaine dès la première session. Les cours se donneront 3 fois par semaine, selon la disponibilité de l'entraîneur.**

## R5

Pour intégrer ce groupe en septembre l'athlète devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R4 de base durant toute l'année précédente et maîtriser tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R4 est maîtrisé et si le R5 de base est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R5 de base. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travaillent ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **9hrs par semaine** dès la première session. **Les cours se donneront 3 fois par semaine et toujours selon la disponibilité des entraîneurs.**

## R6

Pour intégrer ce groupe en septembre la gymnaste devra avoir participé aux évaluations dans la catégorie R4 ou R5 de base durant toute l'année précédente et savoir maîtriser tous les éléments. Une évaluation en début de saison nous indiquera si le R5 de base est maîtrisé et si le R5 progressif est en contrôle. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, la gymnaste sera invitée à intégrer le groupe R6. Celle-ci pourra participer aux compétitions seulement lorsque les éléments de la catégorie seront maîtrisés. Il sera important que l'athlète et l'entraîneur travaillent ensemble pour passer les évaluations physiques durant la saison. C'est un cours de gymnastique sur les 4 appareils et le trampoline. Les cours sont d'une durée de **9hrs par semaine minimum** dès la première session. **Étant donné la difficulté des éléments de progression, les gymnastes qui désirent faire 12h par semaine seront autorisées à le faire pour cette catégorie. Les cours se donneront 3 ou 4 fois par semaine, selon l'horaire de l'entraîneur.**



# ***Programme Défi GAF et GAM***

## **DESCRIPTION DU PROGRAMME**

Le programme défi est un programme conçu par la Fédération de gymnastique du Québec et qui s'adresse aux jeunes filles et garçons de 5 à 8 ans. Ce programme comporte 6 niveaux. À chacun de ceux-ci, les gymnastes féminines feront des évaluations techniques au saut, à la barre asymétrique et à la barre sangle, à la poutre, au sol, au trampoline et sont évaluées également en artistique au sol et à la poutre. Les gymnastes masculins quant à eux s'exécuteront sur le sol, le saut, la barre fixe, les barres parallèles, les arçons, les anneaux et le trampoline. Il y aura également deux évaluations physiques dans l'année (Défi musculaire). Les gymnastes inscrits dans les niveaux 1 à 3 peuvent faire 2 ou 3 évaluations par années, tandis qu'il sera possible pour ceux inscrits dans les niveaux 4 à 6, de faire jusqu'à 4 évaluations annuellement. Vers l'âge de 9-10 ans, les athlètes se dirigent habituellement dans les différentes catégories du programme Provincial. Au secteur féminin, les jeunes débutent très tôt à 8hrs/semaine (Défi 1-2) et 13hrs/semaine (Défi 3 à 6). Les gymnastes « Défi 3 à 6 » font également généralement partie de notre programme Sport-Études.

**À partir de 5 ans**, les jeunes sélectionné(e)s au programme défi débiteront une formation gymnique pour une période de trois (3) ans. Tout au long de leur formation, les jeunes participeront à des évaluations pour accéder au défi suivant. Après leur formation, les gymnastes seront dirigés(e) dans le circuit qui leur conviendra le mieux au niveau de la fédération de gymnastique :

- 1. Circuit Régional**
- 2. Circuit Provincial**
- 3. Circuit National**

Prenez note qu'un(e) jeune gymnaste peut être redirigé(e) dans un autre circuit à n'importe quel moment de sa formation. Si l'implication ou la progression est jugée insuffisante par l'entraîneur, l'athlète en formation devra être transféré(e) dans un groupe récréatif ou dans un groupe compétitif d'implication moindre.

## **DÉROULEMENT DES ÉVALUATIONS**

Le programme DÉFI est un programme d'initiation au travers duquel les gymnastes développent les bases de la gymnastique. On n'y retrouve aucun principe de compétition et les entraîneurs doivent orienter les apprentissages selon le cheminement individuel de chacun(e) de leur gymnaste selon le contenu du programme. **La maîtrise des éléments fondamentaux prévaut sur la course au plus haut niveau.**

Les événements DÉFI sont donc des évaluations qui permettent aux gymnastes de comparer leurs propres performances et leur développement en fonction d'elles-mêmes et au travers de chacune des évaluations. Il est important de bien comprendre que ces évaluations devraient surtout permettre aux entraîneurs et aux gymnastes de recevoir un diagnostic quant à l'identification de leurs lacunes. À aucun moment, la Fédération de gymnastique du Québec ne fournira des documents affichants les résultats complets de toutes les gymnastes pour fin de comparaison entre elles. De plus, il n'y aura pas de remise de certificats et de médailles à la fin des évaluations. Les gymnastes effectueront leurs évaluations et recevront un certificat de participation, et de leur côté les entraîneurs recevront une copie des fiches d'évaluation. Le comité organisateur acheminera les fiches d'évaluation originales au bureau de la Fédération de gymnastique du Québec et celle-ci se chargera de faire parvenir aux clubs, les certificats de passage ainsi que les certificats de mérite. Vous devrez allouer un délai d'un mois entre la tenue de l'événement et la réception des récompenses.

**LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DU PROGRAMME DÉFI (Notez que les heures inscrites peuvent différer d'une année à l'autre ou même d'une session à l'autre)**

**Défi 1 (5-6 ans)**

Pour intégrer ce groupe le jeune devra avoir été invité par l'entraîneur responsable à participer à une audition en début de saison. Si la majorité des éléments évalués sont en contrôle, l'enfant pourra intégrer le groupe. L'athlète et l'entraîneur devront travailler fort pour réussir les évaluations physiques durant l'année. Les cours sont d'une durée de **8hrs par semaine** dès la première session et se donneront 2 soirs de semaine (17h30 à 20h00) ainsi qu'un (1) cours de 3hrs durant la fin de semaine. Ce cours est destiné aux enfants de 5-6 ans démontrant un potentiel pour le programme Défi et prêt à faire des évaluations dans un **circuit régional**. L'enfant sera dans cette catégorie tant que les éléments techniques ne seront pas maîtrisés.

**Défi 2 :**

Pour intégrer ce groupe le jeune devra avoir été invité par l'entraîneur responsable à participer à une audition en début de saison ou/et avoir réussi son défi 1. Si les éléments du Défi 1 sont maîtrisés. La gymnaste et l'entraîneur devront travailler fort pour réussir les évaluations physiques durant l'année. Les cours sont d'une durée de **9hrs par semaine** dès la première session et se donneront deux (2) soirs de semaine de 17h30 à 20h00 ainsi qu'un (1) cours de 3hrs la fin de semaine. Ce cours est destiné aux enfants de 5-7 ans démontrant un potentiel pour le programme Défi et prêts à faire des évaluations dans un **circuit régional**. L'enfant sera dans cette catégorie tant que les éléments techniques ne seront pas maîtrisés.

### **Défi 3-6 (7-9 ans)**

Les jeunes dans ce groupe ont dépassé le stade de l'initiation. Le talent de ces jeunes a véritablement été confirmé selon les paramètres fixés par le club. Ces jeunes se dirigent dans un circuit provincial et seront évalués à l'extérieur de la région par des spécialistes de la fédération. Les cours sont d'une durée de minimum **13hrs par semaine** dès la première session. Les cours se donneront trois (3) soirs de semaine de 17h30 à 20h30 en plus d'un (1) cours de 4hrs la fin de semaine. Voici les critères d'admission :

#### **Défi 3 :**

- Avoir atteint la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 2
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 2
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 3

#### **Défi 4 :**

- Avoir la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 3
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 3 (en juin)
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 4 (en décembre)

#### **Défi 5 :**

- Avoir la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 4
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 4 (en juin)
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 5 (en décembre)

#### **Défi 6 :**

- Avoir la note de passage de 85% à l'évaluation technique niveau 5
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 5 (en juin)
- Atteindre 90% au défi musculaire niveau 6 (en décembre)

# ***Programme espoir Canadien GAF***

## **INTRODUCTION**

Le Programme Espoir Canadien (PNC) a été créé afin d'assister les entraîneurs dans le développement de jeunes athlètes qui ont développé l'intérêt de participer à des compétitions de haut niveau. Le programme est dédié à la maîtrise parfaite d'éléments de base sur les quatre engins qui permettront de construire des éléments plus avancés au fil du temps. Même si les athlètes ne font pas d'exercices "imposés", les exercices libres seront construits à partir d'un ensemble d'éléments enseignés, de liaisons et d'exigences identifiées à chaque engin. L'emphase est placée sur la qualité et non sur la quantité d'éléments exécutés.

L'intention du programme est d'augmenter la préparation technique et le contenu, ainsi que de permettre une transition progressive des athlètes dans un cheminement privilégié de développement pour les compétitions du volet national et du haut niveau.

Le Programme Espoir est un excellent point de départ pour toutes les gymnastes dès qu'elles aspirent à atteindre leur plein potentiel et éventuellement à concourir dans les niveaux les plus élevés de la gymnastique au Québec. Souvent les jeunes font partie du programme sport-études car elles font minimum 18hrs par semaine. Ces jeunes ont entre 9-11 ans et ont une maturité et une autonomie exemplaire à l'entraînement. Ceci est un programme conçu pour les enfants talentueux qui souhaitent explorer l'avenue de la gymnastique de haut niveau. Bien entendu, les attentes sont plus élevées, les défis sont plus grands et les résultats emboîtent le pas.

## Programme Niveau 4 à 10 GAF

Pour être	Je dois atteindre les standards suivants :
N4	Doit faire minimum 9hrs de gymnastique Doit maîtriser 12 des 16 éléments les plus difficiles de la catégorie Doit réussir le défi musculaire niveau 3 à 85 % Doit avoir atteint au moins un total de 35 pts lors d'une compétition régionale ou provinciale l'année précédente. (R4-R5 de base)
N5	Doit faire minimum 12hrs de gymnastique Doit maîtriser 12 des 16 éléments les plus difficiles de la catégorie Doit réussir le défi musculaire niveau 4 à 85 % Doit avoir atteint au moins un total de 35 pts lors d'une compétition régionale ou provinciale l'année précédente. (R5 PROGRESSIF)
N6	Doit faire minimum 12hrs de gymnastique Doit maîtriser 12 des 16 éléments les plus difficile de la catégorie Doit réussir le test physique à 85 % Doit avoir atteint au moins un total de 36 pts lors de deux compétitions différentes en JO5 l'année précédente. (R5 PROGRESSIF OU JO5)
N7	Doit faire minimum 15hrs de gymnastique Doit maîtriser 15 des 19 éléments les plus difficile de la catégorie Doit présenter minimum 2 B aux barres, à la poutre et au sol Doit présenter un saut préparation (soit saut de main front, tsukahara ou yurchenko) Doit réussir le test physique à 85 % Doit avoir atteint au moins un total de 36.5 pts lors de deux compétitions différentes en JO6 l'année précédente.
N8	Doit faire minimum 20hrs de gymnastique Doit maîtriser 14 des 18 éléments les plus difficile de la catégorie Doit présenter minimum 2 C aux barres, à la poutre et au sol Doit présenter soit un yurchenko ou un tsukahara groupé/carpé au saut Doit réussir le test physique à 85 % Doit avoir atteint au moins un total de 36.5 pts lors de deux compétitions différentes en JO7 l'année précédente.
N9-10	Faire minimum 20h semaine Voir les conditions d'admission du sport-études (PROGRAMME NATIONAL)
Tous les niveaux	Tous les éléments requis doivent être exécutés de façon sécuritaire et avec la plus grande amplitude et esthétique possible. <b>Les gymnastes seront placés dans les catégories qu'elles maîtrisent et s'entraîneront dans une catégorie supérieure.</b>

## ***Saison estivale***

Tel que mentionné plus haut, les gymnastes de l'équipe compétitive s'entraînent annuellement. La session d'été est donc fortement recommandée pour toutes les catégories féminines et masculines et est incluse dans la programmation. Le total d'heure ainsi que le nombre de semaine sont en fonction de la catégorie et des objectifs de chacun. Les jeunes auront la possibilité de faire la journée de camps ou la ½ journée. Quelques cours de soir seront offerts également.

Durant cette période, les athlètes s'entraînent sur les bases, explore de nouveaux éléments, préparent leur corps pour la prochaine saison, reçoivent de la formation en artistique et en préparation mentale, mais surtout, ils s'amuse, sans avoir à penser aux devoir et à l'école. Les jeunes plus avancés qui ne s'entraînent pas l'été en gymnase auront peu de temps pour se préparer pour les premières évaluations/compétitions. Ceci entraîne une augmentation du niveau de stress pour le/la gymnaste et son entraîneur, augmente le risque de blessures dû à un retour brusque à l'entraînement et diminue les possibilités de concourir dans une catégorie supérieure. Pour ces raisons, prenez note qu'il n'y aura aucun changement de catégorie pour les gymnastes qui n'ont pas les prérequis de la catégorie visée au 1<sup>er</sup> octobre.

Nous suggérons aux athlètes de s'adonner à des activités estivales et d'aller jouer dehors. Plusieurs activités seront proposées lors de notre saison estivale. En aucun cas nous souhaitons que la gymnastique devienne la seule activité des enfants. Nous souhaitons seulement les aider à atteindre leurs objectifs.

Le nombre d'heure indiqué dans la colonne de droite, sera comptabilisé dans votre année gymnique. Pour permettre la survie de nos programmes compétitifs et de permettre aux athlètes de performer à la hauteur de leurs aspirations, aucun remboursement ne sera possible si vous décidez que votre enfant n'assiste pas aux entraînements. Si tel est le cas, votre enfant pourra poursuivre sa gymnastique dans l'équipe compétitive **selon son niveau gymnique** à son retour en septembre sans problème, car tout le monde a sa place. Notez qu'il y a toujours environ 9 semaines dans notre session d'été, qui débute la plupart du temps à la dernière semaine de juin. Voici un tableau avec le nombre de semaine et le nombre d'heure/semaine allouées par catégorie. **(Le nombre d'heure peut varier d'une année à l'autre)**

Programme	Catégorie	Nbr de semaine	Nbr de semaine possible	Jours	AM-PM-Soir	Palestres	Total
Sport-études 20h/sem	N6 avancé-N7-N8-N9- N10 GAF et N4 à 6 GAM	7	9	Lundi au vendredi	AM	Jonquière et Chicoutimi	140 h
Concentration sportive 20h/sem	N4-N5-N6 N1-2-3 GAM	6	8	Lundi au vendredi	AM GAM : à déterminer	Jonquière et Chicoutimi	120 h
Provincial 20h/sem	N4-N5-N6 (A) Défi 3-4-5-6 (B) N1 à 3 GAM	5	8	Lundi au vendredi	AM	Jonquière et Chicoutimi	100 h
Régional 16h/sem	R4-R5-R6 (A) Relève GAM (B)	5	8	Lundi-mardi- jeudi-vendredi	AM	Jonquière et Chicoutimi	80h
Régional 9h/sem	R2-R3 (A) Défi 1-2 (B)	6	8	Lundi-mardi-jeudi	PM ou soir	Jonquière ou Chicoutimi alternance	54 h

Notez qu'un athlète peut décider d'ajouter des semaines, moyennant des frais supplémentaires. Un jeune qui veut s'inscrire au camp de jour, pourra le faire via la plateforme, et prendre une entente avec l'adjointe administrative pour les frais supplémentaires. Le/la gymnaste du compétitif, doit s'entraîner avec le groupe qui lui aura été assigné tout l'été. Seuls les entraîneurs ont l'autorité de changer un jeune de groupe, avec l'accord du parent.



Un jeune dans un programme concentration sport/sport-études ou ayant comme objectif d'en faire l'intégration éventuellement ne seront pas invités à s'entraîner avec les jeunes moins avancés ou qui n'ont pas le même objectif.

Il est important de mentionner que nous respectons la progression de chaque enfant, et que même si l'athlète s'entraîne tout l'été avec l'objectif d'obtenir un statut espoir ou d'avoir les prérequis d'une catégorie ou d'un programme X, la sécurité, la maturité des éléments et l'aisance de l'enfant sera notre priorité lors de la mise à niveau en début de saison.

## ***Les exigences administratives de l'ÉQUIPE compétitive***

Gymnastique Saguenay apprécie énormément le support des familles faisant partie de l'équipe. Nous avons développé une complicité avec plusieurs familles qui sont impliqués dans le programme et nous souhaitons sincèrement continuer à construire des amitiés durables dans le futur.

Cela étant dit, nous voulons vous rappeler que nous sommes un organisme à but non lucratif (OSBL) et comme tout organisme qui offre un service, nous devons subvenir à nos besoins. Pour permettre le bon fonctionnement, nous avons mis en place des politiques de paiement ainsi que des plans de financement important pour un club comme le nôtre.

Tarification	Entre 2 500 \$ et 5 000 \$ annuellement selon le niveau et le programme
Inclusion	Affiliation Ateliers gymniques : préparation artistique, conférences... Session d'été
Exclusion	Chorégraphie (GAF) : entre 50\$ et 200 \$ dépendamment du niveau Vêtements pour les compétitions : prévoir entre 250 \$ et 500 \$ Frais d'inscription aux compétitions : entre 80 \$ et 180 \$/compétition Frais d'entrée aux compétitions: entre 15 \$ et 25 \$/personne Matériel Gymnique : Maniques, léotard... Traitements : Physio, ostéo, chiro
Méthode de paiement	Paiement par la plateforme d'inscriptions Qidigo. Plusieurs options s'offrent à vous concernant le nombre de versements ainsi que la méthode de paiement. Pour plus d'informations, écrivez à notre adjointe administrative, Mme Catherine Simard à <a href="mailto:info@gymnastiquesaguenay.ca">info@gymnastiquesaguenay.ca</a> et elle vous répondra avec plaisir!
Retard de paiement	Un retard de paiement majeur peut avoir comme conséquences le retrait de l'enfant du groupe. Un état de compte vous sera envoyé au préalable par courriel ou par la poste, afin que vous puissiez prendre les mesures qui s'imposent. En cas de retard grave (6 mois et+ sans paiement) les parents seront alors rencontrés par la direction et le président pour établir un échéancier des paiements. Lors de cette rencontre il sera statué également si l'enfant continue son année gymnique ou non.

Chèque sans provisions	Des frais de 40 \$ s'appliqueront et le parent aura deux semaines pour acquitter les frais d'inscriptions et les frais supplémentaires en argent comptant ou par virement. À défaut de paiement le gymnaste se verra refuser l'accès au Club jusqu'au paiement complet.
Politique de remboursement	Voir notre politique de remboursements sur notre site internet au <a href="http://www.gymnastiquesaguenay.ca">www.gymnastiquesaguenay.ca</a> <b>Compétition : Pour recevoir un remboursement dû à une blessure ou une incapacité à participer à la compétition, vous devez fournir un billet médical au moins 24h avant le début de la compétition. (Ceci est une politique de notre fédération et sera appliqué à toutes les compétitions régionales-provinciales et nationales.)</b>
Campagne de financement	Puisque nous sommes un organisme sans but lucratif, nous devons planifier plusieurs activités de financement par année afin de demeurer un sport accessible financièrement. De plus le matériel coûte excessivement cher, donc il est primordial que nos athlètes et parents d'athlètes participent à nos campagnes afin de conserver des installations sportives de qualité. Vous trouverez le calendrier de financement sur notre site internet au <a href="http://www.gymnastiquesaguenay.ca">www.gymnastiquesaguenay.ca</a>
Entraînement annuel	La gymnastique artistique est un sport annuel. Les jeunes voulant faire partie de l'équipe compétitive auront des semaines à compléter durant la période estivale selon la catégorie. C'est un engagement sur 12 mois durant l'année. Cette implication permet de diminuer les blessures, augmenter la constance, faciliter l'atteinte des objectifs, et ceci permet également de faire travailler nos entraîneurs.
Tenue vestimentaire et attitude de l'équipe	Nous exigeons non seulement un comportement exemplaire, mais une tenue vestimentaire adéquate à chaque fois que nos athlètes représentent le club. Lors d'une compétition ou un camp d'entraînement, les entraîneurs respectifs indiqueront la tenue de mise pour la situation.  <b>Vous devez vous procurer le maillot/singlet de l'équipe compétitive ainsi que le survêtement. Prévoyez un montant approximatif de 400 \$ pour l'ensemble complet GAF et 500 \$ pour la GAM.</b>
Préavis de 30 jours	Une gymnaste qui décide de quitter pour un autre sport ou un autre club, devra nous en aviser minimum 30 jours à l'avance. Pour les athlètes en Sport-études nous demandons un préavis de 5 mois. Ceci est une question de respect pour l'équipe compétitive et l'entraîneur responsable.
Entretien du gymnase	Garder nos installations propres et dans un bon état est un processus constant. Étant donné l'ampleur de la tâche, il est nécessaire d'exiger une assistance quotidienne du personnel et des membres de l'équipe. Nous demandons que chaque gymnaste soit vigilant sur la propreté et de bien ranger le gymnase à la fin de chaque cour. Le gaspillage de magnésium ne sera pas toléré, les collations devront rester à l'extérieur des limites du plateau et les déchets jetés à la poubelle.

## **POLITIQUES ET RÈGLEMENTS**

- Chaque membre de l'équipe doit arriver à l'heure à l'entraînement. L'échauffement est une étape très importante dans le processus de la formation. Cet échauffement permet au corps de se préparer à l'intensité qui sera demandée à l'entraînement et ainsi diminuer les risques de blessures. Être à l'heure démontre également le respect et définit une discipline tout au long de la formation.
- Les gymnastes féminines de l'ÉQUIPE compétitive devront porter obligatoirement un maillot de gymnastique sans le cuissard pour assurer la sécurité dans l'assistance manuelle et permettre de développer une aisance face à la tenue vestimentaire de compétition.
- Les membres de l'équipe doivent écouter, respecter et adhérer aux règles de vie établies au sein du groupe par l'entraîneur. Le manque de respect ne sera pas toléré et les attitudes immatures sont fortement découragées. Voici ce qui sera considéré comme un manquement majeur : bouder, faire la moue, les tricheries, les mensonges, le manque d'effort, un ton de voix ou un langage corporel inapproprié lorsque l'on s'adresse aux coéquipiers, aux entraîneurs ou à un autre adulte.
- Le vestiaire est à l'usage de tous les membres de l'équipe. Il est de la responsabilité des usagers de les garder propres. **(Le vestiaire n'est pas accessible durant la Covid)**
- Les piercings au nombril et le nez sont un danger pour la sécurité et sont déconseillés.
- **Les cheveux devront être très bien attachés.**
- Les pauses pipi et collations doivent être maintenues à un minimum.
- Les parents ne devraient pas déranger un cours en parlant ou en faisant des signes aux gymnastes. Les distractions peuvent créer un environnement indiscipliné ou causer une blessure. Les parents doivent se rappeler que les décisions par rapport à la formation des gymnastes sont la responsabilité des entraîneurs, mais ils sont encouragés à discuter des suggestions qui peuvent aider l'entraîneur.
- Les parents ne devraient jamais approcher un entraîneur pendant un cours. Les préoccupations devraient être adressées avant ou après un entraînement.
- Les parents doivent informer le bureau ou l'entraîneur lorsqu'un enfant s'absente de son cours. Cela permettra à l'entraîneur de modifier ou d'adapter son cours en conséquence de ses objectifs. Ceci démontre également un respect pour le programme. S'il vous plaît, faire de même si votre enfant doit quitter son cours plus tôt. Ceci permettra de prioriser les éléments jugés nécessaires.
- Afin de permettre à l'enfant de se concentrer sur ses apprentissages, nous demandons aux parents de quitter le gymnase rapidement. Si vous désirez rester une portion du cours, bien vouloir en aviser l'entraîneur ainsi que la raison qui motive votre besoin d'assister. **(Attention aux mesures covid; port du masque au besoin)**
- Les parents des membres de l'équipe compétitive sont tenus d'appliquer de bonnes habitudes alimentaires à la maison. Notre devise est tout simplement de « faire de bons choix ». La malbouffe devrait rarement être associée à l'alimentation d'un athlète et dans ce cas-ci : de nos gymnastes. De saines habitudes alimentaires sont un catalyseur pour une formation productive. (Voir le guide alimentaire du club en annexe)

## ***La sécurité : L'enjeu le plus important***

La gymnastique doit être considérée comme un sport à risque. La combinaison de la vitesse, de la hauteur et la rotation augmente les risques de blessures majeures. Pour cette raison, le personnel de Gymnastique Saguenay, maintiendra un effort constant et consciencieux pour fournir un environnement sécuritaire. Cependant, dans notre sport, il faut s'attendre à des possibilités de blessures. Les parents doivent être conscients du risque associé à la gymnastique. La sécurité est un projet d'équipe. Bien que le personnel et l'administration sont responsables de l'entretien des appareils et des procédures, les parents et les membres de l'équipe partagent également la responsabilité d'un environnement sécuritaire à l'entraînement. Pour assurer une expérience sécuritaire nous devons :

1. S'assurer d'une utilisation adéquate des matelas et tapis de réception. Les membres de l'équipe ne devraient jamais utiliser un engin qui n'a pas de tapis adéquat ou un environnement qui ne soit pas dégagé convenablement.
2. Interdire les atterrissages tête première dans les fosses ou les tapis. Les éléments gymniques qui exigent une telle entrée devront être assistés manuellement ou évités.
3. Atterrir sur les pieds dans les fosses ou mettre un tapis adéquat pour faire des placements tomber dos.
4. Un comportement léthargique ne sera pas toléré. Si un enfant ne met pas le cœur ou l'effort pour terminer un élément, le risque de blessure est accentué. Il est important pour un athlète de demeurer engagé et focussé dans le mouvement qu'il exécute.
5. Les éléments de haute voltige appris lors des cours de gymnastique sont à proscrire à l'extérieur du gymnase. Les installations ainsi que les ressources humaines en dehors du centre d'entraînement sont trop limitées pour éviter un accident et risquent d'endommager la technique apprise lors d'un cours.
6. INTERDIRE LE CHAMAILLAGE EN TOUT TEMPS

## ***Recherche des talents***

Un « Talent », est une personne disposant d'un potentiel particulier pour réaliser de bonnes performances et des succès dans le domaine de l'élite. Le « Talent » se fonde sur l'interaction entre les attributs génétiques et les influences environnementales.

À Gymnastique Saguenay, cette recherche se fait de plusieurs façons :

1. L'entraîneur de votre enfant découvre que celui-ci a de bonnes aptitudes à la gymnastique et remet aux parents un formulaire de demande d'audition à remplir par celui-ci.
2. Le responsable du secteur compétitif découvre les aptitudes d'un enfant et invite celui-ci à participer aux prochaines auditions en remettant un formulaire de demande d'audition aux parents.
3. Le parent découvre que son enfant a de bonnes aptitudes pour la gymnastique et demande un formulaire d'audition à l'entraîneur ou au responsable du secteur compétitif.

Après avoir rempli le formulaire, celui-ci doit être remis à l'entraîneur ou au responsable du secteur compétitif. Lorsque celle-ci est approuvé par le responsable, vous pourrez par la suite inscrire votre enfant sur notre plateforme Qidigo sous l'onglet : Auditions (date).

La recherche de « Talent » s'effectue principalement en début de saison (Fin août-début septembre), à la mi-saison (décembre) et parfois à la fin de saison (Juin), selon notre capacité d'accueil. Les auditions sont annoncées sur notre site internet quelques semaines avant la date de celle-ci. Il sera important d'avoir bien rempli le document avant l'inscription puisque nous communiquerons avec vous par courriel, le temps voulu des inscriptions. **Notez que des frais peuvent s'appliquer pour l'audition.**

## ***Formulaire requis pour faire partie de l'équipe***

Chaque membre de l'équipe doit remplir les formulaires suivants :

1. Le formulaire de reconnaissance de risque COVID-19 (Disponible sur la plateforme lors de l'inscription)
2. Le formulaire d'attestation de prise de connaissance (Signature électronique lors de l'inscription en ligne. Votre inscription est la preuve que vous en avez pris connaissance et que vous êtes prêt à respecter votre engagement)

Il est important que tous les formulaires soient dûment remplis avant le début des entraînements. Le non-respect de cette demande peut entraîner un refus d'intégrer le groupe. Tous les formulaires devront être renouvelés annuellement ou lorsqu'un changement survient.

## ***Événements et campagnes de financement***

Comme il a été mentionné plus haut, Gymnastique Saguenay est un organisme à but non lucratif (OSBL). Les dépenses liées à l'équipe compétitive est énorme et nous devons mettre en place un plan de financement pour permettre au programme de se poursuivre. Pour ce faire, nous avons mis en place des campagnes de financement et des événements gymniques auxquels il est obligatoire aux membres de l'équipe de participer : *(peut être sujette aux changements)*

### **Événements gymniques:**

- Gala de fin d'année
- Compétitions régionales

### **Campagnes de financement :**

- Novembre : Spectacle humour
- Mars : Parc Mille Lieux de la Colline (semaine de relâche)
- Mars : Tirage de Pâques
- Avril : Bingo de la fête des mères



## ***Lignes directrices nutritionnelles***

La gymnastique artistique est un sport qui nécessite une très bonne santé physique et psychologique. Vous trouverez peut-être que le programme de préparation physique de Gymnastique Saguenay est ardu, mais il est nécessaire afin que les athlètes soient en mesure de soutenir le haut rythme d'entraînement et ainsi, faire l'acquisition de nouvelles habiletés associées à la gymnastique compétitive.

Ce n'est pas un secret, les athlètes les plus forts physiquement et mentalement seront également les plus performants. Cela étant dit, le programme de préparation physique à lui seul ne peut pas être suffisant pour assurer un développement optimal sans de bonnes habitudes alimentaires.

Nous présumons que nos athlètes suivent de saines habitudes alimentaires. Nous supposons également que les parents nous assisteront dans ce projet d'équipe, pour que le travail acharné de nos athlètes dans le gymnase ne soit pas fait en vain, dû à de mauvaises habitudes alimentaires à la maison.

La gymnastique est un sport où le ratio du poids versus la résistance est très important et bien que la majorité des jeunes filles n'aient pas de problème avec cette gestion, il n'en est pas de même pour tout le monde. Il est donc important d'inculquer de bonnes habitudes alimentaires très tôt dans le développement de l'enfant, afin d'éliminer le plus possible le risque de développer des problématiques en vieillissant.

Cela étant dit, détrompez-vous au sujet des desserts ou autres aliments, il ne s'agit surtout pas de ne pas en manger, mais surtout de garder un équilibre. Les gymnastes devront sans contredit se conformer aux lignes directrices nutritionnelles lorsqu'elles seront au gymnase, en compétition ou en camps d'entraînement. Si un parent encourage

de mauvaises habitudes alimentaires chez un athlète de façon délibérée, ceci sera considéré comme un manque de respect au programme.

Nous sommes conscients que ce ne sont pas tous les parents et athlètes qui sont aux faits des recommandations quant à une alimentation saine et que parfois même, les recherches peuvent devenir déroutantes. Or, dans une tentative d'éduquer les familles de l'équipe, nous avons produit un petit document pour vous aider à faire des bons choix.  
(Voir en annexe)

# ***Discipline et mesures disciplinaires***

Maintenir la discipline au sein de notre programme est la clé de notre succès. Gymnastique Saguenay est fier de produire et d'encadrer des jeunes matures, disciplinés, confiants et respectueux. Nous voulons qu'ils et elles deviennent des « leaders » positifs et qu'ils et elles aient du succès dans le monde compétitif dans lequel nous vivons.

La discipline commence par une bonne attitude; nous nous attendons à une attitude appropriée à l'entraînement : les pleurs, les roulements des yeux, le boudage et les répliques sont des traits de caractère que nous réprimons chez nos athlètes. Nous nous attendons à une bonne communication, un contact visuel et du respect lors des échanges avec les membres de l'équipe.

Nous nous attendons à un effort constant de la part de nos athlètes et un engagement personnel à 100%. Nous encourageons l'honnêteté et l'intégrité et nous sommes certains que la plupart des parents conviendront que ce sont des valeurs importantes dans la vie.

Lorsque surviennent des situations où l'action disciplinaire est nécessaire, notre personnel suivra les règles directrices suivantes :

**Avant de procéder à toute mesure disciplinaire avec un athlète au sein de notre programme, les entraîneurs doivent envisager ceci :**

- Est-ce que la mesure disciplinaire est absolument nécessaire?
- Est-ce que la santé et le bien-être physique et/ou psychologique de l'athlète sont en danger?
- Est-ce que l'athlète a un comportement jugé inacceptable selon les normes?
- Est-ce que l'athlète a un impact négatif sur l'ambiance et l'efficacité de l'entraînement du groupe en formation?

**Si en effet, cette mesure disciplinaire est nécessaire, les entraîneurs suivront les lignes directrices suivantes :**

- Rencontrer l'athlète avec un parent;
- Discuter des actions posées qui causent des problèmes, ainsi que les impacts qui en sont engendrés sur le reste du groupe;
- Offrir des suggestions et établir un plan d'action avec l'athlète, afin de corriger la situation;
- Évaluer les progrès

**Si l'on juge que d'autres mesures disciplinaires sont nécessaires, l'entraîneur doit :**

- Retirer l'athlète du groupe sans le réprimander devant les autres;
- Rencontrer l'athlète avec un témoin dans un endroit retiré (portes ouvertes);
- Identifier le problème et les conséquences de ses actions;
- Offrir d'autres suggestions pour régler le problème;
- Documenter la rencontre et faire signer le témoin.
- Contacter les parents et les informer de la problématique, du plan d'action et des conséquences si le comportement inapproprié ne se corrige pas dans un temps raisonnable.

**\*IMPORTANT : En aucun temps Gymnastique Saguenay ne tolérera de réprimandes physiques envers les jeunes**

## ***Le rôle des parents***

Comme nous l'avons mentionné plus haut, nous sommes une organisation pro parents! Nous croyons fortement au travail d'équipe et que le développement de l'enfant repose sur le triangle de la communication; parents-enfant-entraîneurs.

Cela étant dit, il est important pour vous, les parents, de bien connaître votre rôle. Nous sommes les professionnels en gymnastique, et bien que votre contribution soit importante, il est de notre responsabilité de protéger l'intégrité de notre programme, ainsi que d'assurer la sécurité et le bien-être de nos athlètes et entraîneurs. Nous prenons cette responsabilité très au sérieux.

Les parents doivent réaliser que ce sport est destiné aux enfants. Ce sont eux qui bénéficieront le plus de cette expérience et des leçons apprises. Laissez votre enfant apprendre, aimer et prospérer dans ce merveilleux sport pendant que vous leur offrez du soutien et un équilibre de vie.

L'équilibre provient de tous les aspects : amis, famille, école, sport, etc. et à aucun moment, la gymnastique ne doit devenir la seule chose importante dans leur vie. L'équilibre ne devrait pas être sacrifié à l'insu de n'importe quel sport. Un enfant équilibré aura plus de succès et diminuera les risques de surentraînement.

Les parents doivent avoir une perspective claire par rapport aux raisons pour lesquelles nous pratiquons ce sport. Selon nous, le sport n'existe pas pour la célébrité, la gloire ou le nombre de médailles. Nous croyons que le sport procure des leçons de vie, la capacité de prendre des décisions, à faire des bons choix, à se fixer des objectifs et à se forger des traits de caractères qui vont les aider dans leur vie.

Le rôle premier du parent est de fournir de l'amour inconditionnel et du soutien. Vous êtes le pilier et la stabilité de votre enfant. Ils auront besoin de vous durant les périodes les plus difficiles. Vous devriez être leur fan numéro 1.

Les parents ont une place importante sur l'équipe. Votre respect des règles, des procédures et du processus de communication guidera le développement de votre enfant à l'intérieur et à l'extérieur du gymnase. Il est primordial pour vous de savoir que nous prenons des décisions dans le meilleur intérêt de votre enfant. Même si nous ne sommes pas en accord sur une décision, n'ayez aucun doute que le personnel de Gymnastique Saguenay a le développement de votre enfant à cœur et que notre motivation est toujours dans le but de maintenir l'intégrité du programme et du bien-être de votre enfant à long terme.

Apprendre toutes les règles et politiques, et comprendre nos attentes envers vous peut prendre un certain temps. Pour se faire, vous devrez prendre connaissance de ce manuel au complet et vous y référer lorsqu'un questionnement survient.

Il sera également important de prendre connaissance des coûts reliés aux différents programmes via notre secrétaire administrative. De plus, vous devrez rester informés en allant régulièrement voir vos courriels, notre site internet et notre page Facebook. Ceci fait partie intégrante du rôle du parent dans l'équipe compétitive.

Si votre enfant et vous décidez de ne plus faire partie de l'équipe, vous devrez remplir notre formulaire d'annulation d'inscription disponible sur notre site internet. Par la suite, votre jeune sera retiré de la liste de l'équipe, et des politiques de remboursement seront appliqués au besoin.

## ***Lignes directrices de conduite pour les membres de l'équipe compétitive***

Les parents et les gymnastes de l'équipe compétitive représentent le Club à l'intérieur et à l'extérieur des murs du gymnase. Comme tout organisme qui se respecte, nous prenons une grande fierté à maintenir notre réputation et notre image à travers la région et la province. Nous voulons que nos membres nous aident à protéger l'intégrité du programme en adhérant à une bonne conduite.

### **PARENTS :**

- Parler négativement des autres clubs, des officiels, des entraîneurs ou des autres athlètes est strictement interdit. Il est primordial de montrer l'exemple à nos jeunes athlètes et ce n'est pas en rabaissant les autres que nous donnons un bon exemple.
- Ne jamais entrer sur le plateau de compétition. Les parents ne sont pas autorisés à dépasser la limite du spectateur. (Règlement de la fédération)
- Ne jamais approcher les organisateurs d'événement ou les dirigeants des autres clubs hôtes d'une compétition pour vous plaindre de l'organisation. Si vous avez une plainte légitime à déposer, s'il vous plaît, procéder auprès de l'entraîneur de votre enfant qui pourra la faire suivre aux bonnes personnes.
- Si vous avez des questionnements par rapport à une décision ou à la méthode d'un entraîneur, s'il vous plaît prendre rendez-vous avec celui-ci pour en discuter. Ne jamais approcher un entraîneur avant, pendant ou juste après une compétition si vous avez une préoccupation. Le focus doit rester sur la compétition et votre enfant n'est pas le seul athlète de l'entraîneur.
- Il est important de s'abstenir de faire des signaux ou de communiquer avec votre enfant durant la compétition. Ceci peut entraîner des distractions.

- Abstenez-vous de nourrir votre enfant durant la compétition ou lors de la remise des récompenses. L'enfant devra avoir ses collations avec lui.
- Tous les athlètes doivent obligatoirement assister aux remises protocolaires, c'est une marque de respect et un règlement de la Fédération de Gymnastique du Québec. Omettre d'y participer pourrait engendrer la disqualification de votre enfant à sa compétition.
- Toujours arriver 15 à 20 minutes avant l'heure d'arrivée de la compétition. Ceci permet aux athlètes de s'adapter, de relaxer et diminuer le stress. De plus, il arrive que l'échauffement soit devancé jusqu'à l'heure d'arrivée demandée, donc il faut être prêt à cette éventualité.
- Les encouragements lors des compétitions sont les bienvenus dans la mesure où cela reste de bon goût. Soyez des fans de Gymnastique Saguenay, portez nos vêtements fièrement et encouragez-nous avec enthousiasme! Nous sommes fiers de notre équipe et les enfants apprécient cela.

## **ATHLÈTES :**

- Les membres de l'équipe de Gymnastique Saguenay doivent démontrer du respect. Les attitudes antisportives ne seront pas tolérées.
- Les membres doivent démontrer une attitude exemplaire en tout temps. Les pleurs, la bouderie, les roulements de yeux, le langage corporel inapproprié et le manque de motivation sont fortement déconseillés. Cela pourrait engendrer un retrait de l'équipe si cela persiste.
- Les membres doivent être attentifs et se supporter entre eux. La gymnastique est un sport d'équipe même si individuel, et chaque membre doit contribuer en créant une ambiance positive et énergique.
- Les membres doivent respecter et écouter les directives, conseils et les corrections fournies par les entraîneurs.
- Seuls des collations sont autorisées en compétition, ex. : barres tendres, fruits ou légumes et il est important de bien se nourrir avant et après chaque événement.
- Les pauses à la salle de bain sont évidemment autorisées lors des compétitions, mais ne doivent pas être une occasion de discuter avec les parents, ceci pourrait altérer la concentration.
- Chaque membre doit obligatoirement porter les vêtements du club lors des compétitions et lors des remises de récompenses. Présentez-vous convenablement et soyez fiers sur le podium! Serrer la main des autres concurrents lors de la remise des récompenses est une marque de respect pour le sport, et pour nous c'est un incontournable!
- Félicitez les autres membres de l'équipe qui ont bien performé et encouragez celles pour qui cela a été plus difficile.
- Arrivez 15-20 minutes avant l'heure d'arrivée de la compétition et profitez-en pour faire votre visualisation aux appareils et relaxer.



- Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire avant la compétition : *gants, tape, maillot de compétition, survêtement, poignet, matériel pour cheveux, etc.* Visualisez votre départ la veille d'une compétition et imaginez votre préparation.
- Chaque athlète devrait toujours remercier le club organisateur pour leur travail. Être gentil, souriant et poli avec les bénévoles sont également des façons de remercier le club hôte. N'oubliez pas que vous représentez le club lors de ces événements.
- Remerciez vos entraîneurs à la fin de chaque compétition. Ne prenez pas leur travail pour acquis.
- Remerciez vos parents et tous vos supporters à la fin de chaque compétition et ce peu importe l'issue de vos performances. N'oubliez pas qu'ils sont vos plus grands fans. Usez de politesse avec les membres de votre famille en tout temps, cela en dit long sur votre caractère.

Nous vous remercions du temps que vous avez pris pour étudier ce *MANUEL DE L'ÉQUIPE COMPÉTITIVE* et nous vous souhaitons la bienvenue parmi nous!

De toute l'ÉQUIPE !

# Annexe 1

## Petit guide de nutrition pour athlète

Nombre de portions recommandées pour **un athlète** par jour et des exemples pour faire de bons choix

### **Légumes et fruits : 8 à 10 portions**

Nécessaires pour un bon apport en vitamines et minéraux

- Varier ses apports et la variété : 4-5 portions de fruit et 4-5 portions de légumes.
- Choisir le plus possible de légumes **vert foncé** (pour le fer : brocolis, épinards, pois verts, piment, asperge).
- Favoriser les bananes, les oranges (pour le potassium)
- Il est préférable de choisir l'aliment non transformé en priorité. Mais on peut trouver des alternatives de bonnes qualités en épicerie :
  - Les barres de fruits (Fruit Source, Sun Ripe ou Del Monte);
  - 1 jus de fruit maximum 1 tasse par jour
  - Jus de légumes ou V8 : Bonne alternative pour ceux qui ne mangent pas beaucoup de légumes (le choisir avec sel est bon pour l'athlète car le sodium remplace les électrolytes surtout lorsqu'il fait chaud)

#### **Autres exemples d'apports en fruits et légumes:**

- Smoothies maison;
- Compotes;
- Pain aux bananes;
- Fruits séchés : abricot, raisins, dattes (attention aux huiles ajoutées par certains fabricants);
- Soupe aux légumes.

### **Produits céréaliers : 6-8 portions**

Apports en glucides très important

- Prioriser le pain de grains entiers (3g de fibre par portion) pour une absorption lente.
- Cependant, juste avant un entraînement ou en collation, le pain blanc ou la galette de riz se digère + vite et ne nuit pas à la performance.
- Pour faire un bon choix santé, bien lire le tableau des valeurs nutritives sur l'emballage.

### **Les bons choix à faire :**

- Pour les céréales : 3 gr et – de lipides, 3 gr et + de fibres et 5 gr et moins de sucre.  
Ex : Kashi go Lean, Nutrios (contiennent du fer), Life Multigrain, Quaker Son d’Avoine, Shredded Wheat & Bran de Post, Fibre 1.  
\*Un truc pour augmenter son apport est d’en ajouter dans ses céréales préférées.
- Barres tendres : 3 gr et – de lipides, 3 gr et + de fibres et 8 gr et moins de sucre.  
Ex : Kashi, Croque Nature de Quaker, All Bran, Praeventia de Leclerc, Go pure de Leclerc, Fibre 1, Clif.
- Craquelins et biscottes : 3 gr et – de lipides et 2 gr et + de fibres.  
Ex : Choix du président Menu bleu, Ryvita, Kavli, Triscuit

### **Lait et substituts : 3-4 portions**

Pour un apport en calcium (contraction musculaire et santé des os), vitamines D (absorption du calcium) et protéines (réparation des tissus)

- Choisir un fromage contenant 20% et - de matière grasse
- Et un yogourt de 2% et - de mg et de 20 gr et – de sucres
- Varier les plaisirs.

### **Les bonnes idées :**

- Yogourt grec
- Smoothies et pouding maison
- Fromage cottage
- Fromage vieillis (pour ceux qui ont un peu d’intolérance, il est plus tolérable)
- Lait au chocolat

### **Viandes et substituts : 1-2 portions**

Pour un apport en protéine, fer, zinc

- 1 portion de viande = la grosseur de la paume de sa main.
- Le poisson est riche en oméga 3 : un bon gras qui favorise une bonne circulation sanguine et augmente le taux d’énergie. À consommer 2-3 x par semaine

### **De bonnes alternatives :**

- Légumineuses
- Tofu
- Œufs (2 par jour sans problèmes = 1 portion)

- Beurre d'arachides ou d'amande
- Noix ou graines naturelles (non rôtis, sans huiles ajoutés) Pas tout de suite avant un entraînement, car elles prennent du temps à digérer : 3-4 heures)

## **Éléments importants pour une bonne performance :**

*Les suppléments vitaminiques ne sont pas nécessaires car la nourriture permet d'avoir tous les apports nécessaires.*

### **Le FER**

- Élément important dans le sang : il favorise le transport de l'oxygène.
- Une carence en fer entraîne :
  - Une diminution de la performance
  - De la fatigue;
  - Des distractions;
  - De l'irritabilité.
- Pour augmenter son apport en FER :
  - Légumes vert foncé (tous les jours);
  - Légumineuses et tofu (2-3 x sem);
  - Viande rouge, foie;
  - Huitres et moules;
  - Fruits séchés (attention aux ajouts possibles de sels et d'huile);
  - Pablum (en rajouter dans les recettes);
  - Consommer une source de vitamine C.

### **La VITAMINE E**

- Vitamine liposoluble et antioxydante (vieillessement et cancer)
- Augmenter ses sources en :
  - Noix et graines (naturelles);
  - Germe de blé (rajouter dans son yogourt, ses recettes)
  - Huile végétale (olive, canola)

### **Le SODIUM et Le POTASSIUM**

- Pour la régénération des électrolytes;
- Surtout après l'entraînement;
  - Sodium : Jus de tomates, bretzels, fromage, soupes en conserve, bouillon de poulet, (ajouter du sel, de la sauce soya au besoin);
  - Bananes, orange, lait, yogourt, légumes, viande maigre, légumineuse, jus d'orange ou de légume.

## Les PROTÉINES

- Source d'énergie faible à l'entraînement;
- Permet d'entretenir et de réparer les tissus;
- Renforce le système immunitaire;
- Besoin accru chez les athlètes : 1.2 à 1.4 gr de protéines/Kg
- N'est pas nécessaires après l'entraînement. On devra favoriser un apport en glucides.
- Éviter les suppléments : une surconsommation peut provoquer une déshydratation et une surcharge rénale.
- L'alimentation est suffisante chez la majorité des gens et même parfois excessif :
  - Viandes, volailles, œufs, poissons;
  - Légumineuse, tofu, beurre d'arachides, noix, graines,
  - Produits laitiers : fromage cottage, ricotta, yogourt grec, etc
  - Boost (si l'athlète est végétalien).

## Les GLUCIDES

- Principaux éléments énergétiques de l'organisme et surtout du cerveau;
- Une carence en glucides entraîne des malaises pouvant entraîner des pertes de connaissance, de la fatigue, des vertiges, des sueurs, tremblements, maux de tête, palpitations, etc.
- Les besoins pour une gymnaste sont de 4 ou 5 grammes de glucides par jour par kg de poids corporel. Elle doit choisir des aliments glucidiques riches en nutriments.
- Les meilleures sources :
  - Céréales (maïs, blé, riz, épeautre) : pâtes alimentaires, pain;
  - Légumineuses (pois, haricots, lentilles, sarrasin);
  - Les tubercules (pommes de terre, manioc, patate douce);
  - Certains fruits (banane, mangue, pomme...).
  - Certaines barres pour athlètes.

## Alimentation avant, pendant et après l'entraînement et la compétition

Pour toi qui es un athlète, il est important de savoir qu'il faut toujours bien t'alimenter, même en période de repos. Ton corps sera ainsi entraîné à utiliser son énergie adéquatement et sera donc plus efficace en période d'entraînement et de compétition. Tu peux te permettre des périodes "d'écart" et t'offrir des gâteries à l'occasion.

L'alimentation doit être variée, équilibrée et énergétique. Tu dois faire de bons choix et être bien hydraté.

## Hydratation

L'hydratation est si simple, mais trop souvent négligée. La déshydratation est la première cause de diminution de la performance.

- La sueur provient du plasma (dans le sang), elle provoque une diminution du volume sanguin et celui-ci devient plus visqueux. Le cœur doit donc travailler plus fort pour distribuer le sang au cœur et aux muscles.
- Les signes de déshydratation :
  - Sécheresse de la bouche;
  - Soif;
  - Constipation;
  - Maux de tête;
  - Urine foncée;
  - Fatigue;
  - Baisse de performance;
  - Etc.
  
- Boire 2 litres d'eau par jour (4 petites bouteilles), par petites gorgées aux 15 minutes;
- Boire avant son entraînement au moins 1 litre;
- Boire régulièrement pendant l'entraînement, pour maintenir la balance des liquides;
- Boire après, pour remplacer les pertes.
- Ajouter des glucides quand l'entraînement dure plus qu'une heure.

Si tu n'aimes pas l'eau :

- Évite les sachets sucrés et les jus concentrés.
- Ajoute plutôt des quartiers de limes, citron ou d'orange dans ton eau ou un peu de jus.
- Si ton entraînement dure plus d'une heure, tu peux te faire un mélange de Gatorade maison : 1 1/3 tasse d'eau, 1 tasse de jus orange 1 c. à table de sucre et une pincée de sel. Les produits commerciaux font aussi l'affaire, mais devraient être mélangés à de l'eau. Ex : Gatorade, Cytomax,...

## L'alimentation AVANT un entrainement :

- Ne jamais s'entraîner ou performer le ventre vide.
- Le déjeuner est important pour toi. Il doit contenir des aliments provenant d'au moins 3 groupes alimentaires et avoir une bonne source de glucides.

### Objectif :

- Combattre la faim avant et pendant
- Assurer un niveau suffisant de glycémie
- Assurer une hydratation adéquate
- Prendre des aliments qui se digèrent rapidement
- En compétition, continuer de prendre des aliments connus. Ce n'est pas le moment d'essayer de nouvelles choses et se rendre compte qu'on ne le digère pas, par exemple.

<u>Aliments à privilégier</u>	<u>Aliments à éviter</u>
Jus 100% pur	Boisson gazeuses (8 sachets de sucre)
Fruits	Sucreries, chocolat
Légumes	Gâteaux, beignes, croissants
Muffins maison	Boissons aux fruits
Galettes de riz	Aliments riches en gras
Biscottes	Bacon, saucisse, beurre
Barres tendres	Mayonnaise, vinaigrette
Céréales non sucrées	Aliments épicés
Fromage cottage	Riz frit et friture en général
Fromage ricotta	Crème

### **3-4 heures avant : REPAS IMPORTANT**

#### **À faible indice glycémique**

- Pâtes alimentaires avec sauce à la viande
- Fèves au lard et repas avec des légumineuses (haricots secs, pois et lentilles)
- Fruits (sauf le melon et les raisins secs)
- Barres de protéines
- Lait, yogourt nature ou fromage
- Noix et graines
- Céréales froides à forte teneur en fibres

#### Exemples de repas :

1. Bagel à la dinde (sans mayo), jus de légumes, yogourt.
2. Salade de riz avec thon, crudités, lait, fruits.
3. Pâtes avec sauce tomate, fromage cottage, épinard, pouding, fruits.

### **1-2 heures avant la performance : COLLATION ou REPAS LÉGER ou LIQUIDE:**

#### **Collations à indice glycémique élevé :**

- Pain ou bagel
- Carottes
- Craquelins à faible teneur en lipides ou galettes de riz
- Céréales froides à faible teneur en fibres
- Barre de céréales à faible teneur en fibres
- Pommes de terre
- Pastèque
- Raisins secs
- Cantaloup
- Boisson sport

#### Exemples de repas :

1. Barre santé, minigo, fruit.
2. Muffin maison santé, lait.
3. Fruit, yogourt grec

Source internet : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)



## Annexe 2

### ATTESTATION DE PRISE DE CONNAISSANCE

*Manuel de l'équipe compétitive*

**Je** soussigné (e).....parent ou tuteur légal **de**  
.....(nom de l'enfant) certifie avoir pris  
connaissance des politique, règlements et procédures d'admission à l'équipe  
compétitive auquel mon enfant participera chez Gymnastique Saguenay, et  
m'engage à les respecter.

Date : .....(jj/mm/aaaa)

**SIGNATURE ET CONSENTEMENT :**

<input type="checkbox"/> Lu et consenti
---

Cochez la case et signez dans le rectangle ci-dessus