

Réunion de rentrée 2024-2025

Les monitrices

- Maureen
- Victoria
- Marion
- Katerina

Informations générales

- L'engagement dans le groupe Gymnaestrada se fait cette année pour 1 an. L'année prochaine, l'engagement se fera sur 2 ans (cf. Gymnaestrada en 2027).
- Nous vous demandons de prévenir à l'avance de l'absence soit durant les cours, soit par SMS à **Maureen** (0478 64 86 16). Remarque : ne pas prévenir des absences au cours Gymnaestrada par mail. Si vous connaissez à l'avance les dates où vous serez absentes (scouts, voyages...), merci de nous prévenir dès maintenant.
- Un groupe WhatsApp avec tous les parents va être créé dans le but de vous communiquer les informations de dernières minutes, mais toutes les informations importantes sont envoyées par mail. Seules les monitrices auront la possibilité d'envoyer des messages sur le groupe WhatsApp.
- Dès le deuxième cours, nous commencerons à apprendre un enchaînement. Celui-ci ne fera pas partie de l'exercice que nous présenterons à la Gymnaestrada. Nous le présenterons lors du Gala GPT le 16 novembre et lors du Rallye démo du 26 janvier. A partir du mois de février, nous commencerons à apprendre l'enchaînement de la Gymnaestrada.
- En ce qui concerne l'enchaînement de la Gymnaestrada, nous avons en tête de créer une structure pour laquelle nous aurons besoin des conseils et de l'aide de parents qui s'y connaissent en bricolage. C'est pourquoi nous souhaiterions mettre en place une "Team parents bricoleurs" avec laquelle nous nous réunirons pour discuter de ce qui pourrait être envisageable ou non vis-à-vis de notre projet. N'hésitez pas à prendre contact avec l'une des monitrices si vous souhaitez faire partie de cette équipe !

Objectifs de l'année

- Tout au long de l'année, nous souhaitons varier nos échauffements. Pour ce faire, chaque semaine, une monitrice différente donnera l'échauffement et chacune d'entre elle mettra l'accent sur un élément. Marion se chargera du renforcement musculaire, Katerina du cardio, Victoria de la souplesse et Maureen de l'expression et de l'élégance.
- Au niveau gymnique, nous souhaitons travailler principalement sur l'expression des filles et les émotions. Nous aimerions les voir davantage sourire et leur permettre d'acquérir la capacité de transmettre des émotions lorsqu'elles sont sur le praticable.
- Nous souhaitons également renforcer la cohésion du groupe et créer une belle dynamique collective dans laquelle chacune serait à l'aise et pourrait communiquer facilement. Pour ce faire, nous ferons en sorte d'instaurer une dynamique bienveillante et motivante durant les cours. Nous proposerons aussi diverses activités comme un petit déjeuner de Noël et une "cacahuète". Enfin, nous créerons des "teams" composées de 5 ou 6 gymnastes d'âges différents. Ces teams seront utilisées durant les cours (montage et démontage de la structure, rangement de la salle, questions, comptage...) et lors des actions.
- Nous voulons également responsabiliser les gymnastes, c'est pourquoi nous avons proposé aujourd'hui aux gymnastes de créer une charte.

Tenue

- Nous demandons aux gymnastes de venir aux cours avec une gourde et une collation. Puisque nous allons mettre l'accent sur le cardio et le renforcement musculaire, nous demanderons aux gymnastes de venir à certains cours avec des baskets de sport.
- La tenue propre à l'enchaînement Gymnaestrada vous sera proposée en début d'année prochaine.
- Pour cette année, nous utiliserons la nouvelle tunique du club. Cette dernière coûte 87€ pour les moins de 12 ans et 92€ pour les plus de 12 ans. Le club est conscient que cela représente un certain coût, par conséquent, un paiement en 3 fois est proposé à partir de septembre.
- Au mois de janvier, nous comptons également changer le pull du club des groupes de démonstration. Il s'agira d'une veste qui coûtera 58€.
- Enfin, au mois de février, une vente de nouveaux t-shirts du club sera organisée. Nous n'avons pas encore le prix exact.

Agenda

- Un calendrier reprenant tous les cours va vous être envoyé, les dates de toutes les démonstrations s'y trouvent aussi.
- Il n'y a pas cours durant les vacances scolaires. Nous suivons le calendrier académique francophone (se référer au calendrier envoyé). Toutefois, le premier samedi des vacances, nous ferons un cours de 2 heures au lieu de 3. Lors de ces cours, nous n'avancerons pas dans l'apprentissage des enchaînements, mais nous retravaillerons ce qui a déjà été fait.
- Les démonstrations de cette année sont :
 - Le Gala GPT du 16 novembre
 - Un Rallye démo le 26 janvier
 - Un Rallye démo le 13 avril
 - La fête du club le 25 mai (et non le 24 comme indiqué dans le mail de rentrée).
- Lorsque les démonstrations ont lieu loin, le déplacement se fait en car.
- Le souper du club aura lieu le 12 octobre. Nous comptons évidemment sur votre présence. C'est toujours un moment convivial à passer entre gymnastes, parents et monitrices.
- La journée des Tests et des Brevets aura lieu le 16 février. Nous ne ferons pas de démonstration ce jour-là.

Actions

- Quelques fois sur l'année, nous réaliserons plusieurs actions qui serviront à récolter de l'argent qui profitera au club (ex. financer les déplacements lors des démonstrations, réduire le coût des voyages...). Concrètement, il s'agira par exemple d'emballer des cadeaux au Club de Drogenbos à Noël, de participer au ravitaillement lors d'événements sportifs...
- Les gymnastes auront aussi l'occasion de réaliser des actions individuelles si elles le souhaitent (ex. par team). Si des idées émergent chez certaines, n'hésitez pas à venir nous en parler.