

# *Le* PRP

Politiques, règlements et procédures

**EXCEL GYM – ZODIAK inc.** est un organisme sans but lucratif fondé en 1984 selon la Partie III de la loi sur les compagnies.

**EXCEL GYM – ZODIAK** est une association sportive dont les activités sont offertes aux enfants de tout âge.

#### **NOS OBJECTIFS**

sont de faire connaître et développer la gymnastique artistique et le cheerleading sur le territoire de la MRC de Deux-Montagnes, de transmettre à nos membres l'opportunité de connaître les bienfaits de l'activité physique, le plaisir du défi, la satisfaction de l'effort et de les aider à devenir des adultes sains et actifs.

#### **NOTRE MISSION**

est d'offrir aux jeunes filles et garçons la possibilité de pratiquer des activités sportives dans un milieu sécuritaire et bien encadré, de développer leurs habiletés physiques, leur confiance en soi et leur sentiment d'appartenance à la communauté dans le respect de leurs aptitudes.

#### **EXCEL GYM – ZODIAK**

est accrédité par les villes de la MRC de Deux-Montagnes

#### **AFFILIATIONS :**

notre association, nos entraîneurs et nos membres sont affiliés auprès de  
la **FÉDÉRATION DE GYMNASTIQUE DU QUÉBEC**  
et / ou  
la **FÉDÉRATION DE CHEERLEADING DU QUÉBEC**

#### **ASSURANCES :**

le club détient une assurance responsabilité civile

#### **ENTRAINEURS :**

Étant ou ayant été gymnastes / cheerleaders, nos entraîneurs sont qualifiés et aiment les enfants. Elles suivent régulièrement des stages en secourisme général ainsi que les programmes de stages théoriques et techniques des fédérations concernées.

Elles comptent plusieurs années d'expérience en enseignement de la gymnastique et du cheerleading et en travail connexe auprès d'enfants. Elles sont recrutées pour leurs compétences mais également pour leur aptitude à entrer en communication avec les enfants.

#### **PREMIERS SOINS :**

Le parent accepte que le risque de blessure est inhérente à la pratique de tous les sports et autorise le personnel du club à donner les premiers soins à son enfant et, en cas d'urgence, à prendre les dispositions nécessaires pour assurer la sécurité de l'enfant.

## EN GÉNÉRAL .....

### PÉRIODES D'ACTIVITÉS

Session d'automne

Session d'hiver

Session de printemps avec spectacle annuel.

Camp de la relâche : offert à tous durant la semaine de relâche scolaire

Camp de jour : durant l'été, offert à la semaine en demi-journée ou journée complète avec service de garde.

### PARENTS AU GYMNASE

Les parents ne sont pas admis au gymnase durant les cours à moins d'y être invité par un entraîneur.

Les frères, sœurs et amis non plus.

Des activités « avec invitation » sont prévues durant l'année.

### DISCIPLINE AU GYMNASE

Nous offrons des « cours ». Les enfants doivent donc suivre les consignes. Nous n'acceptons aucune impolitesse, attitude ou comportement pouvant entraver la bonne marche des cours ou mettre la sécurité de l'élève ou d'un autre élève en danger.

### COURS ANNULÉS

En cas d'annulation, les cours sont repris en fin de session

### CONSÉQUENCE POUR INDISCIPLINE

Avertissement à l'élève,

Avertissement à l'élève, période de réflexion au banc et avis au parent,

Suspension ou expulsion.

### PROBLÈME DE SANTÉ

Si votre enfant souffre d'un problème de santé important (diabète, allergie, problème cardiaque, épilepsie, hyperactivité etc) veuillez nous en informer afin que nous l'inscrivions à son dossier.

Veuillez également prévenir l'entraîneur au gymnase.

Pour des problèmes temporaires ou blessures récentes, aviser l'entraîneur.

Groupes récréatifs : il n'est pas nécessaire de nous aviser si votre enfant s'absente.

### HORAIRE DES COURS : ARRIVÉE – DÉPART

Nous ne sommes pas en mesure de faire du gardiennage auprès des enfants qui arrivent trop tôt ou qui attendent des parents en retard.

SVP soyez à l'heure : les enfants deviennent vite anxieux quand leur parent est en retard à la fin des cours.

Arriver à l'heure est également une question de respect pour le groupe.

**LEVÉE DE FONDS**

La santé financière d'un organisme comme le nôtre repose sur des activités de financement et sur l'implication de la communauté d'affaires.

Afin de poursuivre sur notre lancée, nous devons mettre sur pieds des levées de fonds qui nous permettent d'acheter de nouveaux équipements ou d'entretenir et réparer l'équipement existant.

Nos campagnes de financement ne sont pas obligatoires mais nous apprécions grandement votre implication.

Plutôt que de participer à une levée de fonds, vous pouvez faire un don, au montant qu'il vous convient.

Demandez une enveloppe prévue à cet effet au gymnase. MERCI DE VOTRE COLLABORATION ☺

**OBJETS PERDUS OU VOLÉS**

Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

Veuillez laisser les objets de valeur à la maison.

Veuillez identifier vêtements, chaussures et bottes.

Plusieurs enfants ont les même bottes, un truc pour éviter les mélanges : y mettre son foulard ou sa tuque et placer ses bottes sous son manteau au vestiaire.

**FRAIS DE CHÈQUE SANS PROVISION OU AVEC ERREUR**

Des frais de 10\$ plus les frais facturés par notre institution bancaire seront appliqués.

et EN PARTICULIER....

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE – SECTEUR RÉCRÉATIF

### **HABILLEMENT DURANT LES COURS :**

Les garçons doivent porter un t-shirt et un short... pas trop large.

Les filles doivent porter un maillot de gym.

Nous vendons t-shirts, et maillot au début de chaque session.

### **PIEDS NUS**

pour tous à moins d'un problème ou d'une préférence de votre part.

si vous souhaitez procurer à votre enfant des petits chaussons, veuillez acheter les véritables souliers de gymnastique ayant une semelle en suède (et non pas en caoutchouc). Environ 25\$.

Vous les trouverez à La Maison de l'Artiste Claude, 4054 boul Ste-Rose à Laval (tout près de l'autoroute 13)

### **CHEVEUX**

Doivent être attachés en tout temps durant les cours

### **BIJOUX**

Doivent être enlevés et laissés à la maison. Pas de boucles d'oreilles

### **TOILETTE**

Veuillez faire penser à votre enfant d'y aller avant le cours, surtout les tout-petits de 3, 4 et 5 ans afin de minimiser les déplacements durant les cours

### **EAU**

Il y a des fontaines au centre. Les bouteilles d'eau ne sont pas acceptées.

### **GOMME, BONBONS, PASTILLES, NOURRITURE ..... ET CELLULAIRE**

Ne sont pas permis dans le gymnase.

### **ATTITUDE DURANT LES COURS.... ET AILLEURS**

Toute forme d'intimidation incluant la cyberintimidation (par Facebook ou autre) est formellement interdite et est motif de renvoi.

### **ABSENCES - REPRISE DE COURS**

Il n'est pas nécessaire de nous prévenir quand votre enfant s'absente.

Un cours manqué ne peut être repris dans un autre groupe.

### **MODE DE COMMUNICATION : COURRIEL**

Les messages importants sont envoyés par courriel et remis aux élèves sur papier.

### **INVITATION AUX PARENTS**

Puisque les parents ne sont pas admis au gymnase durant les cours, nous préparons une activité à laquelle les parents sont invités à la fin de chaque session.

N'hésitez pas à inviter grands-parents, frères et soeurs, et à apporter vos caméras.

### **RELÂCHE SCOLAIRE**

Les cours réguliers sont annulés durant la semaine de relâche.

Nous organisons un « CAMP DE LA RELÂCHE » avec service de garde.

### **SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE**

Afin de célébrer la fin de l'année gymnique et de permettre aux enfants de vivre une expérience supplémentaire, nous mettons sur pied un spectacle annuel à la fin mai.

Les informations à ce sujet seront transmises à la fin du mois de mars.

### **CAMP DE JOUR**

Nous vous offrons l'opportunité d'inscrire votre enfant à notre camp de jour, à la semaine.

Offert en demi-journée ou journée complète avec service de garde. Informations distribuée en février.

Nos tarifs sont très compétitifs et nos camps très appréciés grâce à la qualité de nos entraîneurs, à la diversité de nos activités et au nombre de places qui est limité.

### **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT**

Il n'y a pas de remboursement sur les vêtements et l'affiliation

Les frais d'inscriptions ne sont pas remboursables après le 3<sup>e</sup> cours.

Des frais d'administration de 20\$ ainsi que les frais pour les cours suivis seront retenus.

Pour obtenir un remboursement, nous devons être prévenus par courriel AVANT le 3<sup>e</sup> cours.

Courriel : [excelgym-zodiak@videotron.ca](mailto:excelgym-zodiak@videotron.ca)

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE – SECTEUR COMPÉTITIF

## Les règles du secteur récréatif s'appliquent, de plus :

### **GROUPES COMPÉTITIFS**

Les athlètes et parents qui s'engagent dans le secteur compétitif le font à long terme et acceptent les règlements particuliers qui s'y appliquent.

Les élèves des nos groupes s'entraînent plusieurs heures par semaine et concourent dans les compétitions de catégories Défi, CR (circuit régional) et P (circuit provincial) sanctionnées par la Fédération de Gymnastique du Québec.

Ces élèves sont sélectionnées.

### **CATÉGORIE**

Les entraîneurs déterminent la catégorie et le groupe dans lequel l'athlète sera placé.

Une athlète peut être changée de catégorie ou retirée du programme compétitif pour des raisons de santé, de sécurité ou tout autre motif important.

### **HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT**

Habituellement fixé pour l'année, l'horaire peut être modifié afin d'être compatible avec l'horaire scolaire de l'entraîneur.

### **ANNÉE GYMNIQUE**

Les athlètes s'inscrivent pour une saison qui va du début septembre à la fin mai ou juin, si parascolaire.

La participation au camp de jour d'été durant 4 semaines complètes est obligatoire.

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Les frais d'inscriptions, d'affiliation, de compétition et autres frais doivent être payés par chèques postdatés selon un échéancier déterminé par l'administration.

### **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT**

Remboursement médical : blessures, maladie : un remboursement est effectué à partir de la 3<sup>e</sup> semaine d'absence consécutive au prorata des cours non-suivis.

Remboursement non-médical : Abandon, changement de club : Les chèques encaissés et autres dépenses engagées ne sont pas remboursables.

Des frais d'administration de 10% du montant initial des frais d'inscription seront retenus.

Les cours non suivis seront remboursés au prorata.

Il n'y a aucun remboursement sur l'affiliation, les compétitions déjà payées par le club ainsi que sur les vêtements.

### **MAILLOT ET SURVÊTEMENT DU CLUB**

L'achat du maillot et du survêtement d'équipe est obligatoire. Les athlètes doivent porter maillot et survêtement d'équipe lors des compétitions et autres activités.

### **PRÉSENCE AU COURS – PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS**

L'athlète d'un groupe compétitif doit être présent à tous ses cours sauf en cas de maladie ou blessure et doit obligatoirement participer à toutes les compétitions prévues au calendrier.

La collaboration des parents est essentielle pour la planification de l'agenda familial VS les journées d'entraînements.

### **BLESSURE – MALADIE**

Le parent doit être en mesure de fournir un rapport médical afin d'autoriser l'absence ou le retour à l'entraînement à la demande du club.

### **ROUTINE DE SOL**

Les routines de sol sont la propriété du club.

Une gymnaste qui quitte en cours d'année ne peut se servir de sa routine dans un autre club.

### **COMPÉTITIONS – ANNULATION DE COURS**

Il n'y a pas de cours les journées de compétition. Il se peut qu'un cours qui doit se tenir la veille d'une compétition soit annulé ou écourté afin de favoriser le repos de l'athlète.

### **RENCONTRE PARENT-ENTRAÎNEUR**

Si vous désirez rencontrer l'entraîneur de votre enfant, veuillez prendre rendez-vous en téléphonant au club (450-623-2987) Le message sera transmis à l'entraîneur qui vous rappellera afin de fixer un rendez-vous. Aucune rencontre n'est permise sur les heures d'entraînement.

Veuillez ne pas retarder le début du cours en vous adressant à l'entraîneur à ce moment.

### **RELÂCHE SCOLAIRE**

Les cours réguliers sont annulés durant la semaine de relâche.

Nous organisons un « CAMP DE LA RELÂCHE » avec service de garde.

Il est souhaitable que les compétitrices s'y inscrivent.

### **CAMP DE JOUR**

Le camp de jour est obligatoire durant 3, 4 ou 5 semaines, selon le niveau, sinon les compétitrices seraient plusieurs semaines, entre 2 et 3 mois, sans entraînements.

Offert en demi-journée ou journée complète avec service de garde. Informations distribuée en mars.

Nos tarifs sont très compétitifs et nos camps très appréciés grâce à la qualité de nos entraîneurs, à la diversité de nos activités et au nombre de places qui est limité.



## CHEERLEADING – SECTEUR RÉCRÉATIF

### HABILLEMENT DURANT LES COURS

Le costume du club doit être porté **à chaque cours**.  
Aucun autre t-shirt ou short ne seront acceptés

### SOULIERS

Les souliers doivent être BLANCS et ne servir qu'à la pratique du cheerleading afin de garder les semelles propres pour vos co-équipières. Prévoir un sac pour rapporter les souliers à la maison.  
Voir modèle de souliers au gymnase avant de faire des achats

### ONGLES

Doivent être courts (pour éviter d'égratigner les autres). Pas de vernis à ongles

### CHEVEUX

Doivent être attachés, visage dégagé. Élastique et / ou barrette de gymnastique seulement

### BIJOUX

Doivent être enlevés avant le cours. À laisser à la maison.

### SÉCURITÉ

Se mettre en danger ou mettre quelqu'un d'autre en danger est interdit.

### PRÉSENCE AUX COURS :

LE CHEERLEADING EST UN **SPORT D'ÉQUIPE**, DONC **IL EST IMPORTANT D'ÊTRE PRÉSENTE À CHAQUE COURS**.

### PARENTS ET AMIS

NE SONT PAS ADMIS AU GYMNASSE DURANT LES COURS

### EAU

Il y a des fontaines au centre, les bouteilles d'eau sont interdites dans le gymnase.

### GOMME, BONBONS, PASTILLES, NOURRITURE ..... ET CELLULAIRE

Ne sont pas permis dans le gymnase

### ATTITUDE DURANT LES COURS.... ET AILLEURS

Toute forme d'intimidation incluant la cyberintimidation (par Facebook ou autre) est formellement interdite et est motif de renvoi.

### ABSENCES - REPRISE DE COURS

Il n'est pas nécessaire de nous prévenir quand votre enfant s'absente.

Un cours manqué ne peut être repris dans un autre groupe.

#### **MODE DE COMMUNICATION : COURRIEL**

Les messages importants sont envoyés par courriel et remis aux élèves sur papier.  
Si vous modifiez votre adresse courriel, n'oubliez pas de nous prévenir.

#### **INVITATION AUX PARENTS**

Puisque les parents ne sont pas admis au gymnase durant les cours, vers la fin de chaque session, nous préparons une activité à laquelle les parents sont invités.  
N'hésitez pas à inviter grands-parents, frères et soeurs, et à apporter vos caméras.

#### **RELÂCHE SCOLAIRE**

Les cours réguliers sont annulés durant la semaine de relâche.  
Nous organisons un « CAMP DE LA RELÂCHE » avec service de garde.

#### **SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE**

Afin de célébrer la fin de l'année et de permettre aux enfants de vivre une expérience supplémentaire, nous mettons sur pied un spectacle annuel à la fin mai.  
Les informations à ce sujet seront transmises à la fin du mois de mars.

#### **CAMP DE JOUR**

Nous vous offrons l'opportunité d'inscrire votre enfant à notre camp de jour, à la semaine.  
Offert en demi-journée ou journée complète avec service de garde. Information distribuée en mars.  
Nos tarifs sont très compétitifs et nos camps très appréciés grâce à la qualité de nos entraîneurs, à la diversité de nos activités et au nombre de places qui est limité.

#### **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT**

Il n'y a pas de remboursement sur les vêtements et l'affiliation  
Les frais d'inscriptions ne sont pas remboursables après le 3<sup>e</sup> cours.  
Des frais d'administration de 10\$ ainsi que les frais pour les cours suivis seront retenus.  
Pour obtenir un remboursement, nous devons être prévenus par courriel AVANT le 3<sup>e</sup> cours.  
Courriel : [excelgym-zodiak@videotron.ca](mailto:excelgym-zodiak@videotron.ca)

## CHEERLEADING – SECTEUR COMPÉTITIF

**Les règles du secteur récréatif s'appliquent, de plus :**

### **ATTITUDE**

L'esprit d'équipe, le désir de progresser, une attitude positive et le respect entre membres de l'équipe sont ESSENTIELS.

### **ABSENCES**

**LES ABSENCES NE SONT PAS TOLÉRÉES DANS UN GROUPE COMPÉTITIF et peuvent être motif de renvoi.**

En cas de maladie importante, prévenir l'entraîneur, la gérante ou le club (450-623-2987 est **OBLIGATOIRE**).

### **PRÉSENCE AU COURS – PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS**

En cas de blessure ou de maladie légère, la cheerleader est tenue d'assister à au moins 1 cours sur 2 afin d'apprendre la chorégraphie

**La cheerleader doit obligatoirement participer à toutes les compétitions prévues au calendrier.**

La collaboration des parents est essentielle pour la planification de l'agenda familial VS les journées d'entraînements et de compétition.

### **BLESSURE – MALADIE**

Le parent doit être en mesure de fournir un rapport médical afin d'autoriser l'absence ou le retour à l'entraînement à la demande du club.

### **VÊTEMENTS – EN ENTRAÎNEMENT**

La cheerleader doit porter des vêtements de cheerleading. Le costume du club est obligatoire chaque semaine à 1 pratique sur 2. Information à venir à ce sujet

### **VÊTEMENTS – EN COMPÉTITION**

La cheerleader doit porter des bas courts BLANCS

### **SAC SPORT**

Chaque cheerleader doit posséder un sac sport pour transporter ses effets lors des compétitions.

Nous vendons des sacs de grand format car lors des compétitions, les équipes doivent souvent s'entasser dans des gymnases, arénas et autres. Le sac sport doit être assez grand pour pouvoir contenir les effets personnels, le lunch, bouteille d'eau, souliers, ainsi que le manteau d'hiver (compétitions en janvier, février, mars).

### **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT**

Blessures, maladie : un remboursement est effectué à partir de la 3<sup>e</sup> semaine d'absence consécutive au prorata des cours manqués.

Abandon : Les chèques encaissés et autres dépenses engagées ne sont pas remboursables.

Des frais d'administration de 10% des frais d'inscriptions seront retenus.

Les cours non suivis seront remboursés.

Il n'y a aucun remboursement sur l'affiliation, les compétitions déjà payées par le club ainsi que sur les vêtements.