

LIVRET D'ACCUEIL

Bienvenue à l'Étoile Saint-Amandoise !



MOT DU PRÉSIDENT

Cher(le)s licencié(e)s, chers parents,

C'est avec un immense plaisir que nous vous souhaitons la bienvenue au sein de notre club de gymnastique !

Nous avons à cœur de créer un environnement où chacun, quel que soit son niveau, puisse s'épanouir, progresser, et partager des moments inoubliables.

La gymnastique est un sport d'exigence, mais aussi de dépassement de soi, d'esprit d'équipe et de respect. Notre équipe de bénévoles et d'entraîneurs est là pour vous accompagner tout au long de cette belle aventure sportive.

Cette nouvelle saison sera, sans nul doute, marquée par de nombreux défis et réussites.

Qu'il s'agisse de performances en compétition, de moments de convivialité ou de simples progrès personnels, nous sommes ravis de vous avoir à nos côtés pour vivre tout cela ensemble.

Ce livret est destiné à faire connaître la vie de l'association sur une année.

Encore une fois, bienvenue à tous et merci pour votre confiance. Nous avons hâte de vous retrouver sur les tapis et agrès !

Sportivement,

Julien DELFOLIE,
président de l'Étoile Saint-Amandoise

L'ÉTOILE SAINT-AMANDOISE C'EST :

2 Pôles : santé bien-être et gymnastique.

5 Salariés diplômés.

8 Évènements en moyenne par an.

50 Bénévoles actifs dans l'association

138 Ans d'histoire.

750 Praticants

MAIS C'EST AUSSI :

205 000 € de charges annuelles.
dont

120 000 € de frais de personnel

30 000 € ce que vaut le bénévolat

60 000 € de cotisations

Que devient la cotisation que vous payez ?

PART FÉDÉRALE = 68 €

COTISATION CLUB = 147 €

215 €

Tarif annuel d'un
entraînement par semaine

Part fédérale
30%

● **COMITÉ DÉPARTEMENTAL = 4 €**

● **COMITÉ RÉGIONAL = 20 €**

● **FÉDÉRATION = 26.5 €**

● **ASSURANCE = 17.50 €**

Cotisation club
70%

- C'est 1/3 du prix d'un tapis rouge
- Ça revient à 3,5 € la séance
- Cet argent nous sert à payer les salariés
- Cet argent nous sert à investir dans du matériel
- Cet argent nous sert à faire fonctionner l'association.

La totalité des cotisations, sur une saison, correspond à 50 % des salaires annuels.

LES DIFFÉRENTES AIDES

auxquelles vous pouvez prétendre

L' AIDE À LA PRATIQUE SPORTIVE

Le Conseil Départemental du Cher propose une aide forfaitaire de 25 ou 50 euros pour certains foyers pour les enfants jusqu' à 16 ans inclus. .

Les demandes sont effectuées directement par le bénéficiaire licencié qui doit fournir une copie de sa licence sportive ou, dans le cas où le délai de délivrance de la licence serait long, une attestation de prise de licence délivrée par le club.

Les demandes pourront parvenir :

par voie dématérialisée, via le Portail Usagers, à compter du 1er septembre 2025 :

Démarches en ligne - Conseil départemental du Cher (departement18.fr)

soit par formulaire papier adressé au Conseil départemental du Cher, service Education, Sport, Jeunesse à compter du 1er septembre 2025. Le formulaire est disponible sous format numérique à l' emplacement suivant :

<https://www.departement18.fr/Aide-a-la-pratique-sportive>.

LE PASS' SPORT

Il est ouvert aux :

- Jeunes de 14 à 17 ans révolus bénéficiant de l' allocation de rentrée scolaire (ARS) :
- Jeunes en situation de handicap jusqu' à 30 ans (16 à 19 ans AEEH, 16 à 30 ans AAH) :
- Étudiants boursiers ou bénéficiaires d' une aide annuelle du CROUS de moins de 28 ans, étudiants percevant une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l' année universitaire 2025- 2026.

Pour augmenter l' effet incitatif de cette aide, son montant passe de 50 à 70 euros.

Une campagne de communication à destination des bénéficiaires est lancée à la fin du mois d' août.

Les parents des bénéficiaires du pass Sport et les jeunes concernés recevront dans la seconde quinzaine d' août leur code unique, par voie électronique, à présenter dès leur inscription dans la structure sportive de leur choix.

PERMANENCES DES PAIEMENTS

si vous ne payez pas en ligne.

Nous mettons en place des permanences, sur deux semaines, dans le cas où vous préférez régler l' adhésion par un autre moyen de paiement qu' en ligne.

Du Lundi 29 Septembre au Samedi 11 Octobre 2025

- Lundi : 18h00-20h00
- Mercredi : 10h30-12h30
- Mercredi : 16h00-20h00
- Jeudi : 18h00-19h00
- Vendredi : 18h30-20h00
- Samedi : 10h00-12h00

**Attention : En raison de l'AG du club,
il n'y aura pas de permanence le vendredi 10 Octobre.**

Cependant, vous êtes les bienvenus à notre AG !

QUELQUES INFORMATIONS

Afin d'assurer le bon déroulement de chaque séance et la sécurité de tous, voici quelques règles à respecter au sein du club :

CONCERNANT LES PRATIQUANTS



- Cheveux bien attachés.
- Tenue pour les filles :
 - Justaucorps avec ou sans short
 - Tee-shirt de sport avec short de sport ou legging
- Tenue pour les garçons :
 - Léotard et short de gym / sokol
 - Tee-shirt de sport, short de sport ou sokol



- Pas de grosses pinces dans les cheveux
- Pas de téléphone en salle
- Pas de bijoux pendants (collier, bracelet ...)
- Pas de short ou pantalon en jeans !

CONCERNANT LES ACCOMPAGNANTS

- L'accès au parking dans l'enceinte du gymnase aux voitures est exclusivement réservé au personnel autorisé. Pour des raisons de sécurité, il est interdit de circuler en voiture ou de stationner (même pour une courte durée) dans l'enceinte du gymnase.
- L'accès aux gradins est possible tout au long de la saison, excepté pendant la période de préparation du gala, afin de garder la surprise de celui-ci. En revanche, nous vous demandons de ne pas filmer ou prendre de photo de votre enfant, pour des raisons de droit à l'image des autres personnes présentes dans la salle.

COMMUNICATION AVEC LES FAMILLES

Durant la saison, toutes les informations vous sont envoyées par mail principalement du secrétariat technique (esa.secretariat.technique@gmail.com). Nous vous invitons à consulter régulièrement la messagerie que vous nous avez communiquée et de vérifier vos spams car il arrive que nos mails s'y trouvent.

QUELQUES INFORMATIONS

STAGES ET ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES

PETITE ENFANCE

Sur les vacances scolaires, l'équipe technique de la petite enfance propose une animation à thème à laquelle votre enfant sera convié.

GROUPES COMPÉTITIONS

Sur les vacances scolaires, nous proposons à chacun des groupes du club des stages compris dans le prix de la licence.

Ces stages sont, la plupart du temps, mis en place dans l'optique de préparer les compétitions à venir.

La présence des gymnastes est vivement souhaitée.

GROUPES NON COMPÉTITIFS

Sur les vacances scolaires (sauf les vacances de Noël), nous proposons à chacun des groupes du club des animations comprises dans le prix de la licence.

Les dates de ces stages vous seront communiquées en début de saison.

LES COMPÉTITIONS

Pour les gymnastes engagés en compétitions, voici quelques informations supplémentaires :

- Merci de prévoir un rouleau de strap dans son sac à chaque entraînement.
- Un système de location des tenues de compétitions est mis en place. La location sur l'année est de 25 €. Cette location est incluse dans le tarif d'adhésion.
- Chaque gymnaste dans le secteur compétitif se doit d'honorer son engagement suite à la diffusion du calendrier compétitif. Dans le cas contraire, il se verra pénaliser sur l'engagement en compétition la saison suivante.

LES GALAS

Les galas que le club propose en fin de saison sont payants pour tous les spectateurs, même pour les parents des pratiquants. C'est une source de revenus qui permet, entre autres, à l'association de continuer d'exister.

Il peut être demandé aux familles de fournir les tenues pour les galas (cela pourra être fait avec ce que vous avez chez vous, aucun achat n'est demandé).

CERTIFICAT MÉDICAL OU ATTESTATION DE SANTE

MINEURS



Remplir le questionnaire de santé fourni sur la page suivante.

- Soit vous avez répondu NON à toutes les questions et vous nous remettez, via le lien, l'attestation.
- Soit vous avez répondu OUI à au moins une question : vous devez nous fournir un certificat via le lien.

Le lien pour télécharger vos documents, à nous remettre, se trouve dans le mail de confirmation d'inscription.

MAJEURS



- Soit vous n' étiez pas licencié la saison dernière et dans ce cas vous devez fournir un certificat médical, de non contre-indication à la pratique, via le lien.
- Soit vous étiez licencié la saison dernière, votre certificat a une validité de 3 ans. Vous n' avez rien à nous fournir si vous êtes dans les 3 années.

Attention :

Pour les gymnastes des groupes suivants, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique en compétition est demandé et doit être fourni au plus tard aux vacances de Noël :

- Fed-Perf GAF 1 et 2
- GAM (Groupes 1-3-5)

Questionnaire de santé

Qui est concerné ?

Le licencié mineur qui demande à la FFG l'obtention ou le renouvellement de sa licence.

Qui remplit le questionnaire ?

Il est préférable que le questionnaire ci-dessous soit complété par le licencié mineur s'il en est capable. Il est toutefois de la responsabilité des parents ou de la personne exerçant l'autorité parentale de s'assurer qu'il est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.		
Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>		Ton âge : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ans
Depuis l'année dernière		OUI NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		OUI NON
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		
Aujourd'hui		OUI NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		
Questions à faire remplir par tes parents		OUI NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)		

Attention :

- Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du représentant légal du licencié mineur.
- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :
⇒ Attestation ci-après à fournir à votre club – Pas de certificat médical.
- Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :
⇒ Le certificat médical est obligatoire pour l'obtention ou le renouvellement de licence.



Attestation
(Pour les mineurs)

Je soussigné :

Nom : Prénom :

Représentant légal de l'enfant :

Licence N° Club :

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé préalablement à sa demande de licence à la FFG pour la saison...../.....

Atteste avoir répondu NON à toutes les questions.

Fait à le

Signature

LA VIE ASSOCIATIVE

Tout au long de la saison, il sera proposé des actions ayant pour but de soutenir financièrement le club comme des raffles/lotos, une vente de calendriers, une tombola et autres actions.

A chaque fin de saison l'Etoile organise un gala avec le souhait de mettre en place un spectacle au-delà d'un simple gala de gymnastique.

C'est un événement tarifé au vu de l'investissement humain et matériel mis en place.

Comme pour toute association, le bénévolat est au centre du fonctionnement du club. Chaque personne désirant participer au déroulement de la vie associative et gymnique est la bienvenue.

COMMENT POUVEZ-VOUS NOUS AIDER ?



LE JUGEMENT

Quand vous êtes dans les gradins, vous adorez juger les mouvements de vos enfants, vous vous intéressez à la discipline et souhaitez aiguïser votre œil pour la gymnastique ?
Le jugement est fait pour vous !

Après 2 week-ends de formation (relativement facile) comprenant un examen vous serez fin prêt à enfiler votre plus belle tenue afin de juger sur les compétitions :)

L'ENCADREMENT

Vous avez envie de vous investir régulièrement et l'encadrement vous attire ?

C'est possible, il faut juste nous en parler :)
Si vous craignez de ne pas être à la hauteur, pas d'inquiétude : encadrer, c'est avant tout superviser les enfants et assurer leur sécurité pendant les activités.

Et si c'est vraiment un coup de coeur pour vous des formations sont possibles pour les bénévoles :)



AIDE SUR NOS ÉVÈNEMENTS



Vous n'êtes pas très disponibles mais vous souhaitez nous donner un petit coup de main de temps en temps ?

Faites le nous savoir et nous pourrions peut-être vous contacter pour que vous nous aidiez à monter le plateau de compétition par exemple :)



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Vous avez envie de contribuer activement à la vie de notre club et de faire partie d'une équipe motivée ?

Rejoignez notre conseil d'administration !

En l'intégrant, vous participerez à la prise de décisions importantes et vous aiderez à définir les orientations du club.

UNE COMPÉTENCE PARTICULIÈRE ?

Vous avez des compétences en couture, dessin, bricolage, informatique ou tout autre domaine, et/ou vous êtes tout simplement créatif et vous avez envie de donner un petit coup de main à l'association ?

N'hésitez pas à nous le faire savoir, nous serions ravis de vous accueillir lors d'une de nos sessions décors par exemple :)



MÉCÉNAT



Vous êtes autoentrepreneur, cadre, ou en lien direct avec la direction de votre entreprise ? Pourquoi ne pas transformer cette situation en un geste pour notre association ?

Grâce au mécénat, vous pouvez contribuer à l'achat de nouveaux équipements et soutenir nos nombreux projets. En plus d'avoir un impact concret pour le club, vous bénéficiez d'une déduction fiscale de 60 % sur le montant de votre don.

Pour plus d'informations demandez nous la plaquette mécénat de l'association !

**Nous vous souhaitons
une belle saison au sein
de notre association !**