



Fédération francophone de  
Gymnastique et de Fitness

# BROCHURE D'ACCUEIL

GAF/GAM



POUR LES PARENTS  
DES GYMNASTES  
scolarisés en  
primaire  
ou secondaire

2023 - 2024

Centre de Haut Niveau de Gymnastique de Mons



# Sommaire

<b>1. Formation sportive</b>	<b>5</b>
A. Présentation de l'équipe	5
B. Programmes d'entraînement	5
C. Stages/périodes de vacances	6
D. Compétitions	6
E. Quelques modalités pratiques	8
<b>2. Suivi médical et paramédical</b>	<b>8</b>
A. Le suivi médical et paramédical	9
B. Présentation Cellule Médicale et Paramédicale (Cellule PM)	9
C. Compétences de la Cellule PM	10
D. Maladie	10
E. Traitements	10
F. Nourriture et boissons	10
<b>3. Coûts annuels</b>	<b>11</b>
A. Cotisation gymnaste	11
B. Licence FfG	12
C. Rétrocession club	12
D. Frais médicaux	12
<b>4. Collaboration école - FfG</b>	<b>13</b>
A. Concertation	13
B. Horaire scolaire - Ponctualité	13
C. En cas d'absence pour raison sportive	13
D. En cas d'activité extra-scolaire	13
E. Internat et surveillance	14
F. Politique de Protection de l'Enfance	14
<b>5. Communication FfG/Parents</b>	<b>14</b>
A. Réunions de parents	14
B. Communications individuelles	15
C. Communications officielles	15
D. Remarque	15
<b>6. Média / sponsoring / relations publiques / activités</b>	<b>15</b>
A. Droit à l'image	15
B. Sponsoring	16
C. Média	17

<b>7.</b>	<b>Participation aux shows et démonstrations</b>	<b>18</b>
A.	Activités club	18
B.	Invitations	18
C.	A la demande de la FfG	18
<b>8.</b>	<b>Primes et défraiements</b>	<b>18</b>
<b>9.</b>	<b>Tenue gymnique officielle</b>	<b>19</b>
A.	Tenue CHN	19
B.	Tenue de club	19
C.	Tenue FfG/FRBG	19
<b>10.</b>	<b>Contacts</b>	<b>20</b>

## **Bonjour et bienvenue !**

*Chers parents,*

*Cette brochure d'accueil a pour objet de vous informer sur plusieurs aspects de la vie au Centre de Haut Niveau de la Fédération francophone de Gymnastique, quel que soit le cas. Elle concerne les parents des gymnastes pour les cas suivants :*

- *Votre enfant a été identifié comme jeune talent potentiel et sera peut-être invité à intégrer le CHN,*
- *Votre enfant a reçu un avis favorable pour une intégration au CHN,*
- *Votre enfant est déjà intégré à la structure.*

*En plus des informations pratiques, nous attirons aussi votre attention sur certains accords à respecter tout au long de la formation de haut niveau.*

*Nous tenons à vous féliciter pour le soutien que vous apportez à votre enfant dans la réalisation de ses projets.*

*L'équipe FfG.*



# 1. Formation sportive

## A. Présentation de l'équipe

### **Direction :**

Directeur technique : Cyril ZAMORA  
Coordinateur du CHN : Julien PAYEN  
Assistante administrative du CHN : Clémentine CASTIAUX

### **Entraîneur Expert CHN**

Laurent TRICOIRE

### **Equipe d'entraîneurs :**

Gymnastique Artistique Féminine (GAF) : Laurent TRICOIRE (entraîneur fédéral)  
Thomas REIX (entraîneur CHN)  
Julie GUITTON (entraîneur CHN)  
Florian DOAT (entraîneur Chorégraphe CHN)

Gymnastique Artistique Masculine (GAM) :

Gilles GENTGES (entraîneur fédéral)  
Jonathan MARTIN (entraîneur CHN)  
Christophe BOULESTREAU (entraîneur CHN)

### **Equipe éducative :**

Educateurs : Laura FIEVEZ  
Louis DEBLIECK  
Manon DEBLIECK  
Mireille LATCHOUMANIN

### **Coordination Médicale :**

Margaux DE PREZ  
Laetitia D'HARLINGUE

### **Docteur de référence Haut Niveau :**

Dr Katja VAN OOSTVELDT

## B. Programme d'entraînement

Chaque gymnaste participe à des entraînements quotidiens et éventuellement à des stages et des compétitions selon un programme personnalisé mis au point par l'équipe d'entraîneurs FfG. Ce programme est établi dans le but de préparer chaque gymnaste à performer à un niveau international et d'atteindre son potentiel optimal de pratique. L'un des facteurs importants de la réussite sportive dépend de la rigueur à respecter la planification mises en place.

### ▪ Horaire d'entraînement pendant les périodes scolaires

Dimanche : En milieu d'après-midi (en fonction de la planification)  
Lundi à vendredi : Entraînement après l'école le matin et/ou après-midi, en fonction des horaires scolaires, du niveau et de la planification des objectifs.

Des horaires individuels vous seront communiqués par l'équipe du CHN, ils peuvent être sujets à d'éventuelles modifications.

### ▪ Tiers dans la salle

La salle d'entraînement du CHN n'a pas été conçue pour recevoir du public mais les parents qui souhaitent voir l'entraînement peuvent le faire depuis la fenêtre de la

cafétéria. Ils veilleront à ne pas perturber les entraînements ou les activités de l'ADEPS prévues dans ce lieu.

### **C. Stages/périodes de vacances**

La planification peut impliquer des périodes de stage en Belgique ou à l'étranger, ce n'est pas une systématique. Ces actions sont décidées par les entraîneurs et la direction technique avec un but précis pour la formation des gymnastes. Cependant, tous les gymnastes n'ont pas forcément les mêmes lieux ni le même programme de stage. La participation des gymnastes à ces stages n'est pas un dû. Elle dépend de plusieurs facteurs : des objectifs de la planification, de la qualité du travail effectué à l'entraînement et la forme physique du moment, du stade d'implication au projet haut niveau.

#### ▪ Périodes de stages

Les périodes de stages de la saison sportive seront communiquées :

Pour la période d'octobre à janvier :

- En septembre/octobre (lors de la 1<sup>ère</sup> réunion des parents)

Pour la période de février à août :

- En janvier (lors de la 2<sup>ème</sup> réunion des parents)

Le planning détaillé de chaque stage (dates précises, lieu, horaire) sera communiqué au plus tard 10 jours avant le début du stage (exception : si le stage dépend d'une sélection comme titulaire ou comme réserve dans une grande compétition type CE/CEJ, CM/CMJ, FOJE, YOG).

#### ▪ Période de vacances annuelles

Une période de repos annuelle d'été est systématiquement planifiée (juin, juillet ou août) la période et la durée seront fonction de l'âge, des objectifs individuels de chaque gymnaste et du calendrier des compétitions.

Cette période de vacances annuelles sera fixée pour chaque gymnaste et communiquée au plus tard lors de la 2<sup>ème</sup> réunion des parents.

#### ▪ Jours de fêtes

Fêtes de fin d'année : une période de repos hivernal est prévue durant les congés scolaires de Noël-nouvel an (sauf si la préparation aux compétitions l'exige autrement) – les dates de congés précises seront communiquées au plus tard en septembre/octobre lors de la 1<sup>ère</sup> réunion des parents.

Des périodes de récupération supplémentaires peuvent être programmées par l'équipe technique en fonction des besoins de la planification. Ces périodes seront systématiquement communiquées aux parents

### **D. Compétitions**

#### ▪ Procédure de sélection

En concertation avec la direction technique, l'équipe d'entraîneurs détermine qui participe à quelle compétition. Avant une grande échéance internationale, des

compétitions 'tests' peuvent être organisées. Les sélections sont finalisées notamment en fonction des résultats à ces tests. La sélection se fait toujours dans le but d'envoyer l'équipe ou l'individu qui offre le plus de chances de résultats à ce moment précis.

Quand il s'agit de la sélection d'une équipe nationale, la procédure de sélection est présentée par les directeurs techniques des 2 ailes au Conseil d'administration de la Fédération Royale Belge de Gymnastique. Une fois approuvée, cette procédure de sélection est communiquée à tous les gymnastes et publiée sur le site de la FfG. La procédure indique l'objectif à atteindre, le trajet de sélection, les normes à établir et le mode de sélection des gymnastes.

Chaque gymnaste a un programme de compétition individualisé suivant son potentiel et ses objectifs définis par l'équipe technique dans le processus de formation vers le haut niveau ou de gestion de la carrière haut niveau. Tout le monde ne participe donc pas aux mêmes compétitions. Ceci dépend de plusieurs facteurs qui sont toujours justifiés par l'équipe technique et/ou médicale. La participation ou la non-participation se fait toujours dans l'intérêt du gymnaste sauf dans le cadre des procédures de sélection où l'intérêt de l'objectif domine le choix individuel.

Le/la gymnaste qui intègre le CHN garde l'appartenance à son club d'origine (sauf si les parents souhaitent changer d'affiliation – voir règlementation FfG pour la période de transfert). La FfG communiquera au club concerné le programme de la saison et les compétitions provinciales, FfG ou nationales pour lesquelles il devra inscrire les gymnastes. Le club qui souhaiterait une participation spécifiquement à une démonstration (gala, fête de club, etc...) doit en informer l'entraîneur fédéral au minimum 2 mois avant la date de la démonstration et lui donner toutes les informations nécessaires. La décision de participation ou non ainsi que le programme effectué sera prise par l'équipe d'entraîneurs.

- Logement / transport

La FfG effectue avec soin la réservation du logement en cas de compétition à l'étranger. En fonction du budget et du choix proposé et de l'emplacement géographique par rapport aux lieux de pratique, le logement se fera soit en famille d'accueil, soit en auberge de jeunesse, soit à l'hôtel.

Lors de chaque voyage, les mineurs sont accompagnés par un adulte de l'équipe du CHN ou de la délégation (entraîneur, juge, chef de délégation ou chef d'équipe). Pendant tout le temps du déplacement (du départ au retour à la maison), le/la gymnaste reste avec l'équipe. Les parents sont bienvenus aux compétitions mais il leur est demandé si possible de ne pas réserver leur logement dans les mêmes infrastructures que leur enfant. Les informations relatives au déplacement sont communiquées au gymnaste et à ses parents via le directeur technique, le coordinateur du CHN, l'assistante administrative du CHN, ou les entraîneurs.

**Les mineurs ont toujours besoin d'une autorisation écrite des parents pour quitter le territoire. Celle-ci doit être légalisée par la commune. Cela peut s'obtenir au service compétent de votre commune.**

## **E. Quelques modalités pratiques**

### ▪ Tenue

De préférence un training lors de l'échauffement et pour le travail sur agrès : GAF : un justaucorps avec ou sans short

GAM : un léotard/un t-shirt + short court ou sokol (pantalon long) Le port de chaussons est libre.

### ▪ Sac contenant

- maniques (garçons : barre fixe et anneaux, filles : barres asymétriques)
- poids et élastiques, foam roller pour le renforcement musculaire
- sangles pour rec,
- rouleau de tape,
- ciseaux d'hôpital,
- accessoires pour soigner les "steak" (antiseptique, pansements, crème ou autre...),
- trousse de soin personnelle - tube de pommade anti-inflammatoire (voltaren, fastum, flexium, ...), patchs d'anti-inflammatoire (volta patch ou autre).

### **ATTENTION !**

Les produits utilisés doivent être conformes à la réglementation anti-dopage (<https://www.dopage.be/>). En cas de médication particulière, il est impératif d'en informer le coordinateur médical.

Les gymnastes sous statuts ES ou SHN peuvent être soumis à des contrôles anti-dopage inopinés, chacun est responsable des produits qu'il ingère. Il est donc important de communiquer sur les médications en cours ou sur les compléments alimentaires ingérés.

### ▪ Ponctualité / investissement

Tous les gymnastes sont supposés être présents durant toute la durée des entraînements. En cas de retard, de maladie ou si le/la gymnaste doit quitter l'entraînement avant la fin de celui-ci, le/la gymnaste doit prévenir immédiatement son entraîneur, l'entraîneur fédéral et/ou le coordinateur du CHN.

En tant que sportif de haut niveau, nous attendons des gymnastes un investissement maximal lors de chaque séance d'entraînement. L'équipe technique du CHN sera toujours dans la bienveillance pour les aider dans la réalisation de leur projet. La pratique du haut niveau passe par la connaissance de soi et les gymnastes devront apprendre à communiquer avec leurs entraîneurs afin que ces derniers puissent adapter les charges d'entraînement. Les gymnastes sont invités à signaler tout problème (maladie, fatigue, douleur, problème de temps liés à un devoir scolaire) à leur entraîneur en début d'entraînement.

## **2. Suivi médical et paramédical**

La pratique du sport de manière intensive sollicite davantage les organismes qui doivent être attentivement suivis. C'est pour cette raison que le CHN est doté d'une cellule médicale.

## **A. Le suivi médical et paramédical**

Est centré sur :

- La prévention,
- Le diagnostic et le traitement,
- La revalidation,
- La ré-athlétisation,
- La préparation mentale.

## **B. Présentation Cellule médicale et paramédicale (Cellule PM)**

- Coordination médicale : Margaux DE PREZ / Laetitia D'HARLINGUE
- Médecin sportif : Dr Katja VAN OOSTVELDT
- Kinésithérapeutes : Margaux DE PREZ / Laetitia D'HARLINGUE
- Chiropracteur : Jan CNUDDLE (pour SHN et ESI)
- Psychologue du sport (gestion de la compétition) : orientation individuelle
- Cellule du CAPSY pour les ESI et les SHN : Dr Fabrice DE ZANETTE

Plusieurs heures de consultation par semaine sont prévues de manière systématique dans le cadre du suivi médical et paramédical.

Les responsables de la coordination médicale, en liaison avec les entraîneurs, décident si un(e) gymnaste doit se rendre chez le médecin, le kiné ou l'ostéopathe durant les heures de consultation. Une demande d'intervention du médecin, du kiné ou de l'ostéopathe auprès d'un(e) gymnaste ne doit pas être adressée en direct par les parents de celui-ci au praticien concerné mais doit passer uniquement par la coordination médicale.

Si la coordination médicale préconise de prendre un rendez-vous chez un spécialiste en dehors des heures de consultation prévues par le CHN, elle en informera les parents au préalable et cette consultation se fera à leurs frais. La FfG facturera les frais de déplacement selon le tarif conventionnel en vigueur si elle assure le transport.

Si les parents souhaitent consulter un autre spécialiste que ceux du CHN, ils doivent, au préalable, en avoir discuté avec la coordination médicale. Cette consultation se fera à leurs frais (La FfG facturera les frais de déplacement selon le tarif conventionnel en vigueur si elle assure le transport), et un petit compte rendu de la consultation sera également à remettre à la coordination médicale pour qu'elle puisse assurer le suivi du dossier personnel, et que les traitements ou les indications se fassent en synergie pour gagner de l'efficacité.

Le suivi par le psychologue du sport est uniquement pris en charge dans le cas de gymnastes seniors classés SHN avec des objectifs compétitifs majeurs (CE, CM, JO). Ces consultations se font sur proposition des entraîneurs concernés, et/ou sur demande des gymnastes concernés.

Si les parents souhaitent un suivi en dehors du cadre prévu, ils peuvent le faire à leurs frais. Ils peuvent pour cela s'adresser à un psychologue de leur choix mais ils sont tenus d'en avvertir au préalable la coordination médicale du CHN. Il est demandé que le suivi s'effectue en dehors des heures d'entraînement. Un contact sera alors pris entre le psychologue choisi, la coordination médicale et l'entraîneur afin d'assurer un suivi optimal.

Des douleurs inhérentes à la pratique intensive du sport sont fréquemment ressenties

par les gymnastes. Ces derniers doivent apprendre à écouter leur corps et à repérer les douleurs anormales ou suspectes. Si ces douleurs ne sont pas dues à un traumatisme direct (chute ou autre), un protocole de suivi sera appliqué par l'équipe médicale. La consultation du docteur (en dehors des visites mensuelles) sera alors fonction de l'évolution de la douleur.

### **C. Compétences de la Cellule PM**

Le suivi médical des gymnastes de haut niveau est de la responsabilité du médecin sportif de référence. Le médecin et son équipe déterminent avec l'équipe d'entraîneurs si une modification doit intervenir dans un programme d'entraînement en cas de blessure ou de maladie et quand le/la gymnaste peut à nouveau suivre le programme normal. Des protocoles d'observation, de traitement ou de ré-athlétisation sont alors mis en place et suivis. Il est important que chacun respecte ces protocoles afin d'en garantir l'efficacité.

### **D. Maladie**

En cas de maladie, le/la gymnaste peut également s'adresser au médecin responsable de l'internat qui déterminera à ce moment la charge d'entraînement possible et, si besoin, prescrira un repos complet. En cas de maladie et si le/la gymnaste ne peut pas aller à l'école ou aux entraînements, le rétablissement se fait, à la maison. Si la période de maladie est de courte durée (1 ou 2 jours), le/la gymnaste peut également rester à l'internat. En cas de maladie pendant le week-end, ou une consultation, pensez à informer la coordinatrice médicale, l'entraîneur fédéral et le coordinateur du CHN par la suite. En application de la législation en vigueur, l'équipe du CHN ne donnera aucun médicament au gymnaste sauf autorisation écrite des parents. Si les gymnastes sont sous médication, les responsables du CHN doivent être informés.

### **E. Traitements**

Les parents restent responsables des suivis concernant les traitements médicaux particuliers leurs enfants (dentiste / Ortho-dentiste / Ophtalmologue...).

Les rendez-vous doivent être pris en dehors des séances d'entraînements et des échéances compétitives. Pour cela il suffit de contacter la direction pour convenir de la bonne date.

Dans le cadre d'un praticien défini par le CHN à Mons ou alentours (dentiste ou ortho-dentiste, ophtalmologue...), le CHN peut se charger de véhiculer les gymnastes, la FfG refacturera le transport selon le barème conventionnel en vigueur.

Dans le cadre d'un praticien défini par les parents, ces derniers seront responsables du transport de leur enfant lors des rendez-vous.

### **F. Nourriture et boissons**

#### ▪ Boire pendant l'entraînement

La pratique sportive intensive entraîne une rapide déshydratation. C'est pourquoi nous conseillons aux gymnastes de boire souvent afin de compenser les pertes, chaque gymnaste devra avoir sa gourde.

#### ▪ Nourriture

Une nourriture saine et variée est la base pour une bonne récupération et donc pour une

bonne prestation sportive. De plus, le rapport poids/puissance est une donnée essentielle en gymnastique. C'est pourquoi nous demandons à la direction du Centre ADEPS de Mons de veiller à ce que la nourriture servie au CHN soit variée et basée sur les justes choix (protéines, glucides, suffisamment de légumes et de fruits, peu de graisse et de sucrerie).

Nous conseillons aux parents d'éviter de mettre dans la valise des sucreries et des chips mais de favoriser les fruits secs, et les barres de céréales énergétiques.

L'apport d'aliments frais à cuisiner n'est pas autorisé car le CHN est soumis aux règles de l'AFSCA.

Les menus font tous l'objet d'une analyse diététique avec comme projet l'individualisation des besoins. En cas de besoin individuel particulier et après discussion avec l'entraîneur, l'entraîneur fédéral et le coordinateur du CHN, un suivi spécifique pourra être envisagé avec un nutritionniste.

## 3. Coûts annuels

### A. Cotisation gymnaste

La FfG organise la formation des gymnastes de haut niveau au CHN et met à disposition pour cela :

- des entraînements quotidiens,
- dans des infrastructures de haut niveau,
- un encadrement optimal d'entraîneurs,
- un suivi médical, kiné et psychologique,
- une vie en internat (pension complète ; équipe d'éducateurs),
- des stages pendant les vacances scolaires et des compétitions internationales.

Pour l'ensemble de ces services, une cotisation est demandée à chaque gymnaste.

Ces montants couvrent seulement une toute petite partie des frais que la FfG investit pour la formation de sportif de haut niveau.

Quel que soit l'âge des gymnastes, à l'exception des gymnastes classés SHN ou PE

**Inscription CHN : 150 €** annuel payable jusqu'au 31 août 2023 (saison 2023-2024)

**- nouveau - Forfait suivi médical : 220 €** annuel payable jusqu'au 31 août 2023 (saison 2023-2024). Ce forfait contribue aux frais relatifs à la présence du médecin du sport (2x par mois).

#### **Internes :**

+ Cotisation mensuelle de **430 €\* d'août 2023 à juin 2024.**

#### **Externes :**

+ Cotisation mensuelle de **150 €\* d'août 2023 à juin 2024.**

+ Intervention supplémentaire pour les stages se déroulant en dehors de Mons.

**Ces montants seront à payer à la FfG sur base d'une facture adressée aux parents dans le courant du mois d'août 2023. Les parents ont toujours la possibilité d'étaler**

les paiements. Pour cela il suffit de prendre contact avec le service comptable à l'adresse E-mail suivante : [comptabilite@FfGym.be](mailto:comptabilite@FfGym.be)

Les défauts de paiements peuvent entraîner la fin de la convention et l'arrêt de la gymnaste au CHN.

\*Les montants indiqués peuvent varier à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024 pour tenir compte des éventuelles indexations des tarifs ADEPS.

### Important

La formation de haut niveau organisée par la FfG est prévue pour les enfants qui sont membres d'un club FfG. Ils doivent avoir la nationalité belge ou entamer des démarches pour obtenir la nationalité belge. Dans le cas d'une nationalité autre que belge, les dossiers seront traités de manière individuelle.

## **B. Licence FfG**

Pour faire partie du CHN, le/la gymnaste doit être affilié et avoir une licence compétitive dans un club FfG pour la saison en cours (de préférence le club d'origine). Le paiement de la licence compétitive est à régler directement avec le club.

Par contre, le certificat médical d'aptitude obligatoire pour la pratique de la Div. 1-2 sera délivré par le médecin du CHN en début de saison et transmis au secrétariat FfG.

## **C. Rétrocession club**

100 € par an seront rétrocédés au club d'origine de la/du gymnaste au moment de l'intégration. Cette somme servira au club pour les inscriptions aux compétitions provinciales, FfG et FRBG, l'inscription de ses juges aux cours/recyclages, le paiement des déplacements de ses juges aux compétitions, les différents frais administratifs, etc...

Ces 100 € ne seront rétrocédés au club qu'après signature d'une convention entre la FfG et le club et au plus tard le 31 décembre de la saison en cours.

Les droits d'inscription lors d'une compétition provinciale, FfG ou FRBG doivent donc être payés par le club dans les délais prévus par le règlement. La FfG n'est pas responsable du paiement de ces frais.

## **D. Frais médicaux**

Le suivi médical et paramédical préventif est compris dans le 'forfait suivi médical' gymnaste. Les frais médicaux supplémentaires suivants sont à charge des parents :

- les examens médicaux suivants : check-up médical de début de saison (consultation médecin sportif et cardiologue, ECG, échographie cardiaque et épreuve d'effort), tests d'iso cinétisme, prise de sang, imagerie médicale,
- l'achat de produits nutritionnels conseillés par un nutritionniste,
- tape (possibilité de le prendre au CHN 6€/rouleau), matériel médical personnel,
- les consultations chez un spécialiste (kiné, ostéopathe, médecin, chirurgien, psychologue, nutritionniste, etc...) en dehors des heures de consultation prévues par la FfG dans le cadre du CHN (voir plus haut).

L'assurance accident sportif par laquelle les gymnastes sont couverts en étant membre d'un club FfG, couvre également une partie des frais médicaux si ceux-ci sont la

conséquence d'un accident et qu'une déclaration d'accident a été rentrée à la Fédération.

Si les parents ont des questions sur un dossier d'accident, ils peuvent s'adresser aux coordinatrices médicales qui gèrent les déclarations d'accident avec le secrétariat de la Fédération.

## 4. Collaboration école - FfG

### A. Concertation

En plus de guider les gymnastes dans leur projet sportif, nous voulons également leur donner la possibilité d'acquérir une formation scolaire de qualité.

La combinaison du sport de haut niveau et des études demande beaucoup d'investissement et d'organisation. Tant l'école que la Fédération mettent tout en œuvre pour aider les gymnastes au mieux dans leur projet scolaire. Pour pouvoir réaliser ceci, différentes concertations sont prévues entre la Fédération et l'école. Régulièrement, les responsables concernés de la FfG (direction technique, coordinateur, éducateurs CHN, entraîneurs) et le coordinateur de haut niveau de l'école se rencontrent pour parcourir les différents aspects de la formation sportive (horaires d'entraînement, planning de compétitions/stages, scolarité, etc...).

En plus de cela, le coordinateur responsable du CHN et les éducateurs de l'internat, se rencontrent également régulièrement. Ensemble, ils veillent à trouver la combinaison optimale entre le programme scolaire et l'entraînement.

D'éventuels problèmes de résultats scolaires et d'attitude face aux études peuvent également être étudiés. Des solutions sont trouvées en concertation avec les différentes parties. En cas de besoin spécifique les parents ont la possibilité de prendre un soutien scolaire à leur frais et en dehors du planning sportif. Si celui-ci est organisé par le CHN, il sera facturé au tarif de 15€/heure.

### B. Horaire scolaire - Ponctualité

Les horaires scolaires doivent être respectés.

### C. En cas d'absence pour raison sportive

La Fédération avertit l'école des différentes participations aux stages et aux compétitions. En fonction de la durée d'absence, les professeurs peuvent préparer un programme à étudier de manière indépendante. De retour à l'école, les gymnastes peuvent aussi demander des explications complémentaires au professeur qui aidera volontiers.

### D. En cas d'activité extra-scolaire

Si l'école prévoit une activité extra-scolaire (excursion, spectacle, classes vertes, etc...) qui risque de perturber le planning d'entraînement, le/la gymnaste doit en avertir directement le coordinateur du CHN et l'entraîneur. Il décidera alors de la participation ou non à l'activité en fonction des objectifs prioritaires de la saison.

S'il s'agit d'une activité de type sportive, la participation ne sera pas autorisée.

### **E. Internat et surveillance**

Les gymnastes qui séjournent à l'internat peuvent compter sur l'encadrement d'un éducateur après le dernier entraînement de la journée, durant la soirée, la nuit et le matin avant l'entraînement ou l'école.

Celui-ci veille à ce que le temps libre soit occupé de manière optimale entre repas, étude, détente et sommeil. Il supervise également le travail scolaire. En cas de problème, les gymnastes peuvent s'adresser à l'éducateur.

La direction technique, et les services de sécurité peuvent contrôler les chambres et les pièces communes pour s'assurer du respect des lieux ainsi que dans le cadre des missions de contrôle de sécurité. Ces visites s'effectuent en journée.

L'ensemble de l'équipe du CHN est à la disposition des gymnastes pour répondre à leurs questions et tenter d'apporter des solutions aux éventuels problèmes.

Si pour une raison exceptionnelle, l'équipe du CHN n'est pas présente, les gymnastes peuvent s'adresser au bureau de l'ADEPS (en face de l'internat).

### **F. Politique de Protection de l'Enfance**

La FfG est engagée activement dans le développement de la protection de l'enfance. Avec les partenaires (YAPAKA et Défense Enfants International), la FfG met en place une politique visant à assurer aux enfants du CHN un cadre éthique de pratique sportive axée sur le haut niveau. L'encadrement est donc informé et formé sur cette dimension. Un document individuel d'information sera remis à chaque enfant à son intégration ainsi qu'aux parents. La charte éthique est disponible sur le site de la FfG.

## **5. Communication FfG/Parents**

### **A. Réunions de parents**

Un(e) gymnaste de haut niveau est régulièrement évalué(e) sur sa progression et ses prestations. C'est en effet sur base de ces éléments que la FfG décide chaque année de maintenir ou de ne pas maintenir un(e) gymnaste dans la sélection du CHN de Mons.

Les parents sont informés de l'évolution sportive de leur enfant de façon régulière, et lors des réunions de parents. Tous les aspects essentiels à la performance et à la réussite du projet sont également pris en compte dans les évaluations.

Trois réunions de parents sont prévues durant la saison :

- En septembre/octobre,
  - Bilan de reprise
  - Objectifs + Calendrier de la période 1
- En janvier
  - Bilan période 1
  - Objectifs et calendrier de la période 2

- En mai/juin
  - Bilan période 2
  - Objectifs et calendrier prévisionnel

Des réunions complémentaires peuvent avoir lieu dans le cadre du suivi des gymnastes dans le cadre d'un bilan intermédiaire ou pour un plan de reconversion. Une convocation à ces réunions est envoyée au plus tard 15 jours avant celle-ci.

Lors des réunions systématiques, les parents ont l'occasion de rencontrer les membres de l'équipe d'encadrement et d'échanger avec eux sur tous les sujets qui concernent leur enfant.

## **B. Communications individuelles**

En dehors de ces réunions, les entraîneurs peuvent se rendre disponible pour les parents qui en feraient la demande, afin de répondre à un problème particulier. Le CHN s'emploie à mettre en place une communication et un suivi le plus efficace possible selon nos possibilités entre les parents et l'équipe technique.

## **C. Communications officielles**

Les communications officielles entre parents et FfG se font uniquement par courrier, E-mail ou appel téléphonique et visio conférence et non via les réseaux sociaux.

La rumeur ou la vitesse des réseaux sociaux pouvant parfois devancer une communication formelle, la FfG ne peut pas être tenue pour responsable d'informations qui circulent par ce biais.

En cas de doute ou de questionnement lié à des informations qui circuleraient à l'extérieur du CHN, les parents sont invités à nous contacter sans tarder.

## **D. Remarque**

Chaque membre de l'équipe du CHN fait le maximum pour que tout se déroule au mieux pour les gymnastes mais des problèmes sont toujours possibles et le fonctionnement du CHN est perfectible. L'équipe sera toujours à l'écoute de vos remarques et fera son possible dans le cadre de ses moyens pour améliorer ce qui peut l'être. En cas de problème persistant, il est toujours préférable d'en parler d'abord avec le principal intéressé pour désamorcer des tensions inutiles.

# **6. Média / sponsoring / relations publiques / activités**

## **A. Droit à l'image**

Chaque gymnaste du Centre de Haut Niveau est présenté sur le site internet de la FfG avec son CV et une photo d'identité.

A côté de cela, la FfG utilise des photos des gymnastes du Centre de Haut Niveau pour la promotion de la gymnastique, pour annoncer des activités sur tout support de communication.

Les photos publiées sont toujours choisies avec soin et toujours dans le but de présenter de manière positive la gymnastique ou le/la gymnaste.

Certains partenaires de la FfG peuvent également utiliser l'image des gymnastes FfG (photos, vidéos, ...)

Les gymnastes du Centre de Haut Niveau sont également susceptibles de consacrer un maximum de 3 jours par an pour une session de photos ou relations publiques avec certains de nos partenaires. Le planning est établi en concertation avec l'entraîneur.

Concrètement cela concerne tant des photos de groupe que des photos individuelles, pour un usage interne sur les canaux de communication de la FfG (affiches, revues, site internet, Facebook, Twitter, Instagram ; cette liste n'étant pas exhaustive), que pour un usage commercial (réclame et but publicitaire).

En entrant au Centre de Haut Niveau FfG, nous partons du principe que les gymnastes acceptent implicitement que leurs photos soient utilisées dans le cadre décrit ci-dessus et pour un usage interne. Si pour des raisons personnelles, les parents ne souhaitent pas que nous utilisions ces images, ceux-ci devront nous en informer par écrit pour le 1<sup>er</sup> septembre de la saison en cours au plus tard.

## **B. Sponsoring**

### ▪ Partenaires de la Fédération

La FfG a des sponsors - partenaires - instances qui soutiennent directement ou indirectement la formation de haut niveau.

*Actuellement ceux-ci sont :* ADEPS – ADEPS Pro  
COIB (Comité Olympique)  
SED (Sport Elite Défense)  
Be Gold  
Arena (assurances)  
Agiva (Equipement sportif)  
Gymnova (matériel gymnique)  
Lotto (Loterie nationale)  
Baloise (assurance)

Sans le soutien de ces sociétés et instances, la formation de haut niveau ne serait pas possible. Il est donc important que chaque membre du Centre de Haut Niveau se comporte de manière loyale vis-à-vis de ces partenaires.

*Concrètement cela implique :*

- De ne pas formuler pas de propos négatifs envers des tiers ou la presse au sujet des instances qui nous soutiennent (ADEPS, COIB, Be Gold) ou au sujet des produits de nos partenaires commerciaux.
- De ne pas utiliser de produits de marques concurrentes dans des circonstances officielles (compétitions, interviews, reportages TV, ...) à l'exception de petits accessoires hors des tenues officielles.
- De ne pas contracter de contrat de sponsoring personnel avec des firmes concurrentes des partenaires de la FfG.
- Que la/le gymnaste se mette à disposition pour la promotion et les actions

publicitaires des sponsors de la FfG (idem, droit à l'image). Le planning est décidé en concertation avec la direction technique, l'entraîneur responsable et le/la gymnaste.

- Sponsoring personnel

Le sponsoring personnel est possible tant qu'il n'y a pas de conflit d'intérêt avec les sponsors de la FfG et tant que les règlements de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) et de l'Union Européenne de Gymnastique (UEG) sont respectés.

La direction devra être informée pour chaque contrat passé des éléments suivants :

- Marque
- Produit
- Condition d'utilisation
- Durée

Pour aider à faire les bons choix en évitant les problèmes juridiques, nous demandons de soumettre toute proposition de contrat de sponsoring personnel à la FfG avant signature.

### **C. Média**

La gymnastique de haut niveau est également une vitrine de la Fédération. Les gymnastes du CHN représentent la FfG en Fédération Wallonie-Bruxelles et en Belgique. Lors d'éventuelles compétitions internationales, les gymnastes représentent leur pays et deviennent un ambassadeur de la gymnastique belge à l'étranger.

La FfG entretient de bonnes relations avec la presse et développe une communication précise à ce sujet. En principe nous limitons nos contacts presse à la presse sportive, sauf cas exceptionnel.

L'attitude à adopter face à la presse doit s'apprendre dans l'intérêt des gymnastes. Nous déconseillons d'accepter une interview sans avoir averti la Fédération au préalable. La responsable presse de la FfG, la direction technique, l'entraîneur peuvent donner des conseils de comportement face aux médias. Bien que l'intérêt de la presse pour la FfG soit important, nous restons convaincus que trop d'attention des médias à un jeune âge est néfaste pour la carrière d'un(e) gymnaste. Nous veillons à l'intérêt de tous les gymnastes et faisons en sorte que chacun soit mentionné dans la presse au bon moment et de la bonne façon.

#### **Que faire lors d'une demande d'interview?**

- Lors d'une compétition

Discuter avec l'entraîneur. Il/elle déterminera quel est le meilleur moment pour l'interview et il/elle donnera des conseils sur comment aborder au mieux cette interview.

- Sur demande (via club, téléphone, mail,...)

Le/la gymnaste a reçu une demande d'interview ? Il/elle ne donne pas de réponse positive ou négative et demande au journaliste d'adresser sa demande à son entraîneur.

## 7. Participation aux shows et démonstrations

Après évaluation de la demande (quel média ? quel programme TV ou radio ? contenu ?), l'interview sera accordée ou pas. Si c'est positif, la FfG règlera l'organisation pratique de l'interview.

### A. Activités club

Si cette participation n'entrave pas la préparation sportive, la participation à certaines activités de club sera autorisée par l'entraîneur (voir plus haut).

### B. Invitations

Toute demande de démonstration doit être soumise à l'entraîneur et/ou à l'entraîneur fédéral. Si cette participation n'entrave pas la préparation sportive, les gymnastes pourront répondre positivement à l'invitation (voir plus haut).

### C. A la demande de la FfG

## 8. Primes et défraiements

Pour ne pas surcharger inutilement le planning et préserver l'organisme, nous limitons le nombre de participation à des shows ou démonstrations. Dans des cas exceptionnels, la FfG est 'obligée', vis-à-vis de ses partenaires, de mettre à disposition les gymnastes de haut niveau pour des démonstrations, des actes de présence, etc...L'équipe d'entraîneurs déterminera qui est désigné pour quelle activité.

L'investissement financier de la FfG pour former des gymnastes de haut niveau est très important.

Les gymnastes du CHN doivent donc donner la priorité au programme sportif qui est fixé par les entraîneurs pour atteindre les objectifs de haut niveau.

En cas de proposition de prime ou d'un défraiement pour participer à une compétition, à un show ou à une démonstration, les gymnastes doivent immédiatement en avvertir la direction technique qui prendra en charge le dossier afin de rester dans la légalité.

S'il s'agit d'une participation à une compétition pour un club étranger, la direction technique doit donner son autorisation.

Les primes ou défraiement touchés par les gymnastes appartiennent intégralement aux gymnastes.

**Néanmoins, si les gymnastes ne sont pas en ordre de paiement au CHN, la FfG se réserve le droit d'utiliser la prime ou le défraiement pour apurer les factures concernées.**

## 9. Tenue gymnique officielle

### A. Tenue CHN

Lors du début de saison, la FfG offrira un package d'équipement CHN pour la saison gymnique.

### B. Tenue de club

A toutes les **compétitions provinciales, FfG et nationales** ou lors des démonstrations où les gymnastes représentent leur club, ils porteront la tenue du club.

Si les gymnastes n'en possèdent pas, le club s'engagera à prêter une tenue à la bonne taille pour les compétitions de la saison.

En cas de doute, l'entraîneur indiquera la tenue à porter.

### C. Tenue FfG/FRBG

La FfG/FRBG possède un sponsor officiel d'équipement. Lors de toute compétition internationale ou démonstration officielle où les gymnastes représentent la Belgique, la FfG ou le Centre de Haut Niveau, les gymnastes ne peuvent porter QUE l'équipement officiel du partenaire de la Fédération.

La convention prévoit que tous les gymnastes **sélectionnés** pour une grande compétition type CE, CEJ, CM, EYOF, YOG, etc... reçoivent définitivement un équipement complet lors de leur sélection.

Pour les gymnastes participant à toute autre compétition internationale, stage ou démonstration sous le nom de la Belgique, de la FfG ou du Centre de Haut Niveau, des équipements en prêt sont prévus par la FfG/FRBG pour le temps de l'événement.

Dans tous les cas, l'entraîneur indiquera toujours la tenue exacte à porter en fonction des circonstances.

En cas de prêt d'équipements FfG/FRBG, ceux-ci doivent être rendus **dans les 8 jours qui suivent la compétition, le stage ou la démonstration.**

Les gymnastes doivent toujours rendre ces équipements **en mains propres** à la direction.

La direction est responsable de la gestion du stock des équipements FfG et FRBG. Les gymnastes peuvent toujours s'adresser à elle en cas de question ou problème.

#### **Attention !**

**En cas de perte ou de détérioration d'équipement, la FfG se réserve le droit de facturer celui-ci aux parents.**

**Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter !**

Sylvie RONSSE	sylvie.ronsse@FfGgym.be	02/234.38.31 0478/57.23.82	Directrice Générale
Cyril ZAMORA	cyril.zamora@FfGgym.be	065/70.50.40 0496/03.42.13	Directeur Technique
Julien PAYEN	julien.payen@FfGym.be	065/70.50.41 0488/66.93.13	Coordinateur du CHN
Clémentine CASTIAUX	clementine.castiaux@FfGym.be	065/70.50.42	Assistante administrative du CHN
Florence LESTIENNE	florence.lestienne@FfGym.be	02/234.38.30	Responsable Communication- Événements-Promotion- Sponsoring

Laurent TRICOIRE	laurent.tricoire@FfGym.be	0472/09.80.17	Entraîneur Fédéral GAF
Thomas REIX	thomas.reix@FfGym.be	065/70.50.41	Entraîneur CHN GAF
Julie GUITTON	julie.guitton@FfGym.be	065/70.50.41	Entraîneur CHN GAF
Florian DOAT	florian.doat@FfGym.be	065/70.50.41	Entraîneur CHN GAF/Chorégraphe

Gilles GENTGES	gilles.gentges@FfGym.be	0486/79.93.31	Entraîneur Fédéral GAM
Christophe BOULESTREAU	christophe.boulestreau@FfGym.be	065/70.50.41	Entraîneur CHN GAM
Jonathan MARTIN	jonathan.martin@FfGym.be	065/70.50.41	Entraîneur CHN GAM

Margaux DE PREZ	margaux.deprez@FfGym.be	0479/23.85.89	Coordinatrice médicale GAM
Laetitia D'Harlingue	<a href="mailto:laetitia.dharlingue@FfGym.be">laetitia.dharlingue@FfGym.be</a>	+33 6 73 81 77 09	Coordinatrice médicale GAF

Mireille LATCHOUMANIN	mireille.latchoumanin@FfGym.be	0483/03.10.08	Éducatrice CHN
Manon DEBLIECK	manon.deblieck@FfGym.be	0483/03.10.08	Éducatrice CHN
Louis DEBLIECK	louis.deblieck@FfGym.be	0483/03.10.08	Éducateur CHN
Laura FIEVEZ	laura.fievez@FfGym.be	0483/03.10.08	Éducatrice CHN





Fédération francophone de  
Gymnastique et de Fitness

Là où  
débute ta  
passion

### Centre de Haut Niveau de Gymnastique

Centre sportif Adepts  
La Sapinette Mons  
Avenue de la Sapinette 3  
7000 Mons

### Fédération francophone de Gymnastique <sup>asbl</sup>

Avenue de Roodebeek, 44  
1030 Bruxelles  
+ 32 (0)2 234 38 38  
info@FfGym.be

[www.FfGym.be](http://www.FfGym.be)

Centre de Haut Niveau de Gymnastique de Mons