



## AVENIR LA REDONNAISE GYMNASTIQUE



Maison des Associations  
10 Avenue Gaston Sébilleau  
35600 REDON

Téléphone : 06.37.20.34.72  
Mail : [alredongym@gmail.com](mailto:alredongym@gmail.com)  
Site internet : [www.alrgym35.fr](http://www.alrgym35.fr)  
Et Page Facebook du club / Instagram

Entraîneurs:  
Stéphane Joualland  
Gwendoline Despres  
Ainsi que des bénévoles et  
éducateurs du Groupement  
d'employeurs Sportif GESPR

Tout dossier incomplet sera refusé (page 1, 2, 3 et 5 à remettre !)

### FICHE D'INSCRIPTION ALRG SAISON 2025/2026

NOM de l'enfant: .....PRÉNOM: .....

DATE de naissance : ...../...../.....

**COCHER LA PERSONNE A PREVENIR EN 1 ER**

#### PARTIE CONCERNANT LES PARENTS

\* = mentions obligatoires

**0** Nom - Prénom du père \* : .....

Adresse\* : .....

Tel portable \*: ...../...../...../...../.....Tel fixe : .....

Adresse Mail \*: .....@.....

**0** Nom - Prénom de la mère\* : .....

Adresse (si différente du père) : .....

Tel portable \*: ...../...../...../...../.....Tel fixe : .....

Adresse Mail \*: .....@.....

Attention : La communication au sein du club se fait principalement

par mail ou par SMS, merci de noter lisiblement vos coordonnées.

La Fédération Française de Gymnastique s'engage pour le développement durable, c'est pourquoi nous choisissons de communiquer principalement par mail, SMS et via notre site internet : [www.alrgym35.fr](http://www.alrgym35.fr)

Récapitulatif des documents à remettre (cases réservées au club) :

- ☐ **La fiche d'inscription ALR**      ☐ **Certificat médical \***

**\* Le certificat médical est obligatoire si VOUS REPONDEZ OUI**

**à au moins une des questions du questionnaire santé.**

- ☐ Le bulletin inscription UFOLEP éventuellement SAUF si vous opter pour l'ACTIVATION numérique de votre licence de GYM
- ☐ Je souhaite régler en plusieurs fois (en 2 ou 3 Fois) ?    OUI    NON  
(encaissement en Octobre, Décembre, Février)

Chèque(s) (faire des comptes ronds si plusieurs chèques, pas de virgule) : NOTER LE NOM - PRENOM DE L'ENFANT AU DOS DES CHEQUES	Espèces :	Chèques vacances ou CS : NOTER LE NOM - PRENOM DEL'ENFANT AU DOS DES CHEQUES  <b>ANCV Chèque Vacances CONNECT</b>
<b>Paiement CB : du 31 août au 28 septembre 2025</b>	Chèque sport Ville de Redon 65€ :	Pass'Sport 70€ : CODE PASS'SPORT ( justificatif ) OU IDENTIFIANTS CAF

# **BULLETIN INSCRIPTION UFOLEP**

**Pour les groupes d'1h à 1h30 par semaine,  
il n'est plus obligatoire à partir de cette saison  
de remplir le bulletin d'inscription UFOLEP.**

Il est consultable dans les documents d'inscriptions du club avec notamment les possibilités de garantie complémentaire d'adhésion.

Aussi, en remplissant le dossier d'inscription, en ligne ou version papier, vous devrez **opter pour l'activation numérique**

qui permet de remplacer la signature sur la demande papier.

Si oui, le licencié ayant renseigné son mail, recevra la notice descriptive de ses garanties et aura accès à l'ensemble des informations sur sa licence.

# QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es ? ☐ Une fille ☐ un garçon

Quel âge as-tu ?

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		

Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

## **ATTESTATION QUESTIONNAIRE SANTÉ**

(ne pas remettre le questionnaire complété, mais seulement l'attestation ci-dessous)

Je soussigné M./Mme .....,

représentant légal de .....,

- atteste que nous avons répondu NON à l'ensemble des questions du questionnaire santé

## **ATTESTATION (à remettre obligatoirement)**

Je soussigné M./Mme .....,

représentant légal de .....,

- Reconnaît avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'ALR Gymnastique, et en accepte le contenu et ses différents articles.

☐ Opte pour l'activation numérique de la licence UFOLEP pour les groupes ayant 1h à 1h30 par semaine (ou alors remplir le bulletin d'inscription UFOLEP au nom de l'enfant, voir plus bas)

☐ Autorise également la diffusion de l'image de mon enfant dans un cadre promotionnel (article de journaux, site Web du club...)

☐ Autorise mon enfant à être transporté dans le véhicule d'un tiers jusqu'au lieu de compétition, de démonstration, d'entraînement ou de gala où il devra se rendre dans le cadre des manifestations auxquelles participe le club.

☐ Autorise l'ALR Gymnastique, à faire donner à mon enfant tous les soins médicaux et chirurgicaux qui pourraient être nécessaires en cas d'accident, intervention chirurgicale urgente, ou tout autre affection grave, après la consultation d'un praticien.

☐ Autorise mon enfant à quitter seul(e) le gymnase à la fin des entraînements

OUI

NON

(barrer la mention inutile)

A ..... Lu et Approuvé le .....

### Catégories et années d'âge 2025/2026

Catégorie	Année de naissance
BABY Mini GYM 2-3 ans	2022 et 2023
BABY GYM 4-5 ans	2020 et 2021
GYM GARCONS 7-12 ans	2013 à 2018
POUSSINES 1h30	2017 à 2019
BENJAMINES 1h30	2015-2016
MINIMES 1h30	2013-2014
CADETTES 1h30	2011-2012
JUNIORS 1h30	2009-2010
Groupes 2h (féminin ou mixte)	Selon catégories dès 10 ans
Groupes AVENIR	Selon catégories dès 6 ans
Groupes ESPOIR	Selon catégories dès 8 ans

### HORAIRES des ENTRAINEMENTS

Catégorie	Horaires	Temps hebdomadaire
BABY MINI GYM 2-3 ans (BMG 1) 3-4 ans (BMG 2)	Mercredi 9h45-10h45 11h-12h	1h
BABY GYM 4-5 ans (BG 1)	Samedi 11h30-12h30	1h
BABY GYM 5-6 ans (BG2) 2020 débrouillés + POUSSINES 2019 (BG3)	Lundi 17h15-18h45 (BG2) Samedi 13h15-14h45 (BG3)	1h30
POUSSINES Initiation (1 créneau au choix en début de saison)	Lundi 17h15-18h45 (2019) (BG 2) Samedi 13h15-14h45 (2019) (BG 2) Mardi 17h15-18h45 (Pou 1) ou Mercredi 13h15-14h45 (Pou 2) ou Jeudi 17h15-18h45 (Pou 3) ou Samedi 9h30-11h (Pou 4) ou Samedi 14h30-16h (Pou 5) ou Vendredi 17h-18h30 (Pou 6)	1h30

<b>POUSSINES et BENJAMINES Avenir</b>	Mercredi 14h45-16h45 et Vendredi 17h30-19h30	4h
<b>GYM GARCONS 7-12 ans</b> <b>13 ans et plus</b>	Jeudi 17h15-18h45 Vendredi 19h30-21h30	1h30 2h
<b>NOUVEAU : Gymnastique Rythmique GR</b> <b>Dès 11 ans</b>	<b>Lundi 20h15-21h15</b> <b>Ou Samedi 15h-16h</b>	<b>1h</b>
<b>BENJAMINES et MINIMES Loisirs</b> <b>(1 créneau au choix en début de saison)</b>	Lundi 17h15-18h45 ( <b>BM Loisirs 1</b> ) Lundi 18h45-20h15 ( <b>BM Loisirs 2</b> ) ou Mardi 18h45-20h15 ( <b>BM Loisirs 3</b> ) ou Jeudi 18h45-20h15 ( <b>BM Loisirs 4</b> ) ou Vendredi 17h-18h30 ( <b>BM Loisirs 5</b> ) ou Vendredi 18h30-20h ( <b>BM Loisirs 6</b> ) ou Samedi 11h-12h30 ( <b>BM Loisirs 7</b> ) ou Samedi 13h-14h30 ( <b>BM Loisirs 8</b> ) ou Samedi 14h45-16h15 ( <b>BM Loisirs 9</b> )	1h30
<b>MINIMES et CADETTES Loisirs</b>	Jeudi 18h45-20h15 (Loisirs 4)	1h30
<b>MINIMES et CADETTES 2h</b> <b>(pas de compétition)</b>	Samedi 9h30-11h30 ( <b>Min Cad 2h Sam</b> )	2h
<b>MINIMES CADETTES JUNIORS 2h</b> <b>COMPETITION (obligatoire)</b>	Mercredi 18h15-20h15 <b>(Min Cad Jun 2h Mer)</b>	2h
<b>ADOS dès 14 ans</b>	Vendredi 19h30-21h30 ( <b>Ados</b> )	2h
<b>ADULTES dès 18 ans : NOUVEAU !</b>	<b>Mercredi 19h-20h30</b>	<b>1h30</b>
<b>ESPOIR</b>	Lundi 18h-20h Mercredi 16h45-18h15 Samedi 10h15-12h15	6h
<b>PERF</b>	Mardi 17h45-19h30 Jeudi 17h45-19h30 Vendredi 19h30-21h30 (14 ans et + en 2025) Samedi 13h-15h (12/13 ans)	4h à 6h
<b>AVENIR FLIP Benjamines Minimes</b>	Lundi 18h45-20h15 et Mercredi 16h45-18h15	3h
<b>AVENIR SALTO</b>	Mercredi 18h15-20h15 et Samedi 9h30-11h30	4h

## ENTRAINEMENTS

LES COURS DEBUTERONT A PARTIR DU LUNDI 1er SEPTEMBRE

(Certains cours pourront débuter plus tôt, voir mail fin août)

Cette saison, les entraînements se dérouleront sur 3 salles :

**-SALLE DE GYM du CLEU ST JOSEPH** : le Lundi (sauf ESPOIR), Mardi (sauf groupe perf), Mercredi après midi, Jeudi, Vendredi (sauf avenir, perf et garçons) et Samedi matin (sauf Baby gym, et groupes 2h), Samedi après midi (Baby Gym 5/6 ans)

**-SALLE DE GYM DE BEAUMONT** le Lundi (Espoir), Mardi (groupe perf), Mercredi (adultes), Jeudi (perf), Vendredi (Avenir, Perf, Garçons) et Samedi (groupes 2h le matin et baby gym, et Après midi pour tous, sauf Baby Gym 5/6 ans)

**-SALLE DE GYM HENRI MATISSE** le mercredi matin (mini baby gym)

### TARIFS 2025/2026

Durée de votre séance	Cotisation	<b><u>Tarif Famille</u></b> : Réduction de 15€ à partir du 2 <sup>ème</sup> enfant
1h	135€	
1h30	175€	
2h	195€	
2 séances par semaine	240€	
3 séances par semaine	270€	

**NB : pour les familles ayant des difficultés financières, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous.**

**Notre but est avant tout d'offrir à tous la pratique de notre activité.**

## **AIDES FINANCIERES**

Chèques vacances : le club accepte les chèques vacances, de préférence en **CHEQUE VACANCES CONNECT**

Chèque sport de 65€ pour les enfants scolarisés à Redon jusqu'en CM2 et domiciliés aussi à REDON : remettre le « chèque » (avant fin SEPTEMBRE) que chaque famille recevra début septembre

- Le Pass'Sport 2025 de 70€ (nouveau pour 2025/2026) s'adresse aux
- **Jeunes de 14 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;**
- **Jeunes en situation de handicap jusqu'à 30 ans (6 à 19 ans AEEH, 16 à 30 ans AAH) ;**
- **Étudiants boursiers ou bénéficiaires d'une aide annuelle du CROUS de moins de 28 ans, étudiants percevant une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2025-2026.**

**REMETTRE L'ATTESTATION PASS'SPORT AU NOM DE L'ENFANT OU VENIR AVEC L'IDENTIFIANT CAF LORS DE L'INSCRIPTION**

Autres : caf 56, comités d'entreprises (ATTESTATION REMPLIE PAR L'ALR GYM que vous remettrez ensuite à votre Caf ou comité pour remboursement, pas de déduction directement sur votre inscription)

**LES DOCUMENTS, ET PAIEMENTS SONT A REMETTRE LORS DE L'INSCRIPTION, AUCUN DOCUMENTS NI PAIEMENTS NE DEVRA ETRE REMIS AUX ENTRAINEURS**

# **REGLEMENT INTERIEUR**

## **1-Horaires**

Ils sont communiqués aux parents et familles dès le début de la saison. **L'ALR Gymnastique ne prend en compte la responsabilité des enfants et jeunes qu'au moment où ils sont entrés dans la salle et que le parent ou responsable du gymnaste s'est assuré de la présence de l'éducateur pour confier leur enfant.**

Il vous sera demandé d'être ponctuel pour le bon fonctionnement de la séance (pensez à l'éducateur !).

Les parents sont responsables de leurs enfants en dehors de ces horaires.

**Il est strictement interdit d'accéder aux agrès et aux équipements de la salle avant le début de la séance. Seul un accès au sol (praticable) pourra être autorisé, uniquement quand la séance précédente s'est achevée.**

## **2-Cotisation**

La cotisation comprend : l'accès aux entraînements et aux compétitions, l'accès privilégié à des stages spécifiques toute la saison, l'accès gratuit aux compétitions, la licence (UFOLEP en baby gym et FFG ou UFOLEP dès 6 ans), l'assurance FFG / UFOLEP et la possibilité de participer à la vie associative du club (assemblée générale etc.).

Le paiement annuel doit se faire à l'inscription (si par chèque, libellé au nom de l'ALR Gymnastique).

Toutefois, un paiement en plusieurs échéances est possible et à préciser sur le feuillet d'inscription (1 à 3 fois, octobre-décembre-février).

**La totalité des chèques devra être remis au moment de l'inscription.**

**Toute année débutée est due. Cependant, certains cas (médical par exemple) peuvent être discutés par le bureau pour une absence supérieure à 3 mois.**

Le certificat médical ou questionnaire santé est obligatoire dès la 1<sup>ère</sup> séance.

Tout dossier non rendu et/ou incomplet 2 semaines après le début des cours entraînera la non prise en charge de votre enfant sur les prochains cours. Ceci étant uniquement une question d'assurance et de responsabilité en cas d'incident. Par ailleurs, la licence FFG ou UFOLEP comprend une assurance qui couvre les accidents physiques et matériels liés à la pratique gymnique.

## **3-Tenue**

La pratique se fait pieds nus principalement, ou exceptionnellement en chaussettes.

Venir en tenue de sport, cheveux attachés et avec sa bouteille d'eau (pensez à passer aux WC juste avant !).

**Tenue : justaucorps OU short - legging en bas (pas de pantalon) et tee shirt en haut. Vêtements moulants vivement conseillés, donc éviter les tenues amples et larges !**

**Le justaucorps du club est à acheter pour les catégories avenir/espoir.** Ils sont par ailleurs obligatoires pour la pratique en compétition mais plus généralement très pratique pour la gym. Ils seront utilisables pour l'entraînement, la compétition et le gala. Est obligatoire : cheveux attachés, sans bijoux ni montres.

#### **4-Compétitions**

Les entraînements (avenir surtout) peuvent aboutir à des compétitions qui mettent en valeur les gymnastes, et le club. Toute absence lors d'une compétition devra être justifiée, et ce par un parent. En effet, le club s'expose à des amendes. En cas d'absence injustifiée, les frais d'engagement seront à la charge de la famille et des sanctions seront prises allant jusqu'à la radiation du groupe Avenir.

L'accès à la compétition sera gratuit car compris dans votre cotisation.

Le transport des enfants sur les lieux de compétition sera assuré par les parents. Cependant, un entraîneur ou éducateur sera présent aux côtés des enfants et jeunes le jour de la compétition.

Chaque parent s'engage à assurer le transport au moins 1 fois pour une compétition.

#### **5-Discipline**

Notre association et notre club a une mission d'éducation et de citoyenneté (développer le respect, l'entraide, la solidarité etc). Dans ce contexte, en cas de problème, une entrevue pourra avoir lieu avec les parents et des mesures pourront être prises par le club pour manquement grave ou répété à la discipline.

Dans le cas d'absence prolongée (pour diverses raisons), il est demandé aux parents de nous avertir.

Les enfants ne doivent pas monter sur les agrès ni avant ni après les entraînements. Dans le cas contraire, l'ALR décline toute responsabilité en cas d'accident.

Nous demandons, pour le bon déroulement des séances, que les parents n'assistent pas aux entraînements.

Cependant, ceux qui souhaiteraient de temps en temps y assister, pourront en faire la demande à l'éducateur responsable (présence parfois importante pour les enfants en baby gym).

**AIDE ENCADREMENT : en début de saison, chaque groupe devra avoir un parent « responsable » du planning aide encadrement. Nous solliciterons la présence d'un parent ou proche pour chaque séance dans certaines catégories et ainsi assurer un encadrement idéal. UN PLANNING SERA MIS EN PLACE COURANT SEPTEMBRE.**

Pour toute question, problème ou autres, n'hésitez pas à nous contacter.

#### **5- Droit à l'image**

Les licenciés ou parents des mineurs licenciés acceptent par avance que les photos prises lors des entraînements ou événements liés au club (gala, rencontres sportives etc) puissent être utilisées dans la revue coup d'œil de l'ALR, sur le site internet, sur les affiches et dans la presse locale. A défaut, il faudra l'indiquer lors de la signature de votre inscription.

#### **6- Gala**

Les gymnastes, comme cela a pu l'être naturellement la saison passée, sont tenus de participer au gala de fin d'année, **du 19 au 21 juin 2025 (dates déjà officielles)**, à être présent régulièrement donc, pour préparer au mieux ce rendez-vous. En cas de force majeure, il faudra en tenir informer le responsable au plus vite, ou du moins, **nous en informer 2 mois avant au minimum. Thème : on décide ensemble à NOËL !**