

# PIROUETTE AOÛT 2021

Secteur compétitif

CONSIGNES COVID

QUESTIONS



RÉPONSES

Prendre le  
temps de  
bien lire  
SVP

ÉDITION SPÉCIALE

de début d'année

 Daniel Lachance  
Pharmacien

 uniprix  uniprix  uniprix

Complexe Santé Montmagny 5, boul. Taché Ouest  
Centre-ville Montmagny 79, av. de la Fabrique  
Galeries Montmagny 101, boul. Taché Ouest

418 248-5595

LIVRAISON GRATUITE



 IRIS

# QUESTIONS



☎ 418-248-2370 – option 1 - poste 4786 (administration)

☎ 418-248-2370 – option 1 - poste 4741 (palestre)

@ [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com)

[www.magnygym.com](http://www.magnygym.com)

**Brigitte Vézina:** [brigitte.venus@outlook.com](mailto:brigitte.venus@outlook.com) directrice générale et responsable technique /horaire gymnique / plateaux d'entraînement / compétitions /etc...

**Andrée-Anne Caron:** [magnygym.direction@gmail.com](mailto:magnygym.direction@gmail.com) directrice générale adjointe / coordonnatrice aux événements / responsable de la comptabilité / responsable de la facturation: [magnygym.facturation@gmail.com](mailto:magnygym.facturation@gmail.com) (Factures /Reçus/Paiements)

**Denise Vézina:** [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com) agente administrative / responsable secteur récréatif

**Pour une 1<sup>re</sup> réception des nouveaux courriels = vérifiez dans vos courriels indésirables!**

Pour vous tenir informé en tout temps :

**Page Facebook:** destinée à tous, nous y diffuserons les campagnes de financement et les différents événements!

**Groupe Privé Facebook :** Ce groupe s'adresse aux gymnastes et aux parents de gymnastes. Plusieurs informations à l'interne y sont diffusées : absences, modifications d'horaire, tempêtes, etc. Si ce n'est pas déjà fait, demandez pour devenir membre !

**BAZAR**

**ADHÉREZ À LA PAGE!**



<https://www.facebook.com/groups/bazarmagnygym>

N'hésitez pas à nous écrire par courriel; parfois plus efficace que par téléphone !

# VOICI CE QUI S'EN VIENT !

La santé et la sécurité de nos athlètes, de leur famille et de notre personnel sont de la plus haute importance. Alors que nous poursuivrons les activités dans le contexte de la pandémie, chaque décision, règle et procédure est mise en place dans l'intérêt de la sécurité et de la santé de tous les participants. Les règles et procédures sont adaptées selon les directives ministérielles et de la Santé publique qui sont en constante évolution. Magny-Gym devra respecter les directives pour ne pas avoir à fermer ses portes.

Nous sommes conscients que certaines mesures imposées puissent avoir un effet sur l'ambiance et l'aspect social et nous en sommes désolés. Il faut être patient et tenir bon !!!

## **Session AUTOMNE 2021 :**

Du 7 septembre au 22 décembre = 2 à 4 entraînements par semaine selon les catégories. Une reprise progressive de l'intensité avec une légère diminution des heures de cours.

Les gymnastes devront rester vigilantes.

## **Session HIVER-PRINTEMPS 2022 :**

Du 3 janvier au 4 juin = 2 à 4 entraînements par semaine selon les catégories. Retour à la normale pour les heures de cours. Plus de détails suivront à ce sujet.

## **CALENDRIER SCOLAIRE**



Rappel : le calendrier gymnique sera basé sur le calendrier scolaire du Centre de services scolaires de la Côte-du-Sud seulement. Il devient en effet très complexe d'organiser des horaires de groupes en se basant sur 4 calendriers scolaires différents lors de fériés ou congés spéciaux. Nous prenons en compte que la possibilité de s'entraîner pendant le jour lors de certains congés pédagogiques plaît bien aux enfants. Cela leur permet d'avoir un vendredi soir en famille ou entre amis. Merci de votre compréhension.

## **CAMPAGNE DE FINANCEMENT**



La vente de billets du tirage des Oies « Opti-Gym » s'avère la seule obligation demandée par le Conseil d'administration. Vous recevrez 5 livrets (50 billets) à vendre, probablement avant la période du congé des Fêtes. Gymnastes et parents du secteur compétitif et pré-compétitif doivent s'engager à les vendre (ou acheter) au complet, en apposant leurs initiales dans le formulaire d'inscription.

En plus du *Bingo*, il s'agit de **LA** campagne de financement du CLUB en cette année où nous devons à nouveau mettre sur pause le service de raccompagnement formule Nez-Rouge, probablement l'emballage chez Maxi, et ...

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

Le conseil d'administration vous invite à placer la **date importante du 7 octobre à votre agenda**. L'assemblée générale annuelle sera tenue en présentiel si la situation sanitaire le permet. Tous les détails à ce sujet vous parviendront dès que possible.

## ***DOCUMENTS À LIRE :***

Il vous sera demandé d'apposer vos initiales concernant les documents suivants :

- Reconnaissance de risques
- Politique en matière de sécurité et d'intégrité
- Politique de paiement et de remboursement

**IMPORTANT** de bien les lire!

## ***TRANSPORT SCOLAIRE***

Pour ceux qui ont besoin du **transport scolaire**, indiquez-le directement sur le « **formulaire d'inscription** » que vous devez compléter (voir page suivante). Ainsi, nous aurons les infos nécessaires pour en faire la demande. **Prendre note qu'en raison des mesures de distanciation quant au nombre d'enfants par autobus, il se peut que votre enfant ne puisse pas prendre « le bus » pour se rendre à sa gym. Vous comprendrez que la situation est hors de notre contrôle.**

**\*IMPORTANT** – *Ne pas contacter le Centre de services scolaires au sujet du transport.  
L'administration de Magny-Gym s'en charge!*



## **NOS ENTRAÎNEURS**

Les entraîneurs forment une équipe dynamique, le plus possible à l'écoute de vos besoins. Si nécessaire, n'hésitez pas à les contacter. SVP, prendre un « rendez-vous » à l'avance.

*Une bonne communication parents/entraîneur sera un atout majeur dans la réussite de chaque gymnaste. Conservez bien l'adresse courriel de l'entraîneur de votre enfant afin de la contacter s'il y a quoi que ce soit... Son adresse courriel est disponible directement sur le courriel ou en la demandant à la direction. Vous pouvez aussi communiquer avec la responsable technique à [brigitte.venus@outlook.com](mailto:brigitte.venus@outlook.com)*



## **POINT IMPORTANT CONCERNANT LES BLESSURES**

Notez qu'il est important pour chaque gymnaste « blessée » de conserver une bonne condition physique durant une période de convalescence. Nous fournissons un programme d'entraînement adapté selon la blessure en cause et demandons à la gymnaste blessée d'assister à ses cours.

## **FICHE (inscription) DE LA GYMNASTE À COMPLÉTER**

**\*Obligatoire : Date limite : 30 août !**

Vous recevez aussi le lien directement dans le courriel. Ces informations sont très importantes pour nous.

[Formulaire d'inscription](#)



# BOUTIQUE GYM

• **En inventaire :**

**Tape : 4,00 \$**

**Bloc de magnésium (craie pour barres): 3,00 \$**

**Épinglette Magny-Gym : 3,25 \$**

**Protège-mains : 50,00 \$ (hotshot) 75,00 \$ à velcro**

**Gelpack Magny-Gym : 6,00 \$**

**Poignets élastiques : 10,00 \$**

**T-shirt Magny-Gym : 15,00 \$**

**Hoody Magny-Gym : 25,00 \$**

(payable en argent  
comptant)

**Il reste quelques grandeur de T-shirt et Hoody avec le logo de Magny-Gym**

## VÊTEMENTS OFFICIELS DU CLUB

Un comité « nouveaux vêtements » poursuit ses démarches et travaille sur le projet. Bien vouloir prendre note qu'un nouveau maillot sans manche vous sera dévoilé sous peu via notre page Facebook. Ce maillot a été pensé pour servir en compétitions (s'il y en a cette année) et pour être porté fièrement lors des entraînements. Toutes les gymnastes auront bien grandi, alors merci de prévoir cet achat dans votre « budget maillot ».



## **NOTIFICATION DES ABSENCES**

Dès que vous savez que votre enfant sera absent à un cours, **merci de nous le signifier à l'avance** par courriel (à son entraîneur), sur notre groupe privé Facebook ou par téléphone si la journée même. Parents et entraîneurs doivent restés vigilants à ce sujet afin d'éviter des aventures désagréables.

Exemple : un parent passe chercher sa fille à la gym à l'heure habituelle de fin de cours et l'entraîneur lui apprend qu'elle n'est pas venue au cours...oups! Elle est où ?!?!

## **VOUS AVEZ LA CARTE-LOISIRS ?**

Pour obtenir le rabais :

- INSCRIVEZ le # et la date d'expiration sur le formulaire d'inscription de la gymnaste.
- ASSUREZ-VOUS que votre carte-loisirs est valide jusqu'au 30 août, date de l'inscription officielle.



**Si elle expirait en juillet, elle N'EST PAS valide!!**

**\*Si ces informations sont manquantes, le Service des loisirs de la Ville de Montmagny étant très rigoureux sur la validité de la carte au moment de l'inscription, votre rabais ne pourra être appliqué.**

*Si vous souhaitez la renouveler ou vous la procurer, communiquez avec le Service des Loisirs de Montmagny au 418-248-6022.*

## **FRAIS NON-RÉSIDENT**

**10% du coût de l'inscription sera ajouté pour les « non-résidents » de Montmagny**

\*Notez que les résidents de Cap-St-Ignace et de L'Islet bénéficient du coût « résident » puisque ces deux municipalités s'engagent à défrayer le surplus de 10%.

\*Pour les résidents de St-Jean-Port-Joli, en vous présentant avec votre facture au bureau de votre municipalité, il est possible d'obtenir un remboursement des frais non-résidents qui vous ont été chargés (10% des coûts d'inscription).

## **COÛTS D'INSCRIPTION**

- 100,00 \$ d'acompte payable au plus tard le 30 août (**doit être payé pour le début des cours**).  
**N'attendez pas la facture SVP!**
- 4,10 \$/ heure d'entraînement sera facturé dès que le temps nous le permettra.

## **NOMBRE D'HEURES PAR CATÉGORIE**

<b>Catégorie</b>	<b>Nombre d'heures par semaine</b>
Régional 3 (recrues)	6h30 à 6h45
Régional 4	6h45
Régional 5	Entre 11 et 11h30 selon le groupe
JO	11h30

**NOMBRE DE SEMAINES DANS LA SESSION** = 15 semaines ou 15 ½ selon la date de début des cours du groupe de votre enfant.

Un calcul personnel vous donnera une idée des frais chargés pour les cours durant la session.

## **PAYER PAR VIREMENT BANCAIRE**

- **Paiement direct idéalement via ACCÈS D**
- **INTERAC accepté** pour ceux qui ne sont pas avec Desjardins. Utilisez **seulement** l'adresse courriel [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com) *Question = Quel sport ? Réponse = Gymnastique*

**\*\*\*PENSEZ À INDIQUER LE # DE FACTURE OU LE PRÉNOM DE L'ENFANT!\*\*\***

Voici les informations dont vous avez besoin

<b>Transit : 20108</b>	<b>Institution : 815</b>	<b>Folio : 0176743</b>
------------------------	--------------------------	------------------------

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

---

## **FRAIS SUPPLÉMENTAIRES : *payables une seule fois dans l'année gymnique***

- **Frais de gestion de dossier : 5 \$**
  - **Frais d'affiliation : Pré-compétitif = 29 \$ / Circuit régional = 70 \$ / Circuit provincial = 144 \$**
  - **Frais de montage de musique et routine de sol : si ce n'est pas déjà fait, communiquez avec nous pour une nouvelle routine et nous vous guiderons dans la procédure.**
-

# UTILISATION DU VESTIAIRE

## - Pour les gymnastes qui fréquentent l'école Casault :

### ○ Pour les cours des jours de semaine :

- ✓ Bien vouloir vous changer dans les salles de bain près des casiers. Vous pourrez apporter vos vêtements au vestiaire. Apportez également votre sac de gym avec vos effets personnels (ex: gourde d'eau bien remplie, collation, grande serviette, etc).

### ○ Pour les cours du samedi :

- ✓ Toutes les gymnastes devront déjà porter leurs vêtements d'entraînement en arrivant à leur cours. Des consignes vous seront fournies à la gym concernant l'endroit pour placer manteau et autres...
- ✓ Assurez-vous d'avoir votre sac de gym avec vos effets personnels.

## - Pour les gymnastes qui proviennent d'une autre école :

### ○ Pour les cours des jours de semaine :

- ✓ Vous pourrez vous changer à votre arrivée au vestiaire.
- ✓ Assurez-vous d'avoir votre sac de gym avec vos effets personnels.

### ○ Pour les cours du samedi :

- ✓ Toutes les gymnastes devront déjà porter leurs vêtements d'entraînement en arrivant à leur cours. Des consignes vous seront fournies à la gym concernant l'endroit pour placer manteau et autres...
- ✓ Assurez-vous d'avoir votre sac de gym avec vos effets personnels.

# LISTE D'ACCESSOIRES ET D'EFFETS PERSONNELS



Ce qui est  
obligatoire

- **Ton « EpiPen »** si tu as une allergie sévère (qui le nécessite)
- **Ce que tu placeras dans un sac de plastique pour utiliser aux barres :**
  - ✓ Plat de plastique qui ferme étanche (assez grand pour 1 bloc complet de magnésium)
  - ✓ Gants de barres asymétriques et poignets élastiques
  - ✓ Petit vaporisateur d'eau personnel **bien rempli à chaque cours** (pour tes gants de barres)
  - ✓ Mitaines de four pour barre avec sangles
- **Ce que tu placeras dans une pochette de plastique ou un sac « ziploc »**
  - ✓ **MASQUE** (couvre-visage)
  - ✓ Un duo-tang; le même que tu avais l'an passé sera OK
  - ✓ Des feuilles de cahier à anneaux pour ajouter à ton duo-tang
  - ✓ Un crayon de plomb - Une efface
  - ✓ Élastique « *thera-band* » longueur = 1 mètre minimum (plusieurs l'avaient déjà)
- **Gourde d'eau déjà remplie à la maison**
- **Poids de chevilles (1 livre)**

**Bien identifier  
chaque article...  
pas seulement  
avec les initiales**

# LISTE D'ACCESSOIRES ET D'EFFETS PERSONNELS SUITE

Ce qui est  
obligatoire

Ce qui est  
facultatif

- Bouteille personnelle de désinfectant pour mains (de type Purell)
- Papier mouchoir
- Des élastiques et « bobépinés » supplémentaires
- Un maillot d'entraînement supplémentaire au cas où... un pépin...
- Une grande serviette ou un tapis de yoga.

➤ *Poids de chevilles : bien si possibilité d'acheter aussi des 2 livres pour les 13 ans et plus*

➤ *Rouleau d'entraînement et de massage*

➤ *« Slider »*

➤ *Une roulette de tape*

➤ *Autre matériel personnel de préparation physique ...*



# DÉROULEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT – RAPPEL prudence en raison des « variants »

En arrivant

Désinfection

Dans le  
gymnase

Désinfection

Sortie

# AVANT DE PARTIR DE LA MAISON



- Les parents doivent « effectuer le dépistage » à chaque séance, avant d'amener leur fille à la gym.
- Si la gymnaste arrive directement de l'école, il est primordial qu'elle avise son entraîneur en cas de symptômes qui s'apparentent à la COVID.
- Toutes les gymnastes devront mettre leur **maillot** de gym à la maison pour les cours du samedi.
- **Cheveux bien attachés ! IMPORTANT (chignon ou tresse)**
- Chacune devra penser à apporter « **ses effets personnels** » à chaque entraînement ;
- **S'assurer** d'aller à la toilette **AVANT** de quitter la maison (pour éviter les déplacements) surtout pour les cours du samedi.
- T'assurer d'avoir avec toi et en tout temps, **ta carte magnétique**.

## À L'ENTRÉE

- Nous demanderons de conserver « **le 2 mètres** » lors des déplacements. Consigne à garder en tête afin d'éviter la proximité sur le trottoir à l'entrée, dans les corridors, dans la palestine... en tout temps.
- **Porter son masque**.
- Les souliers/bottes resteront dans le corridor, comme d'habitude...

# EN ARRIVANT



- *Idéalement, personne d'autre que les athlètes, les entraîneurs, le personnel ne sera autorisé à entrer à Casault ou au SSE. Nous demandons donc aux parents de ne pas entrer ni au début ni à la fin du cours.*
- *Si vous avez besoin de communiquer une information importante, nous proposons de la noter sur papier ou de dire à votre fille d'informer l'entraîneur de votre besoin de lui parler. Ainsi, l'entraîneur communiquera avec vous le plus rapidement possible par téléphone. Laisser le # de téléphone pour vous rejoindre facilement.*
- *L'entrée des gymnastes se fera par la porte principale # 141 à Casault. Nous afficherons des notes dans les portes et/ou sur Facebook en cas de modification.*
- ***Consignes à venir concernant les portes d'entrée et de sortie au sous-sol de l'Église (SSE).***

## **Casault, près de la porte du vestiaire/SSE à l'entrée de l'église + dans notre local**

- **Désinfection** des mains - **Signer** le « registre de fréquentation des lieux ».
- Déposer ses effets perso là où ton entraîneur t'indiquera.
- **Entrer** dans le local avec ton sac et ton masque (consigne qui évoluera selon la situation).

# DANS LE GYMNASSE : CONSIGNES



- **Respecter** la distanciation; *consigne pour éviter la proximité.*
- **Se déplacer** selon les consignes de l'entraîneur.
- **Se désinfecter** les mains avant le début de l'échauffement et entre chaque engin.
- **Rester** en tout temps avec son groupe.
- **Respecter** les zones d'attente et celles des différents ateliers à tous les engins.
- **Éviter** les contacts inutiles avec les autres athlètes et les entraîneurs.
- **Demander et recevoir** l'autorisation de son entraîneur pour les déplacements ponctuels  
Ex: aller à la toilette.
- **Éviter** de se toucher le visage.
- **Tousser** dans son coude - Se laver les mains immédiatement si cela arrive.
- **Désinfecter** collectivement, selon les directives, le matériel à la fin de chaque rotation.



# POUR UN RETOUR À UN ENTRAÎNEMENT SÉCURITAIRE, EFFICACE ET « DURABLE »

## Merci à tous les parents de :

- mentionner à votre fille d'être patiente,
- mettre l'accent sur la préparation physique afin de permettre à son corps de reprendre force, flexibilité et agilité,
  - mettre l'accent sur la préparation mentale afin de retrouver vivacité, réflexes et précision,
    - l'encourager,
  - lui mentionner que cette période est passagère malgré qu'elle soit longue !!!

## ■ Les collations

- Se prendront lors des déplacements SSE ↔ Palestre ou dans le corridor (avec les mêmes mesures sanitaires qui seront imposées à l'école).

## ■ Les « gorgées d'eau »

- Se prendront aux engins puisque chaque gymnaste aura sa bouteille d'eau dans son sac. Tu pourras donc boire lors du changement d'engin 😊





# FIN DU COURS ET DÉPART

- **Désinfecter** collectivement la zone d'entraînement à la fin du cours.
- **Ranger** les équipements selon les directives de l'entraîneur.
- **Récupérer et ranger** ses effets personnels.
- **Désinfecter** ses mains.
- **Au vestiaire**, tu dois conserver ton masque, tes distances, t'habiller et quitter en t'assurant que tu as toutes tes choses. Tu rapportes ton sac et tes effets personnels à la maison après le cours puisque nous avons deux lieux d'entraînement et tu en auras besoin.
- **ATTENTION !!!** Tu devras rapporter le tout **à chaque cours**.
- **Les parents** « reprennent » la responsabilité de leur enfant dès leur sortie de la bâtisse (palestre ou SSE).
- **Merci d'aviser** si besoin d'un départ hâtif.



## **QUELQUES RÈGLES DE VIE**

Nous souhaitons la collaboration des parents afin que chaque gymnaste :

- arrive à l'heure pour le début de son cours,
- se présente à son cours les cheveux bien attachés,
- qu'elle soit vêtue convenablement,
- qu'elle ne mâche pas de gomme,
- qu'elle s'apporte une collation saine qui ne contient pas de noix ni d'arachides,
- que le transport du retour à la maison soit bien organisé,
- qu'elle agisse de façon convenable dans le vestiaire en attendant le début du cours et durant la pause,
- qu'elle s'assure, avant de quitter, de récupérer tous ses effets personnels qui devront être bien identifiés à son nom (gants de barres, poignets élastiques, vêtements, boîte à lunch, etc.).

La gymnastique est avant tout un sport, un loisir. Il est important de s'amuser en s'entraînant de façon positive et avec respect pour les autres et pour soi-même. Si une gymnaste présente des difficultés d'adaptation, elle pourra, avec un parent, demander une rencontre personnelle avec la direction afin d'améliorer la situation. Le mot loisir ne veut pas dire récréation. Vous, parent(s), qui payez pour ces cours, exigerez sûrement du sérieux, de la bonne humeur et surtout un bon esprit sportif. Appui, compréhension et détermination = satisfaction et succès de nos jeunes. **Merci!**

Le **GUIDE DE LA GYMNASTE ET DU PARENT ACCOMPAGNATEUR** vous sera envoyé par courriel cet automne. Il se veut être un outil extrêmement intéressant et utile pour bien accompagner votre fille dans son parcours gymnique.

# MOYENS DE COMMUNICATION

## Pour info : Courriel

- [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com)

## Pour facturation – paiements – reçus : Courriel

- [magnygym.facturation@gmail.com](mailto:magnygym.facturation@gmail.com)

## Par téléphone (palestre)

- À la palestre pour laisser un message d'absence de dernière minute :  
418-248-2370 option 1 –  
poste 4741

# AIDE-MÉMOIRE :

Liste des effets personnels pour les gymnastes (obligatoires et facultatifs)

Compléter le formulaire d'inscription (un par gymnaste) d'ici le 30 août

Faire le paiement de l'acompte d'ici le 30 août

L'horaire des cours (dans le courriel)

## Groupe privé Facebook



- Club Magny-Gym pour gymnastes et parents de gymnastes

## Notre bureau administratif

- Merci de téléphoner pour prendre rendez-vous, car les jours et les heures d'ouverture de ce bureau seront variables  
418-248-2370 option 1 –  
poste 4786

## Site Web

- [www.magnygym.com](http://www.magnygym.com)

MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE COLLABORATION!

**BONNE SAISON GYMNIQUE !**

Avec la collaboration, la patience et la compréhension de tous, nos gymnastes pourront pratiquer leur sport favori.