

Guide du parents 2025-2026

Club Viagym

Introduction

Ce guide a été conçu pour vous transmettre rapidement et efficacement toutes les informations essentielles concernant votre rôle au sein du club Viagym.

Il rappelle à chaque intervenant – parents, entraîneurs, athlètes et membres de l'administration – leur responsabilité individuelle et collective dans le bon fonctionnement et le succès du club. En devenant membre, chaque parent s'engage à respecter les principes énoncés dans ce document et à poser des gestes concrets en ce sens.

Participer à un programme compétitif de qualité implique le respect des règles de fonctionnement, dans l'intérêt du groupe. Ce guide a donc pour objectif de rappeler les règles qui régissent la vie du club Viagym.

Qui sommes-nous ?

Le Club Viagym est un **organisme à but non lucratif (OBNL)** sportif, appuyé par un conseil d'administration composé de bénévoles, ainsi que par une équipe de direction et d'administration. Nous sommes l'un des clubs de gymnastique et de trampoline les plus importants du Québec.

Nos disciplines :

- Gymnastique artistique féminine (GAF)
- Trampoline (STR)
- Activités connexes : gymnastique adaptée, camps de jour, Masters (gym pour adultes) fêtes d'enfants, vendredis Viagym, etc.

Notre mission :

Offrir une pratique de qualité dans un environnement encadré, sécuritaire et propice à une activité saine et épanouissante.

Notre vision :

Être un club de référence pour accompagner les athlètes dans l'atteinte de leur plein potentiel et les mener vers l'excellence.

Nos valeurs :

- **Fierté** : Cultiver la passion et renforcer le sentiment d'appartenance en relevant les défis avec enthousiasme.
- **Engagement** : S'impliquer activement dans son parcours avec le soutien des entraîneurs, des parents et des pairs.
- **Respect** : Favoriser un environnement harmonieux et inclusif, basé sur le respect de soi, des autres et de son milieu.

Formation des entraîneurs

Tous les entraîneurs doivent suivre les formations du **Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE)**, offertes par la **Gymnastique Québec et/ou Gymnastique Canada**.
Les niveaux de formation requis (Fondement, Compétition 1 à 4) dépendent du niveau des athlètes encadrés.

Rôle et responsabilité

Direction générale	Directions techniques (GAF – STR – Dév.)
• Développement stratégique du club • Supervision des directions techniques et responsables • Gestion budgétaire • Organisation et structuration globale	• Planification et encadrement des secteurs • Formation et supervision des entraîneurs • Gestion des horaires et des groupes
Responsable de secteur	Entraîneurs
• Recrutement des athlètes • Communication avec les parents et l'équipe • Supervision des entraînements	• Planification et supervision des entraînements • Suivi du développement des athlètes • Communication régulière avec les parents
Athlètes	Parents
• Donner le meilleur d'eux-mêmes • Atteindre leurs objectifs • Maintenir une attitude positive et un bon esprit d'équipe	• Soutenir et encourager leur enfant • Collaborer avec les entraîneurs • Respecter les canaux de communication et les autres membres

Congés fixes

- Fête du Travail
- Action de grâce
- Halloween (soirée seulement)
- Noël
- Jour de l'An
- Lundi de Pâques
- Fête des Patriotes
- Fête du Québec (St-Jean-Baptiste)
- Fête du Canada

Coordonnées et Informations Générales

Site d'entraînement et centre administratif



Cité du sport

2495, boulevard des Entreprises
Terrebonne (Québec) J6X 4J9



Boîte vocale : (450) 492-7219



Heures d'ouverture du bureau administratif :

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h / Vendredi : 9 h à 12 h

Personnes ressources

Fonction	Courriel
Direction générale	direction.generale@viagym.org
Direction technique – Trampoline compétitif	dt.str@viagym.org
Direction technique – Gymnastique artistique féminine	dt.gaf@viagym.org
Direction technique – Développement	dt.dev@viagym.org
Coordonnatrice des finances	comptabilite@viagym.org
Informations générales	info@viagym.org

Restez informés

Site web

www.viagym.org (Vous y trouverez des informations détaillées sur nos programmes, nos entraîneurs et les actualités du club)

Courriels

- **Communications Viagym** : Des courriels sont envoyés régulièrement pour vous tenir informés. Veuillez vérifier vos indésirables.
- **Courriel du groupe de votre enfant** : Utilisé pour les horaires, absences, compétitions, etc. Vous pouvez aussi l'utiliser pour contacter l'entraîneur.

Facebook

[Viagym-Club de gymnastique et de trampoline | Terrebonne QC | Facebook](#) (Abonnez-vous et partagez nos publications pour faire rayonner le club !)

Réunions de parents

- Une **réunion générale** est tenue au début de chaque année gymnique (mi-septembre).
- Des **rencontres individuelles** peuvent être organisées selon les besoins.

Une **Assemblée Générale Annuelle (AGA)** est également prévue pour informer les membres sur la gestion du club

Politiques Administratives

Fonctionnement général

- Signalez toute **absence ou retard** à l'entraîneur de votre enfant.
 Urgence : 450-492-7524 (ligne directe du gymnase)
- **Accès au gymnase** : Réservé aux athlètes et au personnel.
- Respect du **code d'éthique** du club exigé pour tous.
- **Retard de récupération** :
 - 5 \$ pour les 15 premières minutes
 - 1 \$ par minute supplémentaire
- Les **entraînements annulés** pour des raisons hors de notre contrôle ne sont pas repris.

Horaires d'entraînements

- **Automne et hiver** : Horaire transmis fin août (après réception des horaires scolaires).
- **Été** : Horaire transmis vers la mi-mai.
Des ajustements peuvent survenir en cours d'année selon les disponibilités des entraîneurs.

Compétitions

- La participation aux compétitions est **obligatoire** pour les groupes compétitifs.
- **Tenue exigée** : Maillot, survêtement et sac aux couleurs du club (à la charge des parents).
- **Exceptions** : Un athlète ne participant à aucune compétition peut être exempté du survêtement.
- **Règlements de présentation**
 - Pas de maquillage
 - Cheveux attachés serrés
 - Pas de vernis coloré
 - Aucun bijou
- Pour les **compétitions de finalités**, un maillot personnalisé peut être autorisé avec l'approbation préalable de l'entraîneur.
- Les horaires de compétition sont transmis dès réception de la Fédération (souvent 1 à 2 semaines avant l'événement).

Camp d'entraînement estival

- **Obligatoire** pour tous les athlètes du secteur compétitif.
 - Minimum 50 % de participation
 - 75 % pour les athlètes en Sport-Études

Service à la clientèle

- Consultez régulièrement vos **courriels**, le **site web** et la **page Facebook**.
- Pour toute question concernant l'entraînement de votre enfant, contactez **l'entraîneur**.
- Pour toute question de facturation :  comptabilite@viagym.org
- Pour toute autre question générale :  info@viagym.org

Description des Programmes

Secteur Compétitif – Gymnastique Artistique Féminine (GAF)

► Volet Relève

Ce programme prépare les athlètes aux différents parcours offerts par Viagym. Il permet l'acquisition des bases gymniques essentielles, en vue d'une orientation vers l'un des circuits suivants :

- **Circuit Régional**
Destiné aux athlètes débutant en compétition, ce programme propose une activité sécuritaire et adaptée, dans un environnement structuré. Les disciplines pratiquées : saut, barres, poutre, sol, trampoline et tumbling.
Compétitions à prévoir : 3 compétitions annuelles + possibilité de qualification au *Challenge des régions*.
- **Circuit Provincial**
Ce programme comprend plusieurs niveaux (N intro à N8) pour répondre aux besoins variés des athlètes. Il favorise un développement optimal et progressif.
Compétitions à prévoir : 3 compétitions annuelles + possibilité de qualification à une ou plusieurs finalités.

► **Volet Performance**

S'adresse aux gymnastes visant les catégories régionales et provinciales.

Objectifs : Championnats québécois, Coupe provinciale, Challenge des régions.

Volume d'entraînement : 10 à 15 heures/semaine.

Peut servir de tremplin vers le programme Sport-Études.

► **Volet Élite**

Conçu pour les gymnastes visant les niveaux provinciaux et nationaux.

Objectifs : Championnats Canadiens, Championnats de l'Est, Championnats Québécois.

Volume d'entraînement : 12 à 16 heures/semaine.

Préparation possible au Sport-Études.

► **Volet Sport-Études / Élèves-athlètes**

Le plus haut niveau de pratique offert par le club.

Objectifs : Excellence en compétition provinciale, nationale, internationale, et qualification en équipe nationale.

Volume d'entraînement : 19 à 25 heures/semaine, avec une pratique quotidienne.

Secteur Trampoline (STR)

► **Pré-compétitif**

Initiation au secteur compétitif, en continuité avec le secteur développement. Les enfants découvrent les exigences des entraînements tout en consolidant leurs bases.

► **Relève**

Introduction aux saltos avant/arrière et perfectionnement des bases.

Programme basé sur le *Programme Défi* de la Fédération québécoise de gymnastique.

Développement de la flexibilité, de l'endurance, de la puissance et de l'alignement corporel.

Participation : 2 à 3 évaluations Défi et/ou compétitions régionales.

► **Provincial**

Apprentissage des saltos simples, saltos vrillés et doubles saltos.

Travail sur les capacités physiques et techniques.

Participation : 3 Coupes Québec, Championnats Québécois, Championnats de l'Est, Camps Jeune Élite ou Développement (sur sélection).

► **National**

Perfectionnement des doubles saltos et mouvements vrillés.

Encadrement par une équipe multidisciplinaire (kinésologues, physiothérapeutes, psychologues sportifs).

Compétition à prévoir : 3 Coupes Québec, Championnats québécois, Championnats de l'Est, Camps Jeune Élite ou Camp Horizon, Élite Canada, Championnats canadiens, compétitions internationales (sur invitation), camps provinciaux/nationaux/internationaux.

► **Volet Sport-Études / Alliance Sport-Études**

Le plus haut niveau de pratique offert par le club.

Objectifs : Excellence en compétition provinciale, nationale, internationale, et qualification en équipe nationale.

Volume d'entraînement : entre 17,5 et 20h heures/semaine, avec une pratique quotidienne.

Tarification et Facturation

- L'adhésion annuelle est **valide uniquement si toutes les sommes dues sont acquittées au 31 août**.
- Les **frais d'entraînement** sont fixés par le conseil d'administration et varient selon :
 - Le volume horaire hebdomadaire
 - La catégorie de l'athlète
- **Aucun crédit** n'est accordé pour les absences ou annulations hors du contrôle du club (ex. tempête, maladie, vacances, mesures sanitaires).
- Les **jours fériés, journées pédagogiques et congés Viagym** sont inclus dans le calcul des frais.
- La **facturation est effectuée en ligne** via la plateforme **Amilia** :
 - Lien envoyé avant le début des cours (fin août)
 - Paiement par carte de crédit (en un seul versement ou en paiements postdatés)

La facture comprend :

- Les frais d'entraînement (et d'artistique si applicable)
- Les entraîneurs offrent aux athlètes et à leurs familles un encadrement complet qui se traduit par des livrables concrets :
 1. **Préparation compétitive**
 - Planification des routines et stratégies.
 - Encadrement et accompagnement lors des compétitions.
 - Gestion du stress et mise en place de stratégies de préparation.
 2. **Planification de l'entraînement**
 - Programme structuré selon l'âge, la croissance et les objectifs.
 - Ajustements réguliers en fonction des progrès et du calendrier.
 3. **Création et suivi des routines**
 - Élaboration des enchaînements et techniques adaptés à chaque athlète.
 - Ajustements pour respecter les règlements et les capacités physiques.
 4. **Suivi individuel**
 - Observation des progrès et des difficultés.
 - Résolution de problèmes techniques, physiques ou psychologiques.
 - Collaboration avec les spécialistes (physio, kinésiologue, préparateur physique).
 5. **Bien-être & santé**
 - Soucis de prévention des blessures.
 - Intégration et éducation des habitudes de récupération (repos, sommeil, nutrition).
 6. **Gestion émotionnelle**
 - Outils pour développer la confiance et la résilience.
 - Encadrement favorisant un climat positif et sécuritaire.
 7. **Communication & soutien**
 - Rétroaction régulière sur la progression.
 - Explications claires aux parents et à l'athlète.
 - Rassurer et valoriser les efforts dans une perspective de long terme.
 8. **Sécurité**
 - Encadrement rigoureux pour assurer la sécurité lors des apprentissages.
 - Surveillance de l'environnement et des équipements.
 9. **Développement à long terme**
 - Respect des étapes de progression et de la croissance de l'enfant.
 - Mise en place d'objectifs réalistes et adaptés.
 10. **Transmission des valeurs**
 - Promotion du respect, de la persévérance et du plaisir.
 - Renforcement de l'éthique et de l'esprit sportif.

Ces livrables permettent aux parents de comprendre concrètement **ce que les entraîneurs apportent aux enfants** : une progression sécuritaire, encadrée, équilibrée et humaine.

- L'affiliation annuelle à Gymnastique Québec (*Note 1*)
- Une estimation des frais de compétitions (*Note 2*)
- Les frais d'entretien des équipements
- La contribution à la campagne de financement (montant fixé annuellement)

Tarification et Conditions Financières

Frais supplémentaires

- **Services professionnels** : Des frais peuvent s'appliquer si votre enfant bénéficie de services spécialisés (ex. : physiothérapie, préparation physique, psychologie sportive, etc.).
- **Cahier d'athlètes** (pour certains groupes seulement)

Notes importantes



Note 1 – Affiliation

Les frais d'affiliation couvrent la période du **1er septembre au 31 août**.

Un montant additionnel de **5 \$** est ajouté au coût fixé par Gymnastique Québec pour couvrir les frais de gestion. Ces frais peuvent être ajustés en cours d'année si l'athlète change de catégorie.



Note 2 – Frais de compétitions

Les frais de compétition sont établis sur une base **estimative** et feront l'objet d'un **ajustement dans votre compte Amilia en juin**. ** Veuillez noter qu'**aucun crédit ne sera accordé** si un(e) athlète ne participe pas à une compétition pour laquelle il/elle est déjà inscrit(e).

Frais de délégation de compétition Viagym

Un montant fixe de **25 \$ par athlète et par compétition** est ajouté afin de couvrir les dépenses des entraîneurs (transport et repas), pour les événements situés dans un rayon de **75 km ou moins**.

Pour les compétitions situées **au-delà de 75 km**, des frais supplémentaires s'appliquent :

- **Compétition au Québec** : +20 \$ par athlète, par compétition
- **Compétition ailleurs au Canada** : +50 \$ par athlète, par compétition
- **Compétition à l'international** : +100 \$ par athlète, par compétition

Ces frais seront facturés **trois fois au cours de l'année gymnique**, et **non pas sur votre facture annuelle**.

Crédits familiaux

10 % de rabais pour chaque enfant additionnel inscrit au secteur compétitif (inscription sur la même facture requise).

10 % de rabais pour un deuxième enfant inscrit au secteur développement (valable à chaque session).

Contact : info@viagym.org

Équipement et vêtements

- **Maillot de compétition** : Essayé durant les entraînements. Les entraîneurs détermineront la taille. Vous serez contacté pour la récupération.
- **Survêtements** : En vente sur la boutique en ligne. Expédiés directement à domicile. Un guide des tailles est disponible sur le site.

Changement de groupe

Si votre enfant change de groupe en cours d'année, un **ajustement de facture** sera effectué.

Chorégraphie (GAF uniquement)

Des **frais de routine et de chorégraphie** peuvent s'appliquer selon la catégorie. L'entraîneur vous informera si votre enfant est concerné.

Politique de remboursement en cas de blessure

Principe général

La progression d'un athlète ne se limite pas uniquement à la pratique physique complète. En cas de blessure, l'entraînement est adapté plutôt qu'interrompu. L'athlète bénéficie toujours d'un suivi global (physique adapté, prévention, récupération, accompagnement psychologique, routines techniques, analyse vidéo, travail de visualisation, etc.).

👉 C'est pourquoi les frais d'inscription et d'encadrement demeurent applicables.

Services maintenus pendant une blessure

Même en mode réduit, l'athlète reçoit :

- Entraînements adaptés (sans risque pour la blessure).
- Suivi de récupération (conseils, progression graduelle).
- Accompagnement psychologique (motivation, gestion de l'émotion liée à la blessure).
- Encadrement technique (analyse des routines, travail cognitif, visualisation).
- Intégration sociale (présence au sein du groupe, maintien du sentiment d'appartenance).

👉 Ces services garantissent que l'athlète continue d'avancer dans son parcours, malgré la blessure.

Exceptions prévues (cas rares et particuliers)

Un ajustement financier pourrait être envisagé uniquement dans les situations suivantes :

- Blessure majeure documentée empêchant toute forme d'entraînement (ex. chirurgie suivie d'une convalescence prolongée de plusieurs mois).
- Arrêt complet d'entraînement prescrit par un médecin pour une durée supérieure à **6 semaines**.
- Départ définitif du programme pour raison médicale validée par certificat.

Justification de la politique

- L'entraînement est conçu pour être global : physique, technique, psychologique et éducatif.
- La blessure fait partie du parcours sportif, et l'adaptation en fait aussi partie.
- Les entraîneurs continuent d'investir temps, expertise et accompagnement auprès de l'athlète.
- Maintenir cette continuité permet à l'athlète de revenir plus fort et plus rapidement, plutôt que de repartir de zéro.

Cette politique vise à :

- Assurer la stabilité des programmes et des équipes.
- Soutenir les athlètes dans toutes les phases de leur développement, y compris la blessure.
- Éviter une logique de « consommation » d'entraînement au détriment du suivi global.

👉 En d'autres mots : l'athlète ne perd pas, il progresse autrement.

Cessation et remboursement - Procédure

1. Discussion avec l'entraîneur.
2. Envoi d'un courriel à :
 - comptabilite@viagym.org
 - dt.gaf@viagym.org ou dt.str@viagym.org

La **date de réception du courriel** fera foi de la date de résiliation.

✗ Frais non remboursables lors de cessation

- Cours, danse et services professionnels déjà dispensés
- Affiliation à la Gymnastique Québec
- Entretien des équipements, campagne de financement, craie et cahier d'athlète
- Inscriptions à des compétitions déjà effectuées
- Maillots de compétition (commandes sur mesure) et tous les achats faits à notre boutique
- **Frais administratifs de 30 \$**

🏠 Traitement du solde

- **Solde à payer** : Facturé à la date du prochain versement prévu
- **Remboursement** : Effectué rapidement sur la carte de crédit

⚠️ Sport-Études

En cas de cessation, le club se dégage de toute responsabilité hors des heures scolaires et informera Gymnastique Québec ainsi que l'établissement scolaire.

Politique générale de bénévolat :

À venir prochainement

Annexe 1 – Code d'Éthique de l'Athlète



Tenue vestimentaire

- Le maillot d'entraînement est **obligatoire** à chaque séance.
- Lors des compétitions et démonstrations, je porte le **maillot et le survêtement du club**.
- Mes cheveux sont **attachés proprement** à tous les entraînements et en compétition.
- Je **retire tous mes bijoux** avant l'entraînement et les compétitions.



Assiduité

- Je suis **ponctuel et assidu** à mes entraînements.
- J'avise mon entraîneur en cas d'**absence ou de retard**.
- Je l'informe rapidement de toute situation pouvant affecter ma pratique (maladie, blessure, médication, etc.).
- Je participe activement aux **compétitions et activités** organisées par Viagym.



Attitude

- Je respecte les **consignes de sécurité** et les directives des entraîneurs.
- J'adopte un **comportement respectueux** envers tous (entraîneurs, athlètes, parents, juges, etc.).
- Je me comporte de manière **calme, positive et motivée**.
- Je donne le **meilleur de moi-même** à chaque entraînement.
- Je fais preuve d'un **bon esprit d'équipe** et j'encourage mes coéquipiers.
- Je représente les **valeurs du club** lors des compétitions et camps.



Collaboration

- Je participe à l'**installation et au rangement** du matériel.
- Je garde mon **espace d'entraînement et le vestiaire propre**.
- Je demande une rencontre avec mon entraîneur **à la fin de l'entraînement** si j'ai besoin de discuter.



Sécurité

- Je m'assure d'être **supervisé** pour utiliser les appareils.
- Je demande l'**autorisation de mon entraîneur** avant d'exécuter un mouvement complexe.

Annexe 2 – Code d'Éthique du Parent



Compréhension

- Je reconnais que mon enfant pratique la gymnastique et/ou le trampoline **pour son plaisir**, non le mien.
- Je comprends que ces disciplines sont **individuelles**, mais se vivent en **équipe**.
- Je suis conscient que la pratique exige **discipline, rigueur et assiduité** pour permettre à mon enfant de progresser.



Collaboration

- J'**encourage et soutiens** mon enfant dans ses réussites comme dans ses défis.
- Je l'invite à **communiquer avec son entraîneur** en cas de difficulté.
- Je transmets à mon enfant des **valeurs de respect** et je favorise son **autonomie**.



Engagement

- J'adopte un **comportement respectueux** envers tous les intervenants.
- Je respecte les **consignes de sécurité** et les décisions des entraîneurs.
- J'accepte les **décisions des juges**, même en cas de désaccord.
- En cas de problème, je **communique de manière constructive** :
 1. Avec l'entraîneur
 2. Avec la direction technique
 3. Avec la direction générale
- Je soutiens le club avec une **attitude positive** et je contribue à un **climat harmonieux**.
- Je m'**implique bénévolement** lors des événements organisés par le club.

Annexe 3 – Code d'Éthique de l'Entraîneur



Reconnaissance

- L'entraîneur est conscient de son rôle de **modèle** auprès des athlètes.
- Il reconnaît que **l'erreur fait partie de l'apprentissage**.
- Il valorise une pratique sportive **basée sur le plaisir**.
- Il traite chaque athlète avec **équité, respect et reconnaissance**, sans distinction de genre, d'origine, de potentiel ou de condition.



Respect

- L'entraîneur fait preuve de **calme, de maîtrise de soi** et évite toute forme de colère ou d'impulsivité.
- Il adopte un comportement **respectueux de l'intégrité physique et mentale** des athlètes, en paroles, en gestes et en attitude.
- Il respecte les **consignes de sécurité** propres à sa discipline.
- Il est **punctuel** et arrive à l'avance pour préparer le matériel et accueillir les athlètes et leurs parents.
- Il respecte les **directives de la direction** et signale toute situation problématique sans crainte de représailles.
- Il accepte les **décisions des juges**, même en cas de désaccord.
- Il traite avec respect **tous les membres du club**, ainsi que ceux des autres clubs.



Sécurité

- L'entraîneur ne propose jamais un exercice ou une routine **inadaptée au niveau ou au développement** de l'athlète.
- Il ne laisse jamais un athlète **sans surveillance**. En cas d'absence temporaire, il s'assure d'une **relève adéquate**.
- Il vérifie que les **équipements sont sécuritaires** et signale toute défectuosité à la direction technique. L'équipement défectueux est immédiatement mis hors d'usage.
- Il s'assure qu'à la fin du cours, **chaque enfant quitte avec un parent** avant de quitter lui-même le gymnase.



Engagement

- En cas d'absence, l'entraîneur **trouve un remplaçant** et informe la direction technique sans délai.
- Il fait preuve de **dynamisme** pendant les cours et évite de rester assis.
- Il **prépare ses séances** en fonction du programme et du matériel disponible.
- Il veille à ce que les **pauses soient courtes**, pour maximiser le temps actif des athlètes.
- Il participe aux **activités du club** : réunions, formations, événements (FestiGym, FestiTrampo, spectacles, etc.).
- Il favorise le **développement de l'autonomie** des athlètes.
- Il soutient le club avec une **attitude positive** et contribue à un **climat harmonieux**.
- Il **encourage et soutient** les athlètes dans leurs réussites comme dans leurs moments de découragement.
- Il **informe les parents** en cas de blessure ou de situation particulière, et rédige un **rapport d'accident** si nécessaire.
- Il représente le club **de manière professionnelle** lors des compétitions et camps d'entraînement.
- Il est **disponible pour les parents**, par courriel, téléphone ou sur rendez-vous.



Tenue vestimentaire

- L'entraîneur porte une **tenue sportive appropriée** pendant les entraînements. Lors des compétitions ou événements officiels, il porte les **vêtements à l'effigie de Viagym**.