

ÉTOILE PARIGNÉENNE

EP
PARIGNÉENNE
ÉTOILE



Salle communautaire OURANOS, Allée Auguste COUTURIER
72250 PARIGNE L'ÉVÊQUE

Tel. : 02.43.72.20.54 / 06.42.51.68.41 **Email** : etoile.parigneenne@orange.fr

Site de l'EP



NOUS AVEC VOUS

Ce livret d'accueil vous donnera des informations et renseignements utiles sur le fonctionnement du club. Il répondra au mieux à vos questions, préoccupations et vous permettra de faire connaissance avec l'association !

L'Etoile Parignéenne est un club de gymnastique affilié à la **Fédération Française de Gymnastique**, Association loi 1901 depuis 1983, déclarée d'utilité publique, 420 licenciés 4 salariés et plus de 60 bénévoles : un réel travail d'équipe pour trouver l'équilibre entre expérience et technique, mais aussi pour transmettre nos valeurs.

**PARTAGE, BIEN-ETRE, RESPECT, ENTRAIDE, RIGUEUR,
DEPASSEMENT DE SOI, SOLIDARITE**

La finalité ? Le plaisir de venir dans la salle, de progresser et le partage de notre passion.

Notre club a atteint aujourd'hui une performance tant sur le nombre d'adhérents que par la diversité des activités (tous les âges, compétitifs ou non) que par l'excellence des résultats obtenus par nos compétiteurs et nos équipes quelque soit le niveau (National, Fédéral, Régional ou Départemental).

Dans notre fonctionnement, nous devons équilibrer un budget nous permettant de garantir la rémunération de nos salariés (entre autre par vos cotisations versées), former juges et cadres, renouveler ou compléter notre matériel, financer les engagements en compétition, les déplacements...

Pour cela, NOUS AVONS BESOIN de toutes les aides possibles :
Bénévolat, Sponsoring ou Partenariat.

LE SITE INTERNET DU CLUB :



Régulièrement mis à jour, vous y trouverez de nombreuses informations :

- **VIE DU CLUB** : Informations sur les activités internes au club : Horaires des entraînements, évènements, animations...
- **STAGES** : Informations concernant les stages organisés.
- **AGENDA SPORTIF** : Dates et lieux des compétitions de la saison en cours.
- **RÉSULTATS** : Tous les résultats par catégorie et articles sur les différentes compétitions sont présents dans cette rubrique
- **BOUTIQUE et PHOTOS !** 
- **LIENS, PARTENAIRES et SPONSORS Etc...**

Le club vous encourage vivement à y participer : Si vous avez la possibilité de faire un article (presse, réseaux sociaux...) sur un évènement sportif auquel vous avez participé vous pouvez nous l'envoyer avec des photos à l'adresse mail :

etoile.parigienne@orange.fr

Sans bénévoles, l'Etoile Parigienne serait très limitée dans son fonctionnement. Alors rejoignez-nous ! Chacun peut devenir bénévole et avoir des actions adaptées à ses compétences et ses affinités ! Vous pouvez également tout simplement nous aider de temps en temps en participant à l'organisation de nos manifestations ou encore suivre la formation de juge, indispensable pour toute compétition !

***L'ETOILE PARIGIENNE VOUS SOUHAITE UNE
TRÈS BELLE SAISON SPORTIVE !!!***

LES MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR

PRESIDENT :

Ludovic FOUQUERAY

Vice-PRESIDENTE :

Véronique JAMIN

TRESORIER :

Jérôme FOREST

SECRETAIRES :

Laurianne FOUQUERAY

MEMBRES :

BRETON Sébastien
COMPAIN Amandine
DESPINS Anne-Gaël
FREMONT Dominique
GAREL Julie
GILLES Anne
LEPROUX Jenny
LESOURD Chantal
PRADINES Frédéric
ROUAULT Claudie
SERRANO Willy
TAISNE Bénédicte

Salariés :

RESPONSABLE Technique Féminin : NICOLAS LAMBERDIERE

RESPONSABLE Technique Masculin & RESPONSABLE Technique Animation : LUCIEN BRISSAULT

SECRETAIRE : ALINE LANGIN

LES ENTRAINEURS ET CADRES BENEVOLES TOUTPT'I GYM : Dominique

BABY GYM : Dominique, Anne-Lise et Valérie.

ECOLE DE GYM : Lucien, Valérie, Claudie, Serge, Jade, Lénora, Romy, Sarah, Thélyo et Eléna.

ANIMA'GYM : Lucien, Thierry, Serge, Claudie, Valérie, Virginie, Magali, Stéphane, Agnès, Stecy, Lizzie et Cindy.

FUNGYM : Lucien, Valérie, Emma, Floriane, Margaux et Céline.

EVOLU'GYM : Lola, Romane

GAM : Jules,

GYM ADULTES : Bruno

GAF Entraîneurs : Myriam, Anaëlle, Valérie, Anne-Lise, Maélie,

GAF : Line, Julie, Hélène, Céline, Justine, Lola,, Margaux, Alissandre, Daphné, Vicky, Gwendoline, Aélia et Orlane.

JUGES GAM JUGES GAF : Damien, Pierre, Bruno, Martin, Clément, Paul, Mathis, Adam, Valérie, Claudie, Audrey, Valérie, Aélia, Juliette, Noémie, Eloïse, Daphné, Justine, Clémentine, Ninon, Clémentine, Lola, Ninon, Yanaël, Anaëlle, Louise et Marie.

PRATIQUER LA GYM

PARTIE 1

GAF ou Gymnastique Artistique Féminine

se pratique sur 4 agrès : le sol, la poutre, les barres asymétriques et la table de saut.

GAM ou Gymnastique Artistique Masculine

se pratique sur 6 agrès : Le sol, les arçons, les anneaux, le saut, les barres parallèles, la barre fixe.

TOUTP'TI GYM

A partir de 15 mois. papa, maman, mamie, nounou participent activement à la séance et partagent un moment privilégié avec l'enfant.

En accompagnant les familles dans leur parentalité, l'activité contribue au développement psychomoteur, affectif et social des enfants. A partir de leurs premiers acquis, ils découvrent la course, le saut, l'équilibre, la coordination des mouvements et la confiance en eux tout en s'amusant.

LA BABYGYM

La petite enfance est un moment favorable à l'éveil psychomoteur et psychosocial, c'est dans cet esprit qu'est née la démarche Petite Enfance.

Répartie sur deux années pour les enfants âgés de 3 ans et 4 ans, elle se déroule dans la salle de gymnastique spécialisée "Baby-gym".

Les enfants, pendant 50 min, sont initiés à la pratique de la gymnastique au travers de parcours variés et adaptés à leur niveau. L'accent est mis sur les bases de la motricité (rotations sur plan incliné, marche en équilibre sur poutre basse, première notion d'impulsion sur mini trampoline, apprentissage des appuis au sol, etc...).

La différenciation des parcours au cours des séances est une donnée fondamentale pour que l'enfant développe ses qualités de mémorisation.

La Baby gym contribue simplement à l'épanouissement de l'enfant en favorisant ses habilités motrices naturelles, la reconnaissance et le respect des autres.

ECOLE DE GYM

Les enfants de Grande Section et CP entrent à l'école de gym. L'entrée directe pour certains enfants de CP en secteur compétitif est parfois proposée lorsque leurs qualités de concentration, leurs aptitudes physiques et leur maturité le permettent.

PRATIQUER LA GYM

PARTIE 2

ANIMA'GYM

Une activité d'apprentissage des premières bases de la gymnastique sur 2 ou 3 années, avec un entraînement par semaine, pour garçons et filles de sept à dix ans, débutants ou sortant de l'école de gym. Les enfants travaillent par ateliers encadrés par plusieurs entraîneurs. Bien que non compétitive, cette activité mène à une certification du niveau atteint, avec plusieurs grades de difficultés.

En fin de formation, les enfants poursuivent leur pratique dans le secteur compétitif ou dans le secteur loisir.

EVOLU'GYM

Groupe précompétitif GAF / GAM pour les enfants sortis d'anima'gym ou d'école de gym et pour lesquels l'entrée directe en secteur compétitif Féminin ou Masculin pourra être parfois proposée si leurs qualités de concentration, leurs aptitudes physiques et leur maturité le permettent.

FUN'GYM

Une activité non compétitive qui se pratique, au plus tôt, à l'âge de 11 ans, 1h30 par semaine, sur les mêmes agrès que la gym compétitive, ainsi que l'approche de la gym acrobatique et l'activité trampoline. avec, à chaque séance, des temps réservés au renforcement musculaire ainsi qu'à la souplesse du corps.

CROSS GYM FIT

Programme de préparation physique et d'entraînement musculaire qui repose sur un enchaînement de mouvements fonctionnels variés issus de différentes disciplines sportives telles que la gymnastique, le fitness, l'haltérophilie, l'athlétisme, l'exercice cardio, etc...

Pratiqué régulièrement, le Cross gym renforce l'endurance cardio vasculaire et respiratoire, le développement musculaire, la vitesse, la force, la souplesse, la puissance, l'agilité, l'équilibre et la coordination. Le Cross gym se base sur des mouvements naturels du corps (pousser, tirer, lancer, soulever), vous incitant à surtout travailler vos faiblesses tout en développant vos forces. L'entraînement Cross gym fit correspond à un mode de vie urbain et actif, il s'adresse à tous, quelque soit le niveau d'aptitude physique, l'âge, le sexe.

PRATIQUER LA GYM

PARTIE 3

GYM' ADULTE

Un groupe est également ouvert aux anciens gymnastes et aux adultes, avec pratique de tous les agrès quel que soit le niveau et dans un esprit très convivial. Le travail est orienté vers la remise en forme, l'entretien et la (re)découverte des agrès.

LE NIVEAU COMPETITION (FÉD A ET B)

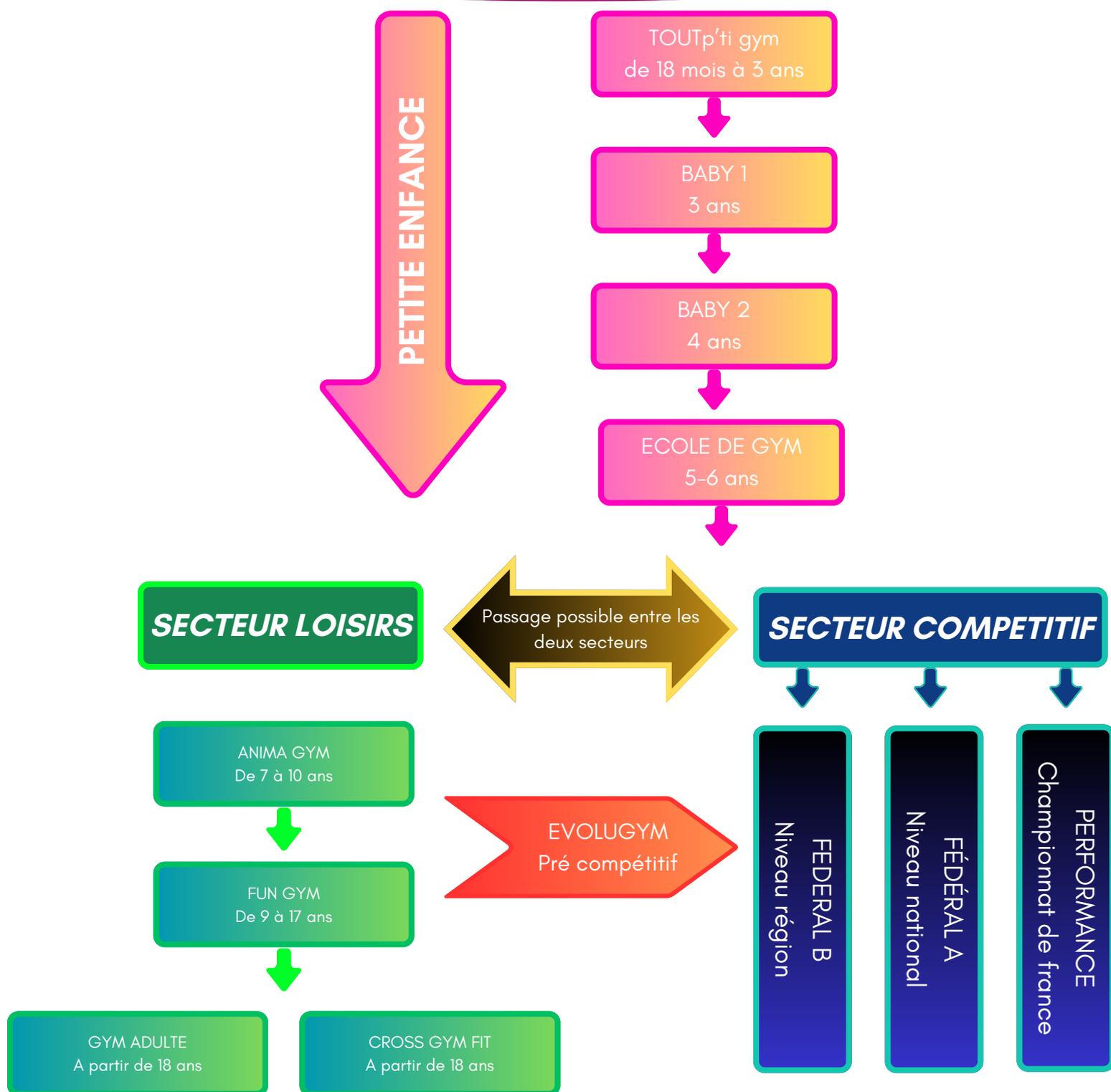
Permet aux enfants désirant pratiquer la gymnastique compétitive de s'exprimer dans des divisions qui correspondent à leur habileté. Ils peuvent ainsi accéder aux finalités Régionales, puis inter régionales (Zone). Les entraînements sont de 2 ou 3 par semaine, entre 3 et 6 heures de pratique pendant lesquelles les enfants s'exercent sur les différents ateliers mis en place par l'entraîneur. L'assiduité aux entraînements et la participation aux compétitions sont obligatoires.

LE NIVEAU PERFORMANCE Masculin et Féminin

Il se commence, au plus tôt, à l'âge de six ans. L'assiduité aux entraînements et la participation aux compétitions est obligatoire et permet aux enfants de pratiquer la gymnastique d'une manière plus soutenue. Les mouvements appris deviennent de plus en plus complexes, les renforcements musculaires, répétitions d'exercices et enchaînements plus nombreux. Entre 10 et 12 heures par semaine, les gymnastes pratiquent tous en compétition du niveau départemental jusqu'en finale du Championnat de France s'il y a eu qualification.

Dans Le respect du droit à l'image, il est INTERDIT de filmer et de photographier dans le gymnase pendant les entrainements.

PARCOURS ÉVOLUTIF DU GYMNASTE



L'ÉQUIPEMENT SPORTIF

Pour l'entraînement : **Justaucorps** ou **Short** et **tee-shirt** près du corps. Pied nus.

POUR LES COMPÉTITIONS :

En individuel : Les filles portent un **justaucorps** et les garçons un **léotard** et **short**.

En équipe : **justaucorps** ou **léotard - short** et **sokol aux couleurs du club** sont **OBLIGATOIRES**

ORGANISATION DES DÉPLACEMENTS EN COMPÉTITION

Les obligations des parents :

Les engagements en compétition sont à la charge du club pour chaque événement.

En cas de non-participation, merci de prévenir l'entraîneur au moins 15 jours à l'avance. En cas de blessure ou maladie, le certificat médical est alors **obligatoire**.

Chaque parent se doit d'assurer le transport des gymnastes mais également du/des juge(s) et/ou l'/les entraîneur(s).

Important : En compétition équipe, l'absence d'un gymnaste peut entraîner le forfait de la totalité de l'équipe.

Lorsque l'horaire de convocation d'un gymnaste et la distance obligent à un départ avant 6H30, le club construit un projet de déplacement et éventuellement d'hébergement au moindre coût pour les gymnastes. Les parents peuvent se greffer au projet.

Les gymnastes (et uniquement les gymnastes) bénéficieront dans ce cas là d'une prise en charge de leur hébergement et de leur petit déjeuner.

Pour tout déplacement qui ne nécessite pas un départ la veille les frais seront assurés par les parents.

Dans tous les cas, les familles sont invitées à se concerter pour réduire le nombre de véhicules et donc la charge financière pour chacun.

!!! RÉGLEMENT INTERIEUR !!!

Article 1 - AFFILIATION : Le club "Etoile Parignéenne" est affilié à la Fédération Française de Gymnastique et participe aux différentes compétitions organisées par celle-ci.

Article 2 - COMITE DIRECTEUR : Pour être éligible au comité directeur, il faut être parent d'un enfant mineur licencié au club ou adhérent à l'association et à jour de sa cotisation. Le comité directeur élit le bureau, lors de l'assemblée générale ou à la réunion suivante. Le comité directeur fixe les modalités et les barèmes de remboursement des frais de déplacement et de mission. Le bureau, composé du président, du trésorier et du secrétaire éventuellement secondés par un adjoint, règle toutes les affaires courantes et prend toutes mesures qui ne sont pas de la compétence de l'assemblée générale et du comité directeur, auxquels sont réservées les décisions importantes à caractère général

Article 3 - RESPONSABILITES : l'Etoile Parignéenne décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels, dans la salle Ouranos ou lors de déplacements. Les animateurs ne sont pas responsables des enfants en dehors des horaires prévus d'entraînement. Les animateurs mineurs assurent leur entraînement sous la responsabilité d'un adulte, membre du club ou parent.

Article 4 - ASSURANCES : les licenciés bénéficient d'une assurance par l'intermédiaire de la **F.F.GYM**, auprès de **Allianz Groupe, Groupama** pour l'assistance. La notice d'information est dématérialisée. Elle sera transmise par la Fédération à chaque licencié, par mail. Les bénévoles qui contribuent au transport lors des compétitions sont également assurés. Ces assurances n'interviennent qu'en complément de la Sécurité sociale et de la caisse complémentaire. Les déclarations d'accident doivent être envoyées dans les cinq jours et comporter un certificat médical initial.

Article 5 - HORAIRES ET ACCES : les parents doivent accompagner leur enfant à l'intérieur de la salle et s'assurer de la présence effective de l'entraîneur. Ils doivent récupérer leur enfant dès la fin de l'entraînement dans la salle ; Baby pour les enfants jusqu'à 5 ans et dans la salle principale pour les autres. L'accompagnement dans les vestiaires n'est autorisé que pour les TOUT'PTI GYM et les BABY GYM. Pendant la séance, la présence des parents n'est tolérée que dans les gradins, à condition qu'ils ne communiquent ni avec leur enfant ni avec son entraîneur et qu'ils ne provoquent aucune perturbation. Les gymnastes doivent être en tenue adaptée à la pratique gymnique, sans bijoux susceptibles de provoquer des blessures (bagues, bracelets, chaînes, boucles d'oreilles), les cheveux attachés, à l'heure du début de séance.

!!! RÉGLEMENT INTERIEUR !!!

SUITE

Les entraîneurs doivent impérativement prévenir un membre du bureau et leurs gymnastes de tout changement d'horaire, toute annulation ou tout ajout d'entraînement. De même, en cas d'absence d'un gymnaste, son responsable légal prévient le club par téléphone ou par mail.

Article 6 - COMPORTEMENT : tous les membres de la communauté (adhérents, parents, bénévoles, salariés) s'engagent à établir des relations basées sur le civisme, l'entraide et le respect mutuel. Tous sont invités à participer au fonctionnement de l'association, dans la mesure de leurs moyens et de leur disponibilité. Des formations d'entraîneur ou de juge sont proposées à tous les volontaires. Lors des manifestations importantes, l'aide des parents est sollicitée. La consommation de nourriture et de chewing-gums est interdite dans la salle Ouranos. L'utilisation des téléphones mobiles, prises de vue et films sont interdits sur le plateau et dans les gradins.

Article 7 - COMPETITEURS : l'inscription dans un groupe compétitif implique un engagement moral à assister à tous les entraînements et toutes les compétitions prévues au programme que ce soit par équipe, ou en individuel, il y a obligation à participer à toutes les rencontres. Le maintien en groupe compétitif est lié au respect de ces engagements. Les entraîneurs, sous contrôle du bureau, décident des compétitions et des stages auxquels participent les gymnastes.

Article 8 - INFORMATION : les parents et les gymnastes consultent régulièrement les panneaux d'affichage pour prendre connaissance des informations. Les demandes d'informations complémentaires sont faites auprès des entraîneurs après la fin de la séance ou auprès des membres du bureau.

Article 9 - SOINS MEDICAUX : sauf cas particulier lié à leur profession, les membres du club n'ont pas compétence pour prodiguer des soins médicaux. En cas de maladie ou de blessures sérieuses, le club cherche à établir un contact avec les parents et confie le jeune aux services de secours.

Article 10 - COTISATION : la cotisation représente une adhésion à l'association "Etoile Parignéenne" pour la saison et n'est pas liée à une prestation particulière. L'adhésion (hors coût de licence) est la même pour tous et n'est pas susceptible d'être partiellement remboursée.

Article 11 - RESPECT DU PRESENT REGLEMENT : en cas de manquements à ce règlement, le bureau pourra, sous contrôle à-posteriori du comité directeur, décider une interdiction momentanée ou définitive d'accès à la salle.

SPONSORS ET PARTENAIRES

PARTIE 1



STEPHANE
Laveur de Vitres
06 67 07 37 08

Vérandas / Vitrines
Baies vitrées toutes surfaces
Panneaux photovoltaïques
Fin de chantier
Remise en état avant / après
Etat des lieux



AUTOSÉCURITÉ
CONTROLE TECHNIQUE

Une marque du groupe SGS



SPONSORS ET PARTENAIRES

PARTIE 2

**SUD-EST
MANCEAU**
communauté



IMPRIMEURS



SUPER U



**PARIGNÉ
L'ÉVÊQUE**



NOUS **REMERCIONS TOUTES LES PERSONNES** QUI SOUTIENNENT ET S'ENGAGENT AUPRÈS DE L'ÉTOILE PARIGNÉENNE !!

NOS PARTENAIRES :

- LA COMMUNE DE PARIGNÉ L'ÉVÊQUE
- LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU SUD-EST DU PAYS MANCEAU
- LA DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE
- LE CONSEIL GÉNÉRAL DE LA SARTHE
- FFGYM, Comité Départemental et Régional de gymnastique.

