



GYM CLUB LA SAUTERELLE

INFORMATIONS - SAISON 2020-21

BIENVENUE A LA SAUTERELLE !

Chers parents, chers gymnastes,

Après une saison 2019-20 écourtée, c'est avec encore plus de plaisir que les années précédentes que nous avons retrouvé votre/vos enfant(s) !

Les conditions actuelles ne nous permettent pas d'organiser les réunions de parents que nous tenons habituellement en début d'année... Nous nous adaptons donc (encore et encore) en vous proposant cette présentation qui répondra, nous l'espérons, à toutes vos questions.

Nous vous remercions d'ores et déjà de la confiance que vous nous témoignez en nous confiant vos enfants ! Nous ferons tout ce que nous pouvons pour faire de cette nouvelle année gymnique une super expérience pour eux !

A bientôt,

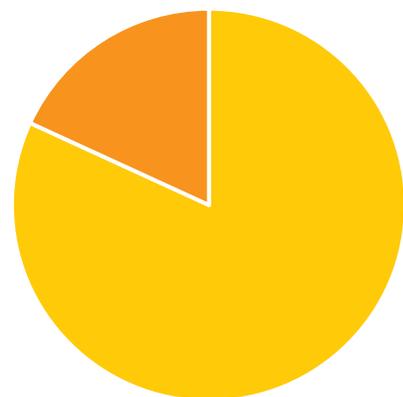
L'équipe de La Sauterelle

NOTRE CLUB... VOTRE CLUB !

BIENVENUE À LA SAUTERELLE... QUELQUES INFORMATIONS À NE PAS MANQUER!

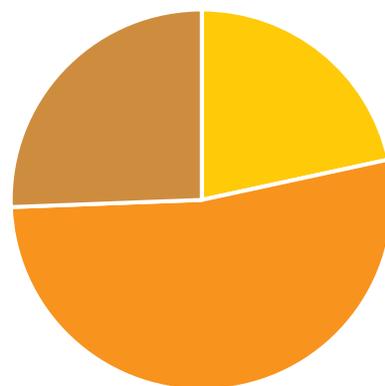
Notre club en quelques chiffres

375 Membres



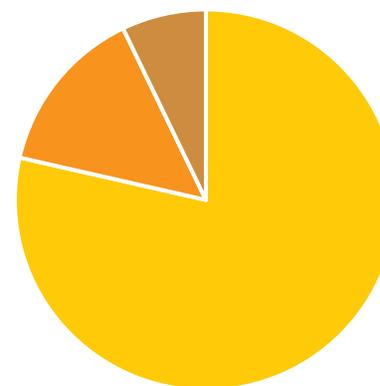
■ Filles ■ Garçons

3 Filières



■ Petite Enfance ■ Initiation/Loisir
■ Compétition

Encadrement



■ Coachs bénévoles ■ CA
■ Coordinateurs

Nos membres

Le club a connu un essor important ces dernières années.

Après avoir franchi, il y a 2-3 saisons, la barre des 300 gymnastes, nous approchons tout doucement d'un nouveau cap: celui des 400 membres prenant part aux différentes activités du club!

Notre club accueille aussi bien les filles que les garçons.

La Gymnastique Artistique Masculine (GAM) étant moins développée que la Gymnastique Artistique Féminine (GAF), ce n'est pas le cas de tous les clubs mais nous nous efforçons de tout mettre en place pour pouvoir continuer à offrir aux garçons qui le souhaitent, la possibilité de pratiquer ce sport dans les meilleures conditions.

Afin de pouvoir répondre au mieux aux attentes de tous nos membres et pour assurer la gestion administrative du club, La Sauterelle a engagé, ces dernières années, 3 coordinateurs (1 temps-plein ; 1 mi-temps ; 1 cadre AMGS mi-temps).

Nos différentes filières

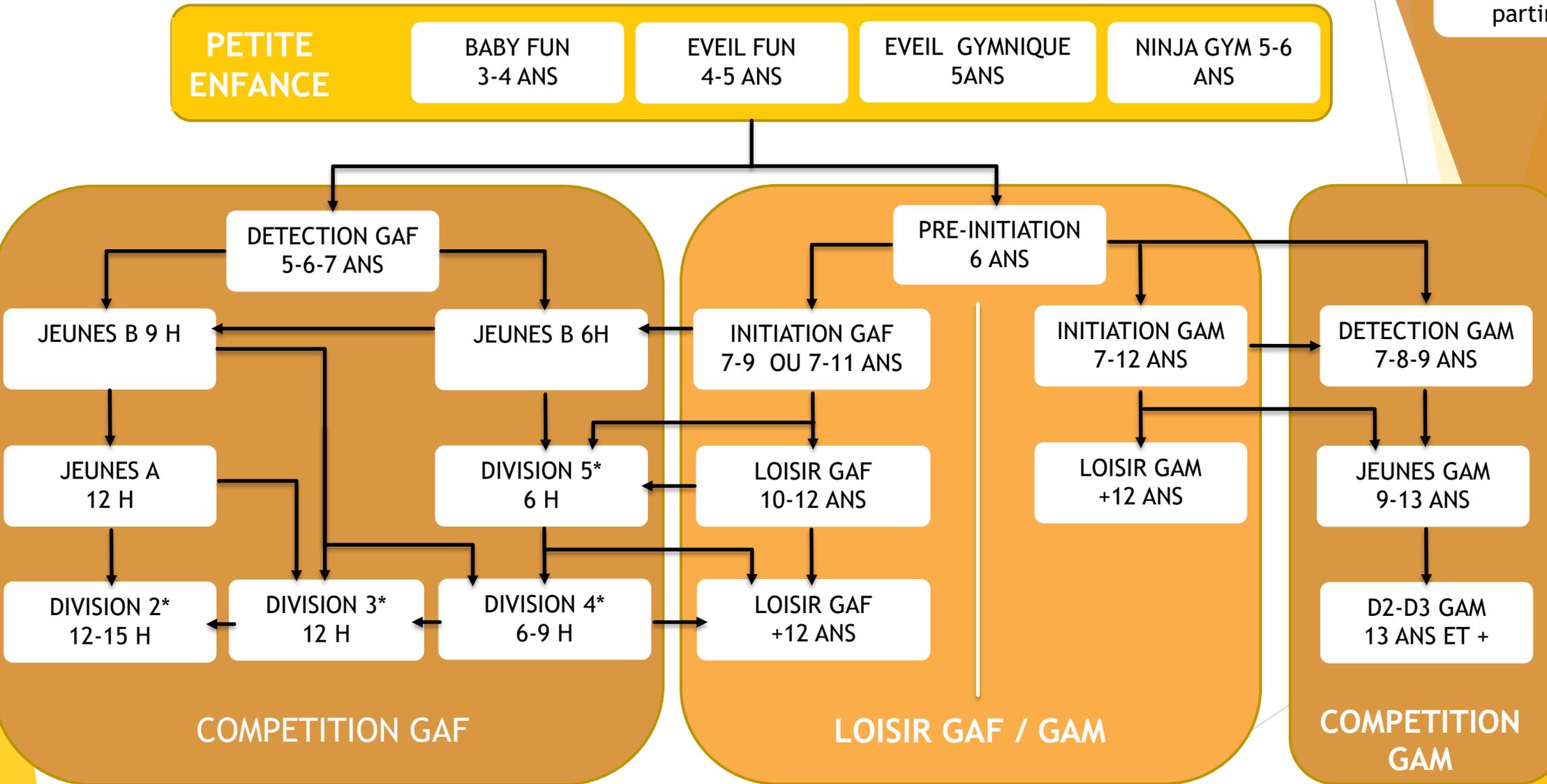
Les activités de La Sauterelle s'organisent autour de **3 grands axes**:

- **La « petite enfance »** avec les groupes Baby Fun, Eveil Fun, Eveil Gymnique et Ninja Gym qui accueillent environ 70 enfants. Ainsi que le groupe Pré-Initiation (environ 15 enfants) qui fait la transition entre les groupes de la petite enfance et les groupes Initiation. Tous ces groupes-là sont des groupes mixtes.
- **Les groupes « Initiation/Loisir GAF et GAM »** qui accueillent près de 200 gymnastes (filles et garçons) s'entraînant de 2h à 4h par semaine.
- **Les groupes « Compétition GAF et GAM »** qui comptent près de 100 gymnastes (filles et garçons) qui s'entraînent de 5h à 15h par semaine.

Le schéma de la page suivante vous permettra de **visualiser les évolutions possibles** au sein de chaque filière ou les passages possibles d'une filière à une autre (indiqués par des flèches).

Evolution possible au sein du club

* Les différentes divisions GAF (filles) sont accessibles à partir de 11 ans



Les salles d'entraînement

Tous nos cours se donnent au sein du Blocry (centre sportif de la Ville d'Ottignies-Louvain-La-Neuve, de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de l'UCLouvain).

Les plus petits (Baby Fun et Eveil Fun) ont cours dans la salle G4 équipée en petit matériel pédagogique adapté à leur âge. La salle G4, plus petite que la salle GSA, leur offre un environnement sécurisé et adapté, dans lequel ils se sentent généralement tout de suite à l'aise.

Tous les autres groupes s'entraînent dans la salle GSA. La GSA est une des plus belles salles de gymnastique de Belgique et sans doute aussi l'une des plus grandes (1500m²). Nous louons la GSA 27 heures par semaine, ce qui fait de La Sauterelle l'un des principaux utilisateurs de cette salle.

Pendant les vacances scolaires, la GSA est bien souvent occupée par l'ADEPS (Fédération Wallonie-Bruxelles) qui, étant propriétaire et non locataire, est prioritaire sur notre club. **C'est pour cette raison que nous ne pouvons pas toujours vous proposer autant de stages que nous le souhaiterions et que nous ne pouvons pas vous donner les dates de stage longtemps à l'avance.**

L'encadrement

Le staff de La Sauterelle est constitué de **3 coordinateurs**:

- Stéphanie - Coordinatrice pour les groupes Compétition GAF
- Aurore - Coordinatrice pour les groupes Petite Enfance, Initiation et Loisir GAF
- Loïc - Coordinateur pour tous les groupes GAM

Nos coachs sont généralement tous d'anciens gymnastes (du club ou d'autres clubs) et une grande partie d'entre eux sont étudiants en Education Physique ou en kiné.

Nous encourageons la formation des coachs soit via des formations externes (ADEPS, Province, Fédération), soit via des formations organisées par le club.

Certains coachs sont également « Juges » et peuvent donc juger les compétitions de gym organisées par la Province ou la Fédération.

L'Organe d'Administration

L'Organe d'Administration (Conseil d'Administration) de La Sauterelle est **composé de parents et d'entraîneurs bénévoles** qui consacrent une partie de leur temps libre au club, afin d'en garantir le bon fonctionnement.

Si vous souhaitez vous investir, vous aussi, dans le club ;

Si par votre expérience ou votre profession, vous pouvez nous aider (comptabilité, fiscalité, informatique, pédagogie, organisation d'événement, communication...) ;

N'hésitez pas à nous contacter!

C'est avec plaisir que nous vous inviterons à nos réunions afin que vous puissiez vous rendre compte concrètement du travail fourni par l'Organe d'Administration et que vous puissiez proposer votre candidature lors de la prochaine Assemblée Générale.

Présidente :
Sophie LEMLIN

Secrétaire :
Manoëlle DOMICENT

Administratrice :
Laurence GORDOWER

Administratrice :
Catherine DELACROIX

Trésorière et
Coordinatrice :
Aurore VERHELST

Administratrice et
Coordinatrice :
Stéphanie MICHEL

L'EQUIPEMENT DU CLUB

TUNIQUE, VESTE DE TRAINING, SAC À DOS...

L'équipement du club

La tunique du club n'est obligatoire que pour les filles et les garçons inscrits dans des groupes Compétition.

Nous vous avons annoncé une nouvelle tunique pour la saison 2020-21 mais suite au COVID, nous avons reporté ce projet d'un an, notamment parce que certaines gymnastes n'ont même pas eu l'occasion de porter en compétition la tunique qu'elles avaient achetée l'an dernier.

Nous liquidons donc le stock de la tunique actuelle à un prix compétitif (65€ à la place de 75€/85€) et nous serons heureux de vous faire découvrir, lors de la saison prochaine, le nouveau modèle de notre tunique de club!

Vous avez aussi la possibilité d'acheter, si vous le souhaitez, la veste de training du club (45€, modèle mixte) ou un sac à dos bien pratique (10€).

Une séance d'essayage sera organisée fin octobre ou début novembre, pour les groupes concernés, afin que les gymnastes puissent commander la bonne taille. Les informations seront transmises prochainement par mail.

En raison des mesures sanitaires actuelles, nous ne pouvons malheureusement pas organiser, cette année, de « bourse aux équipements ».

Vous pouvez néanmoins rejoindre la page Facebook « **Bourse aux tuniques, training, accessoires de gymnastique (La Sauterelle)** » afin de vendre ou d'acheter d'occasion tout ce dont vous avez besoin pour pratiquer la gymnastique

Pour plus d'infos et pour commander l'équipement du club:
<https://www.sauterelle.be/equipements>



LES ENTRAÎNEMENTS

QUELQUES RÈGLES ET POINTS À RESPECTER POUR LE BON DÉROULEMENT DES
ENTRAÎNEMENTS

Quelques règles à respecter

Pour le bon déroulement des entraînements, voici un rappel des règles à respecter:

- **Ponctualité** : Arriver 5-10 minutes à l'avance afin d'être prêt, en tenue, pour l'heure de début de cours. Pour le moment et jusqu'à nouvel ordre, les vestiaires sont toujours indisponibles et nous demandons donc aux gymnastes d'arriver en tenue en salle.
- **Présence régulière** : C'est ce qui permettra à votre enfant d'évoluer au mieux et de se sentir bien dans son groupe
- **Prévenir en cas d'absence et de retard** : Pour nous avertir, utilisez le formulaire en ligne disponible sur la page d'accueil du site www.sauterelle.be
- **Bonbons, chips et soda sont interdits lors des cours** : Privilégiez des collations légères et saines (fruits, fruits secs, légumes crus, galettes de riz...)

Gym et Coronavirus

La reprise des activités sportives est soumise à l'application d'un certain nombre de règles que nous vous avons communiquées par mail et dont vous trouverez un rappel [ici](#).

Nous nous permettons d'insister sur le fait que, pour le moment, **la présence des parents est fortement limitée (AUCUN accès au balcon de la GSA, accès au hall et à la salle uniquement en cas de nécessité ou pour déposer les plus jeunes)**. Merci de respecter ce point scrupuleusement! Nous constatons trop souvent que malgré nos demandes répétées, certains parents s'installent encore sur le balcon lors des entraînements de leurs enfants.

Le non-respect de cette mesure pourrait entraîner une interdiction d'accès à la salle et un arrêt des activités du club pour une période indéterminée.

Rappel des mesures COVID

- ▶ Afin de pouvoir accueillir tous les membres du club, la salle GSA sera divisée en **plusieurs zones de travail**. Les gymnastes resteront dans leur propre groupe et les agrès seront, dans la mesure du possible, désinfectés à chaque changement de zone.
- ▶ Nous respecterons autant que possible la **distanciation sociale** tout en gardant une attitude d'accueil chaleureuse.
- ▶ **Port du masque** : les coaches le porteront pour les accueils et départs des enfants, et lorsque la distanciation sociale ne peut être respectée. Le port du masque est obligatoire dans le centre sportif et aux alentours de celui-ci pour les plus de 12 ans. Il ne sera pas obligatoire lors de la pratique sportive.
- ▶ Nous demandons aux parents de respecter ces consignes et gestes barrières également.
- ▶ Pour des mesures de sécurité et d'hygiène, les vestiaires ne seront pas accessibles. **Les gymnastes doivent donc arriver en tenue.**
- ▶ L'accès aux parents sera limité (= uniquement si besoin de voir un entraîneur ou pour déposer les enfants les plus jeunes). **L'accès au balcon est désormais totalement interdit.**
- ▶ Du **gel hydro-alcoolique** est disponible à l'entrée du centre sportif et à l'entrée de la salle.
- ▶ Chaque gymnaste doit prévoir son propre matériel afin d'éviter les prêts.
- ▶ Collations et boissons doivent être personnelles.
- ▶ **Et le plus important, si votre enfant est malade ou présente des symptômes du COVID-19, merci de ne pas le mettre au cours et de nous avertir directement.**

Un problème ? Une question ? A qui m'adresser ?

Si vous avez une question par rapport à l'évolution de votre enfant, par rapport au déroulement des entraînements ou par rapport à quelque chose qui se serait passer lors d'un cours, le mieux est de **contacter, en tout premier lieu, l'entraîneur de votre enfant**. Ses coordonnées vous ont été ou vous seront communiquées par mail.

Si l'entraîneur de votre enfant ne peut apporter de réponse à votre question ou si vous souhaitez un avis extérieur par rapport à une situation rencontrée, vous pouvez toujours nous envoyer un mail à info@sauterelle.be (**privilégier ce moyen de communication**) ou contacter nos 3 coordinateurs (si urgence, question complexe) :

- Stéphanie - groupes Compétition GAF - 0489/12 19 15
- Aurore - groupes Petite Enfance, Initiation et Loisir GAF - 0478/48 93 85
- Loïc - groupes GAM - 0495/68 17 73

LES STAGES

UN COUP DE BOOST PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Les stages à La Sauterelle

Comme indiqué précédemment, l'ADEPS a priorité sur les réservations pendant les vacances scolaires. C'est pour cette raison que nous ne pouvons pas toujours vous proposer autant de stages que nous le souhaiterions et que nous ne pouvons pas vous donner les dates de stage longtemps à l'avance.

Nous essayons néanmoins de proposer des stages pour les groupes Compétition lors de chaque période de vacances scolaires, ainsi que des stages pour les groupes Initiation/Loisir à Pâques et pendant l'été.

Pour les gymnastes des groupes Compétition, la participation aux stages est vivement recommandée ! Ceux-ci leur permettent de progresser encore plus rapidement que lors des entraînements, de préparer la reprise, d'acquérir de nouveaux éléments ou de perfectionner ses séries à la veille des compétitions... Ce sont aussi des moments riches et intenses pour les gymnastes qui apprennent à mieux connaître les gymnastes d'autres groupes et les nombreux coachs du club.

En août 2020, nous avons également organisé un **stage internat à Buizingen**. Celui-ci ayant remporté un vif succès, nous le réorganiserons plus que probablement l'été prochain!

PROCHAINS STAGES

Toussaint

Du lundi 2/11 au
vendredi 6/11/20
de 17h à 20h

Noël

Du lundi 21/12 au
jeudi 24/12 de 9h à
16h les lundi,
mardi et mercredi ;
de 9h à 12h le
jeudi 24/12/20

LES EVENEMENTS DE LA SAISON 2020-21

LES DATES À NE PAS MANQUER DANS LES MOIS À VENIR

Le souper du club

Organisé depuis plusieurs années pour permettre aux gymnastes, aux parents, aux entraîneurs et aux membres du CA de se rencontrer et de partager un moment convivial, dans un autre contexte que celui de la salle de gym, le « souper du club » est devenu un événement incontournable pour tous nos gymnastes.

Il permet également de soutenir le fonctionnement du club.

Il aura lieu, cette année, **le samedi 21 novembre 2020 à la salle Jules Ginion...** si la situation sanitaire et les mesures COVID le permettent, bien entendu!

Samedi 21 novembre 2020

La fête du club

Traditionnellement, la fête du club se tient toujours le 1^{er} mai... Mais, en 2021, le 1^{er} mai tombe un samedi et plusieurs compétitions organisées par la Fédération sont déjà programmées ce jour-là.

La fête du club aura donc lieu, exceptionnellement, en 2021, le jeudi 13 mai (Ascension)... D'ici là, nous osons espérer que la situation sanitaire sera rentrée dans l'ordre!

Jeudi 13 mai 2021

Les compétitions

Si votre enfant est inscrit dans un groupe Compétition, les dates de celles-ci vous seront communiquées par mail.

Les horaires et jours précis (samedi ou dimanche) ne nous parviennent qu'une dizaine de jours avant la compétition et nous vous transmettons toujours les informations dès que nous les recevons. Il est donc inutile de nous envoyer un mail 2 mois avant la compétition pour savoir quel jour passera votre enfant... Nous ne pourrons malheureusement pas vous en dire plus ;-)

Selon le calendrier
envoyé par mail

NOUS ESPERONS AVOIR PU VOUS
TRANSMETTRE, PAR CETTE PRESENTATION,
TOUTES LES INFOS DONT VOUS AVIEZ BESOIN.

S'IL VOUS RESTE DES QUESTIONS, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER À:
INFO@SAUTERELLE.BE

MERCI À TOUS POUR VOTRE CONFIANCE ET À BIENTÔT,

TOUTE L'ÉQUIPE DE LA SAUTERELLE