



SAISON SPORTIVE

Prévisionnel
2020/2021

version Juillet 2020,
sous réserve de modifications

Reprise des cours le LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020

Vous pouvez également retrouver toutes les informations relatives aux inscriptions sur notre site

www.vigilantenoisy-gym.com

Pour tous les cours, la cotisation annuelle comprend l'adhésion au club, la licence FFGym, l'assurance et la part régionale

ACTIVITÉS	JOURS ET HORAIRES DES COURS						Montant de la cotisation
BABY GYM (de 15 mois à 5 ans) B1 (30 min) - B2 (45 min) B3, B4, B5 (55 min)	B1 (né(e)s entre 01/2019 et 06/2019) : mercredi 9h30 ou samedi 9h00 – avec 1 adulte B2 (né(e)s en 2018) : mercredi 10h15 ou samedi 9h45 ou samedi 10h30 – avec 1 adulte B3 (né(e)s en 2017) : mercredi 11h15 ou samedi 11h30 B4 (né(e)s en 2016) : lundi 17h00 ou mercredi 15h00 ou jeudi 17h00 ou samedi 9h00 B5 (né(e)s en 2015) : lundi 17h00 ou mercredi 14h00 ou jeudi 17h00 ou samedi 10h00						208 € 2 ^{ème} enfant = 170 € 3 ^{ème} enfant = 161 €
GYM LOISIR GAF (de 6 à 9 ans)	Pour les filles nées en 2011, 2012, 2013 et 2014 lundi : 17h00-18h15 (nées en 2013, 2014) ou mardi : 17h00-18h15 (nées en 2013, 2014) ou mercredi : 10h45-12h00 (nées en 2011, 2012) ou jeudi : 17h00-18h15 (nées en 2011, 2012)						238 € 2 ^{ème} enfant = 200 € 3 ^{ème} enfant = 191 €
GYM LOISIR GAM (de 6 à 13 ans)	Pour les garçons nés entre 2007 et 2014 mercredi : 13h30-14h45 (nés entre 2007 et 2014) ou jeudi : 18h30-19h45 (nés en 2011, 2012, 2013 et 2014)						
GYM LOISIR GAc (Gymnastique Acrobatique) (de 8 à 11 ans)	Pour les garçons et les filles, né(e)s en 2009, 2010, 2011 et 2012 Mercredi : 16h15-17h30						
GYM LOISIR GAF (de 10 à 13 ans)	Pour les filles nées en 2007, 2008, 2009 et 2010 mercredi : 13h30-15h00 ou 15h00-16h30						246 € 2 ^{ème} enfant = 208 € 3 ^{ème} enfant = 199 €
AGRÈS DÉTENTE (mixte, 14 ans et plus)	né(e)s en 2006 et avant lundi <u>et</u> jeudi : 20h00-21h30						256 € 2 ^{ème} enfant = 218 € 3 ^{ème} enfant = 209 €
FREESTYLE GYM (de 10 à 13 ans)	Pour les enfants né(e)s en 2007, 2008, 2009 et 2010 mardi : 20h30-22h00						185 € 2 ^{ème} enfant = 147 € 3 ^{ème} enfant = 138 €
Autres groupes COMPÉTITION	du lundi au samedi, horaires variables suivant les groupes						330 € 2 ^{ème} enfant = 292 € 3 ^{ème} enfant = 283 €
FITNESS (mixte, 14 ans et plus né(e)s en 2006 et avant)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	le choix du/des cours doit se faire au moment de l'inscription 1 cours : 136 € 2 cours : 164 € 3 cours : 184 € 4 cours : 204 € 5 cours : 224 € 6 cours : 237 € 7 cours : 271 €
GYM TONIC		9h15-10h00 GYM TONIC		9h15-10h00 GYM TONIC		9h05-9h50 GLOBAL FITNESS TRAINING	
STEP						10h05-10h50 DANSE AERO LATINO	
TAILLE-ABDOS- FESSIERS						11h05-11h50 GLOBAL FITNESS TRAINING	
STRETCHING RELAXATION		19h15-20h00 GYM TONIC		19h15-20h00 GYM TONIC	19h15-20h00 GYM TONIC		
GLOBAL FITNESS TRAINING	20h05-20h50 (en alternance) STEP DANSE AERO LATINO	20h05-20h50 STRETCHING RELAXATION		20h05-20h50 TAILLE/ABDOS FESSIERS	20h30-21h15 CIRCUIT TRAINING*		
DANSE AERO LATINO	21h00-21h45 TAILLE-ABDOS FESSIERS			*circuit training : 15 places			
CIRCUIT TRAINING	Pour des raisons évidentes de sécurité, le nombre de places pour chaque cours est limité à 50 personnes (40 pour le STEP).						

N.B. : Le tarif dégressif s'applique aux moins de 18 ans (né(e)s en 2003 et après).

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ QUELLE QU'EN SOIT LA RAISON

Définitions de nos activités



<p>Baby-gym</p>	<p>Pour jouer, grimper, rouler, s’amuser. Dès 15 mois à 6 ans, la Vigilante de Noisy-le-Sec, sous l’égide de la Fédération Française de Gymnastique, propose la Baby Gym, une activité idéale pour se défouler et apprendre à maîtriser son corps !</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : https://www.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Baby_Gym</i></p>
<p>Gymnastique Acrobatique (GAc)</p>	<p>Vous aimez évoluer au rythme de la musique, grimper sur les épaules de votre partenaire et exécuter des acrobaties ? La Gymnastique Acrobatique est un mélange d’acrobaties et de chorégraphies réalisées individuellement et collectivement. La chorégraphie, réalisée en musique, renforce la dimension artistique de cette discipline.</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Acrobatique</i></p>
<p>Freestyle Gym</p>	<p>Une des dernières activités acrobatiques proposées par la Fédération Française de Gymnastique ! C’est une activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clés qui illustrent ce concept.</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : https://www.ffgym.fr/Evolugym/Acro/FreestyleGym</i></p>
<p>Gym Loisirs GAM/GAF</p>	<p>Pour une pratique ludique pour tous. Cette activité est destinée à un public souhaitant découvrir la Gymnastique aux agrès et progresser en douceur au travers de programmes spécialement étudiés pour une pratique de loisir.</p>
<p>Gymnastique Artistique Masculine (GAM) Gymnastique Artistique Féminine (GAF)</p>	<p>Pratique compétitive (la validation de l’entraîneur est obligatoire)</p> <p>GAM : https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Masculine</p> <p>GAF : https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Feminine</p>
<p>GYM TONIC</p>	<p>Cours de fitness traditionnel, le cours de Gym Tonic associe travail cardio et renforcement musculaire dans un objectif de remise en forme</p>
<p>GLOBAL FITNESS TRAINING</p>	<p>Cours de Gym Tonic avec une intensité physique plus soutenue</p>
<p>DANSE AERO LATINO</p>	<p>Un autre nom pour la « Z... ».</p>
<p>CIRCUIT TRAINING</p>	<p>Le circuit training est une méthode d’entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois le circuit terminé, l’enchaînement est repris depuis le début.</p> <p>Succession de divers exercices de renforcement musculaire combinés avec des exercices cardios, tout en alternant des exercices pour le haut puis le bas du corps.</p>



Votre enfant participe
 aux cours Baby-Gym
 le samedi matin, entre 9h et 12h ?

*Profitez-en pour faire comme lui,
 faites du Sport !*

Pour cela, la Vigilante vous propose
 3 créneaux de Fitness, animés par Mickaël
 de 9h05 à 9h50, de 10h05 à 10h50 et de 11h05 à 11h50

Ces cours sont **OUVERTS À TOUS**
 S'ils vous intéressent, alors rejoignez-nous !

1 cours : 136 euros - 2 cours : 164 euros – 3 cours : 184 euros
 Plus de 3 cours : se reporter au document « Saison sportive 2020/2021 »
 (les cours doivent être choisis au moment de l'inscription)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h15-10h00 GYM TONIC		9h15-10h00 GYM TONIC		9h05-9h50 GLOBAL FITNESS TRAINING
					10h05-10h50 DANSE AERO LATINO
					11h05-11h50 GLOBAL FITNESS TRAINING
	19h15-20h00 GYM TONIC		19h15-20h00 GYM TONIC	19h15-20h00 GYM TONIC	
20h05-20h50 (en alternance) STEP DANSE AERO LATINO	20h05-20h50 STRETCHING RELAXATION		20h05-20h50 TAILLE/ABDOS FESSIERS	20h30-21h15 CIRCUIT TRAINING*	
21h00-21h45 TAILLE-ABDOS FESSIERS			*circuit training : 15 places né(e)s en 2006 et avant		

Saison sportive 2020/2021



propose un cours Baby-Gym 1^e année
pour les enfants nés
entre janvier 2019 et juin 2019

le mercredi de 9h30 à 10h00
ou le samedi de 9h00 à 9h30

dans la salle Robert Thiland

(près du gymnase Coubertin – rue Léo Lagrange – Noisy-le-Sec)

*Accompagnés d'un adulte et encadrés par des **professionnels**,
les enfants découvrent,
la **motricité** et la **vie collective**,
le tout sur des parcours **sécurisés, colorés et en chansons !!!***



208 euros pour l'année sportive 2020/2021

(ce tarif comprend la licence / assurance obligatoire ainsi que l'adhésion au club)

Un peu d'histoire ...

Née à Noisy-le-Sec en 1882, située au gymnase Pierre de Coubertin et à la salle Robert Thiland, 25-33 rue Léo Lagrange.

Ni un club privé, ni un club municipal (il n'y en a aucun à Noisy-le-Sec), mais un club sportif régi par la loi de 1901 sur les associations, donc à but non lucratif (qui ne peut rapporter de l'argent) et chez qui cette loi interdit toute discussion d'ordre politique ou religieux.

Club sportif totalement indépendant, mon Comité Directeur élu pour 4 ans par tous mes adhérents ayant 16 ans et plus, rend compte de mon fonctionnement devant l'assemblée générale, constituée de tous les adhérents ayant 16 ans et plus également.

Je ne vis financièrement que des ressources qui me viennent des cotisations (*y compris celles de l'encadrement*), de la subvention qui m'est allouée par la Municipalité, de subventions émanant d'organismes d'État ainsi que des recettes de diverses manifestations qui montrent ma vitalité.

Pour accueillir tous mes adhérents, tous les entraîneurs (dont certains ont découvert la gym chez moi) sont des techniciens qualifiés, titulaires de BREVETS D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF dans leur spécialité, ou de DIPLÔMES de la FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE.

Logée dans de superbes installations sportives mises à ma disposition par la Municipalité (gymnase Pierre de Coubertin et salle Robert Thiland), je viens de fêter, en 2020, mes 138 ans. J'espère y vivre encore très longtemps pour y accueillir de très nombreux petits Noisédiens qui découvriront la base de tous les sports, dans une ambiance où la convivialité, la bonne humeur et le sourire sont de rigueur.

Soyez les bienvenus chez moi.

Je suis ... **LA VIGILANTE**

REGLEMENT INTERIEUR (adopté en assemblée générale le 16 mars 2007) – version actualisée mai 2019

Préambule

- LA VIGILANTE est une association sportive Loi 1901, affiliée à la Fédération Française de Gymnastique et s'engage à se conformer à ses statuts et à ses règlements. **L'adhésion à LA VIGILANTE n'est effective qu'après le règlement de la cotisation.**
- Le présent règlement complète les statuts de l'association (consultables sur demande).
- En cas de non respect de ce règlement intérieur, l'adhérent sera convoqué face aux membres du bureau pour faire valoir ses arguments sur les fautes qui lui sont reprochées. Le bureau pourra ensuite décider d'une exclusion temporaire ou définitive sans remboursement partiel ou total de la cotisation.

Administration

- L'association est administrée par un comité directeur composé de 11 à 15 membres.
- Les membres sont élus en assemblée générale pour un mandat de 4 ans renouvelable.
- Au sein de ce comité directeur, un bureau comprenant un président, deux vice-présidents, un secrétaire, un secrétaire adjoint, un trésorier et un trésorier adjoint est élu.
- Le président peut déléguer certaines de ses obligations administratives, selon les cas d'espèces, à une personne de son choix avec avis des membres du comité directeur ou du bureau.

Responsabilité de l'association - Fonctionnement

- La responsabilité de l'association LA VIGILANTE n'est engagée qu'à partir de la prise en charge de l'adhérent par l'entraîneur et non dès son entrée dans le gymnase.
- L'association souscrit une assurance en responsabilité civile.
- En cas de suppression d'un cours, les adhérents en seront informés, le plus tôt possible, et en tout dernier lieu par affichage, sous la responsabilité du Président.
- Les cours commencent en septembre et finissent, sauf mention contraire, à la fin de l'année scolaire. Ils ne sont pas assurés, sauf à la demande de l'entraîneur pour certains groupes de compétition, pendant les congés scolaires. Les cours doivent être suivis avec assiduité. Pour le Fitness, des cours payants (hors cotisation annuelle) pourront être organisés durant les congés scolaires, à l'initiative de l'encadrement.
- Les salles sont ouvertes selon les horaires définis et communiqués en début d'année. Ces horaires peuvent être modifiés temporairement ou définitivement en cours d'année en cas de nécessité.

- En période de compétition, de vacances ou de manifestations sportives, les horaires pourront être aménagés. Les parents (ou responsables légaux) en seront avisés par l'entraîneur.

L'encadrement

Les entraîneurs et initiateurs sont sous l'entière responsabilité du Président et du Directeur Technique.

Ils sont tenus aux règles suivantes :

- assiduité aux séances dont ils ont la responsabilité
- aviser en temps utile, le Président, le Directeur Technique et le Secrétaire de toute absence. Les adhérents seront informés par affichage sur le lieu d'activité, par courrier ou courriel si nécessaire.
- toute modification dans l'organigramme et les structures des entraînements devra être soumise au Directeur Technique, pour avis et au Président pour approbation
- tout acte d'indiscipline d'un adhérent devra être signalé au Président
- toutes perturbations ou incidents divers concernant les installations sportives devront être signalés au gardien
- assister/participer avec assiduité et sérieux aux cours de formations divers financés par le club.
- toute correspondance doit être soumise au préalable au Président pour accord et signature

Les parents (ou les représentants légaux)

- En dehors des horaires de fréquentation des disciplines organisées par l'association, les parents (ou responsables légaux) gardent la responsabilité de leurs enfants. Ils ne peuvent assister aux séances d'entraînement des différents groupes que **10 minutes avant la fin de la séance**. La salle d'entraînement leur sera toutefois accessible lors de la **dernière séance précédant les congés scolaires**.
- Les parents (ou responsables légaux) accompagnent l'adhérent jusqu'à la salle et s'assurent de la présence de l'entraîneur qui le prend en charge pour la durée du cours. En dehors des séances, la responsabilité de l'association sera dérogée.
- Les parents (ou responsables légaux) doivent prévenir, dans les meilleurs délais, l'entraîneur ou le secrétariat de l'association (01 48 91 05 36) pour toute absence de leur enfant. Si ce dernier est mineur, son absence devra faire l'objet d'un justificatif, signé du représentant légal, et remis à l'entraîneur ou au secrétariat.
- Les adhérents mineurs ne peuvent quitter seuls le gymnase à la fin de la séance qu'avec l'accord des parents ou du représentant légal mentionné sur le bulletin d'adhésion
- Ni l'entraîneur ni les responsables légaux de l'association ne seront tenus pour

responsables d'un adhérent qui n'assisterait pas aux cours ou qui ne serait pas accompagné à la salle comme décrit dans le présent article.

- L'acquisition des effets vestimentaires à l'effigie du club est à la charge des adhérents

Les adhérents

- Les adhérents doivent avoir un comportement correct dans les salles et les vestiaires à l'égard des autres adhérents, des entraîneurs, des cadres et dirigeants, des parents et visiteurs, des spectateurs.
- Tout adhérent doit se présenter aux cours dans une tenue compatible à la pratique des activités gymniques (en gymnastique artistique féminine, les cheveux devront être attachés). Pour des raisons évidentes de sécurité, le port de certains bijoux (montres, bagues, bracelets, boucles d'oreilles autres que clous d'oreilles, piercing, ...) est interdit.
- Il est recommandé aux adhérents de ne pas susciter les tentations et par conséquent de ne pas amener au gymnase et/ou laisser dans les vestiaires des bijoux, des objets de valeurs, de l'argent. L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol avant, pendant et après les heures d'entraînement. Aucune police d'assurance ne couvre l'association et ses adhérents contre le vol.
- Ils doivent être assidus aux séances, respecter les entraîneurs et initiateurs(trices) et appliquer strictement leurs directives d'entraînement, sous peine de sanction, voire d'expulsion prise par ces derniers. Il en sera référé au Directeur Technique et aux membres du Bureau ou du Comité Directeur
- Pour le secteur Fitness, les adhérents doivent attendre l'arrivée du professeur avant d'entrer dans la salle. La ponctualité doit être respectée et ce, pour le confort et le respect de tous. Pour des raisons de sécurité, les retards ne seront pas acceptés.
- S'ils sont sélectionnés par l'association, ils devront participer à toute compétition où celle-ci s'engage lors des week-ends en tenue de l'association. Toute absence risque la pénalisation et la disqualification d'une équipe du club, par les autorités fédérales. Le refus de cette règle entraîne le retrait du/de la gymnaste des compétitions sportives.
- Les informations détaillées des compétitions (date, lieu, horaires) seront communiquées en temps opportun aux adhérents et à leurs parents ou responsables légaux et affichées à l'entrée du gymnase sur le panneau prévu à cet effet.
- Les adhérents sont couverts par l'assurance de la licence pour les déplacements pour se rendre à des stages ou des compétitions en cas de dommage

corporel. Les parents (ou responsables légaux) accompagnent leurs enfants sur les lieux de compétitions sauf organisation spécifique faite à l'initiative de l'association ou bien pour dépanner des parents (ou responsables légaux) indisponibles. Il est de la responsabilité du conducteur de vérifier qu'il est couvert pour transporter des tiers dans son véhicule. Une assurance automobile des déplacements bénévoles est souscrite par le club auprès du Cabinet ALLIANZ Jean GOMIS. Ce contrat, permettant de venir en complément des garanties de l'assureur personnel (paiement franchise, garantie dommages ...), est destiné à couvrir les déplacements effectués bénévolement par des membres du club ou de parents accompagnant les enfants en compétition.

- L'entretien et la parfaite conservation des installations sportives découlent de la qualification du gardien. Il ne sera toléré de la part des adhérents de la Vigilante, aucune dégradation ou comportement néfaste au gymnase sous peine de sanction (mise en garde, exclusion temporaire ou définitive, ...). Les adhérents doivent, en toute circonstance, respecter le règlement intérieur du gymnase, que le gardien fait appliquer. En cas de difficulté, ce dernier en avisera sa hiérarchie.

Divers

- Toute propagande ou discussions politiques, religieuses, raciales, commerciales sont rigoureusement interdites à l'intérieur des installations pendant les créneaux horaires attribués à l'association ou au cours des diverses réunions statutaires.
- Seule la publicité des sponsors de l'association est autorisée.
- **En cas d'accident, l'entraîneur du cours est tenu de prévenir les personnes concernées dans l'ordre suivant : les secours (pompiers, SAMU, ...), puis les parents (ou responsables légaux), puis le Président de l'association ou un membre du Bureau.**
- **Sauf mention contraire sur le bulletin d'adhésion, tout adhérent autorise l'association LA VIGILANTE à faire paraître son image sur un support médiatique (presse écrite, télévisuelle, site Internet, ...)**

Tout adhérent devra prendre connaissance de ce règlement intérieur et s'y conformer, dès lors qu'il aura signé son bulletin d'adhésion à l'association.

Tout adhérent pourra en avoir un exemplaire sur simple demande auprès du secrétariat.