

GUIDE DU PARENT

ÉTÉ 2019

Mise à jour le 11 juillet 2019



Flipgym
de Montréal



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

CAMP D'ENTRAÎNEMENT/CAMP DE JOUR 2019

NOS ENTRAÎNEURES

Tous les entraîneurs de l'équipe possèdent une certification du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) ainsi qu'une formation de premiers soins. De plus, nos entraîneurs ont une formation de 25H en animation.

HABILLEMENT

Camp de jour du secteur récréatif

- le t-shirt du camp de jour pour la sortie du mercredi;
- des espadrilles;
- des vêtements adaptés à la température;
- aucune sandale, à l'exception des sandales de sport qui sont attachées au pied;
- **si votre enfant n'a pas de maillot de gymnastique, elle peut mettre un ensemble sport.**
- **La gymnaste doit avoir les cheveux attachés en tout temps.**

Athlètes du secteur compétitif

- maillot de gymnastique;

REPAS

Les enfants doivent apporter un lunch froid et deux collations **santé** pour tous les jours du camp, à moins d'avis contraire. La bouteille d'eau est aussi nécessaire. NOUVEAUTÉ! Cette année nous prenons l'initiative de réduire nos déchets. Le camp est un nouveau membre du programme «Zéro Déchet». SVP, utilisez des contenants réutilisables pour le lunch de votre enfant.

**LE CAMP DE JOUR FLIPGYM EST UN CAMP SANS ARACHIDES NI NOIX.
S'IL VOUS PLAÎT, VEUILLEZ EN PRENDRE NOTE, CAR PLUSIEURS DE NOS
ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS Y SONT ALLERGIQUES.**

Club Flipgym de Montréal Inc.

Centre Père-Marquette, 1600, rue Drucourt, Montréal (Québec) H2G 1N6

Tél. : 514-948-2222 **www.flipgym.com**

JOURNÉE TYPE AU CAMP DE JOUR

Récréatif

Lundi-mardi-jeudi-vendredi

7 h 30 à 9 h :	Accueil au service de garde pour les enfants inscrits
9 h :	Accueil des enfants, présence et formation des groupes
9 h à 12 h :	Gymnastique dans le gymnase ou activités *
12 h à 13 h :	Dîner et jeux calmes
13 h à 16 h :	Gymnastique dans le gymnase ou activités *
16 h à 18 h :	Service de garde, jeux calmes.

* l'horaire peut différer*

Mercredi

7 h 30 à 9 h :	Accueil au service de garde pour les enfants inscrits
8h45 :	Accueil des enfants, présence et préparation pour la sortie
9 h à 16h :	Sortie
16 h à 18 h :	Service de garde, jeux calmes.

Compétitif

Lundi-mardi-jeudi-vendredi

7 h 30 à 9 h 00 :	Accueil au service de garde pour les enfants inscrits
9 h 00 :	Accueil des enfants, présence et formation des groupes
9 h 00 à 12 h 30 :	Gymnastique
12 h 30 à 13 h :	Dîner et jeux calmes (avec l'option de l'après-midi)
13 h à 16 h :	Activités (avec l'option de l'après-midi)
16 h à 18 h :	Service de garde, jeux calmes.

Mercredi

7 h 30 à 9 h :	Accueil au service de garde pour les enfants inscrits
9 h :	Accueil des enfants, présence et formation des groupes
9 h à 12 h :	Gymnastique
12 h à 13 h :	Dîner et jeux calmes
13 h à 16 h :	Gymnastique
16 h à 18 h :	Service de garde, jeux calmes.

Un horaire plus détaillé avec des informations sur les différentes activités de la semaine vous sera envoyé avant le début de la semaine.

SERVICE DE GARDE



Le service de garde (7 h 30 à 9 h et de 16 h à 18 h) n'est pas inclus dans le coût du camp de jour. Le coût pour ce service est de 35 \$ par semaine.

DÉPANNAGE

Il est possible de prendre le service de garde en appelant d'urgence. Le coût est de 10 \$ par journée ajoutée.

DÉPART À 16 h

Lorsque vous venez chercher votre enfant à 16 h, assurez-vous de vous identifier auprès de l'entraîneur. De plus, **vous devez attendre à l'extérieur du gymnase** afin de faciliter les départs. Pour des raisons de sécurité, vous ne pouvez pas venir récupérer votre enfant avant 16 h, à moins d'une urgence ou d'un rendez-vous.

DÉPART DU SERVICE DE GARDE À 18 H

Lorsque vous venez chercher votre enfant au service de garde, identifiez-vous à l'entraîneur. Vous ne pouvez pas rentrer dans l'aire gymnique, mais l'entraîneur avisera votre enfant de votre arrivée. Dès la fin du camp de jour soit 16 h, tout mouvement de gymnastique sera interdit. Seuls les jeux calmes seront autorisés. Aucune démonstration gymnique aux parents ne pourra être faite.

RETARD

Vous devez venir chercher votre enfant au service de garde, avant 18 h. Advenant un retard, des frais de 10 \$ par tranche de 10 minutes de retard seront facturés et payables immédiatement à l'employée en poste.

Si votre enfant ne reste pas au service de garde, il doit quitter à 16 h. Advenant un retard, des frais de 10 \$ par tranche de 10 minutes de retard seront facturés et payables immédiatement à l'employée en poste.

ABSENCE

Vous devez nous aviser lorsque votre enfant s'absente au 514-948-2222. Vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale de Flipgym. Veuillez prendre note que l'appel des absences n'est pas offert.

MALADIE

Si votre enfant est fiévreux, s'il a des poux, s'il a contracté une maladie ou est dans une condition contagieuse, nous vous demandons de le garder à la maison. Si nous

Club Flipgym de Montréal Inc.

Centre Père-Marquette, 1600, rue Drucourt, Montréal (Québec) H2G 1N6

Tél. : 514-948-2222 www.flipgym.com

remarquons que votre enfant ne se sent pas bien, nous vous contacterons afin que vous veniez le chercher. Cette mesure a pour but de protéger votre enfant, les autres enfants ainsi que le personnel.

LES POUX DE TÊTE

Lors du camp de jour, il est possible que des cas de poux de tête surviennent, car les enfants sont en contact étroit les uns avec les autres. Les enfants doivent avoir les cheveux attachés en tout temps. Si votre enfant a des poux de tête, vous devez aviser immédiatement l'administration du camp et garder votre enfant à la maison 48h après le traitement. (Aucun remboursement)

ALLERGIE

L'enfant utilisant un ÉPIPEN doit l'avoir en sa possession en tout temps. De plus, lors de sa première journée au camp aviser l'entraîneur qu'elle l'a bien en sa possession.

Nous demandons d'avoir des repas sans arachides et noix.

EFFETS À INCLURE DANS LE SAC À DOS

Tous les effets suivants doivent être dans le sac à dos de l'enfant chaque jour :

- maillot de gymnastique ou tenue de sport;
- bouteille d'eau identifiée;
- maillot de bain;
- serviette de plage;
- crème solaire (idéalement en vaporisateur);
- lunch froid avec 2 collations; ☐ casquette ou chapeau pour le soleil; ☐ soulier de course (pas de sandale).

SORTIE

Les sorties se déroulent tous les mercredis. **Afin de profiter pleinement des activités prévues, le camp débutera à 8h45 (seulement les mercredis). En cas de retard, le parent devra aller reconduire son enfant à la sortie.** Les chandails du camp seront attribués la journée même. Un seul chandail sera remis. Si les gymnastes ont déjà leur chandail, elles doivent l'avoir tous les mercredis. Il n'est pas nécessaire de porter le chandail du camp tous les jours, mais il est obligatoire le mercredi. Si votre enfant ne l'a pas la journée de la sortie, un chandail supplémentaire vous sera chargé. De plus, l'enfant doit avoir un lunch froid. Il est particulièrement important d'aviser en cas de l'absence de votre enfant.

OBJETS PERDUS

Votre enfant doit avoir un cadenas afin de barrer ses effets personnels dans le vestiaire de la piscine. Nous priorisons les cadenas à numéro. Nous vous demandons de bien identifier les vêtements et accessoires de votre enfant afin d'éviter les pertes. Il est à noter que Flipgym n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

DIVERS

Relevé 24

Afin de recevoir votre relevé 24 au mois de février et pouvoir bénéficier du crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants, assurez-vous d'avoir inscrit votre numéro d'assurance sociale (NAS) lors de l'inscription. Le relevé 24 vous sera envoyé par courriel.

Matériel de bricolage / jeux

Nous vous encourageons à nous remettre des objets recyclables (rouleaux de papier de toilette, d'essuie-tout, bouteilles en plastique, cartons, etc.) afin de rendre les sessions de bricolage amusantes! De plus, si vous avez des jeux de société dont vous désirez vous débarrasser, nous sommes intéressés à les récupérer pour avoir plus de jeux à offrir au service de garde.

AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

Émettre les chèques à l'ordre de Flipgym.

Il y aura des frais d'administration de 30 \$ pour tout chèque impayé (sans provision ou pour toute autre raison).

Note : Un remboursement peut avoir lieu seulement pour cause de blessure et sur présentation d'un certificat médical. Un document à compléter vous sera alors remis. Les

frais d'inscriptions, les frais administratifs et les frais d'affiliation ne sont pas remboursables.

Pour toute demande de changement de semaine après l'inscription, un montant de 10 \$ sera facturé aux parents, pourvu que la directrice technique approuve ce changement et qu'il y ait de la place à la nouvelle semaine.

Vous trouverez les codes d'éthique de la gymnaste et du parent ainsi que les règlements en annexe. Ceux-ci doivent être respectés en tout temps.



Tu es malade ?

Aucun enfant malade (fiévreux, contagieux ou autre) ne peut être admis au camp. AUCUN MÉDICAMENT NE POURRA ÊTRE ADMINISTRÉ À UN ENFANT DE LA PART D'UN MONITEUR OU AUTRE MEMBRE DU PERSONNEL DU GYM.

Nous vous souhaitons un très bel été!

L'équipe Flipgym !

Club Flipgym de Montréal Inc.

Centre Père-Marquette, 1600, rue Drucourt, Montréal (Québec) H2G 1N6

Tél. : 514-948-2222 www.flipgym.com

ADMISSION AU GYMNASSE

Je respecte, les règles du club en reconnaissant que les parents ne sont pas admis au gymnase ou au vestiaire durant les cours. Pour le cours parent-enfant, un seul parent est admis.

TENUE VESTIMENTAIRE EXIGÉE

Je respecte les règles du club en ce qui concerne la tenue vestimentaire exigée : le maillot du club Flipgym pour les filles (secteur récréatif ou compétitif) ou un T-shirt avec short ou pantalon sport pour les garçons.

Reconnaissant que :

- La gymnastique possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne;
- La gymnastique artistique est une discipline qui favorise le développement global du jeune et contribue à la création d'une communauté où la santé et le bien-être sont au cœur du quotidien.
- Le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportives.

À titre de parent de jeune gymnaste, mon propos et mon comportement démontrent que :

1. Je comprends que mon enfant exerce la gymnastique pour son plaisir et non pour le mien.
2. Je considère la gymnastique comme un moyen de développement de l'enfant et j'agis toujours dans le meilleur intérêt des gymnastes et du sport.
3. J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif, tout en reconnaissant ses limites.
4. Je ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique. Je supporterai tous les efforts faits pour éliminer les abus verbaux et physiques.

5. Je m'efforce d'acquérir une compréhension, une appréciation et une connaissance fonctionnelle des règlements pour éviter que l'ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneur(e)s.
6. J'inculque à mon enfant des valeurs de respect de soi et des autres, de discipline, d'effort, d'estime de soi et de solidarité. Je le responsabilise à respecter les règlements dont les politiques administratives et les codes d'éthique du club.
7. Je respecte les gymnastes, les parents et les entraîneur(e)s du club ainsi que ceux des autres clubs.
8. Je comprends que la gymnastique est une discipline individuelle qui se pratique en équipe.
9. Je considère que chaque gymnaste a droit à la même reconnaissance, la même équité et au même respect peu importe sa race, son sexe, son potentiel physique, sa classe sociale ou toute autre condition.
10. En compétition, je respecte toutes les décisions des juges, même en situation de litige.
11. Je considère la victoire comme un des plaisirs de la gymnastique et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
12. Tout en visant le succès par l'obtention de récompenses (médailles, rubans), je considère avant tout le développement de l'enfant et le plaisir de participer comme étant essentiels à la pratique de la gymnastique.
13. Peu importe la situation, je reste calme, positif et je recherche le bien-être de mon enfant et des gymnastes du club. Lors de situations conflictuelles, je tente par tous les moyens de montrer l'exemple devant mon enfant, les autres gymnastes du club, les parents et les entraîneur(e)s.
14. Je suis conscient de la pression que demande la pratique de la gymnastique sur les enfants (conciliation sport/école/famille).
15. Je tente de développer l'autonomie de mon enfant afin qu'il/elle puisse prendre des décisions et accepter des responsabilités.

CODE D'ÉTHIQUE DE LA GYMNASTE

ASSIDUITÉ

Toutes les heures d'entraînement sont obligatoires (certaines exceptions sont possibles si une entente préalable intervient avec les dirigeants du club).

J'avise mon entraîneur(e) ou je laisse un message au club au (514) 948-2222, si je prévois m'absenter pour un ou plusieurs cours.

Si mon entraîneur(e) régulier(ère) doit se faire remplacer, je vais quand même à mon cours et je considère le(a) remplaçant(e) avec le même égard que j'ai pour mon entraîneur(e) habituel(le). De plus, c'est l'occasion d'expérimenter une approche différente, d'entendre des commentaires différents et complémentaires, ce qui est souvent très bénéfique.

La ponctualité est de mise : je dois être dans le gymnase au moins cinq minutes avant le début de l'entraînement.

COMPORTEMENT

La discipline ainsi que le respect de soi, d'autrui et du matériel sont obligatoires. La gymnastique est un sport dans lequel je me mesure à moi-même. De ce fait, toute attitude négative telle que le commérage et le manque de civisme ne seront pas tolérés et seront sanctionnés. Toute attitude négative engendre découragement et frustration et, par-dessus tout, détruit l'esprit d'équipe et sportif. Le respect et l'encouragement doivent régner dans le gymnase.

Les entraîneur(e)s sont la seule autorité dans le gymnase. Je n'oublie jamais de discuter d'un problème avec les entraîneur(e)s afin d'éviter les conflits et la mésentente au sein du club.

Lorsque je suis en présence de mes entraîneur(e)s, je respecte leur autorité.

J'avise mon entraîneur(e) si je quitte le gymnase.

Je ne m'aventure jamais sur un appareil sans l'autorisation de mon entraîneur(e), que ce soit avant, pendant ou après l'entraînement.

Mon entraîneur(e) sait quand je suis prête à faire un nouveau mouvement. Je n'essaie pas de faire un mouvement que je ne connais pas sans son approbation.

Je me présente à l'entraînement dans le but de m'améliorer. Pour cela, je dois m'assurer de rester active en suivant les indications de mon entraîneur(e).

L'équipe d'entraîneur(e)s décide de la catégorie qui me convient : cette décision est basée sur plusieurs facteurs qui lui permettent de bien évaluer mon classement. Je n'hésite pas à discuter avec l'équipe de sa décision, sans pour autant remettre en doute ses compétences.

La préparation artistique est une partie intégrante de l'entraînement donc, toutes les règles du présent code doivent être respectées pendant celle-ci.

Je surveille mon langage en tout temps dans le gymnase. L'utilisation d'un langage vulgaire, que ce soit envers un(e) entraîneur(e) ou une coéquipière, ne sera pas tolérée.

La collaboration de toutes les gymnastes est requise pour le déplacement du matériel.

TENUE ET ACCESSOIRES

Un maillot de gymnastique est obligatoire à tous les entraînements.

Aussi, je dois apporter mes gants, même si les barres ne sont pas prévues à l'horaire.

Les bijoux et les maquillages trop éclatants ne sont pas acceptés dans le gymnase. Les boucles d'oreilles seront tolérées à condition qu'elles ne descendent pas plus bas que les lobes d'oreilles.

Les cheveux doivent être attachés en tout temps

Je dois me procurer mon propre ruban adhésif : il est conseillé de toujours en avoir avec soi.

Je dois toujours avoir ma bouteille d'eau.

RÈGLEMENTS

GYMNASE

- Lorsqu'il n'a pas d'entraîneur dans le gymnase, j'attends dans les vestiaires.
- J'attends l'autorisation d'un entraîneur pour faire de la gymnastique.
- Je respecte les autres ainsi que l'équipement.
- J'écoute les consignes.
- Je fais seulement les mouvements autorisés. • J'avertis mon entraîneur si je dois sortir du gymnase.
- J'ai mon maillot de gymnastique et mon matériel nécessaire pour mon entraînement.
- Je veille à la propreté des lieux.

TRAMPOLINE

- Je peux faire du trampoline seulement sous la supervision d'un entraîneur
- Une personne à la fois sur le trampoline
- Je m'arrête sur la toile et je descends du trampoline en marchant
- Je fais les mouvements demandés seulement

CAMP DE JOUR

- Je respecte les consignes.
- Je respecte les animateurs et les autres enfants.
- Je respecte le matériel.
- Je veille à la propreté des lieux.
- Je reste avec mon groupe en tout temps.
- Mon habillement est adéquat selon les activités prévues.

SERVICE DE GARDE

- La gymnastique n'est pas autorisée
- Rester calme
- Les appareils électroniques ne sont pas permis
- Les enfants peuvent apporter une activité de la maison (nous ne sommes pas responsables des bris, pertes ou vols)
- Être respectueuse envers les autres, soi-même et l'environnement

Club Flipgym de Montréal Inc.

Centre Père-Marquette, 1600, rue Drucourt, Montréal (Québec) H2G 1N6

Tél. : 514-948-2222 www.flipgym.com