



Initiation à la danse, formation à la *Gymnastique Rythmique*

PROJET CLUB AISA GR

I) PRESENTATION DE L'AISA GR

a) La Gymnastique Rythmique : GR

Le club de l'AISA GR a pour objectif l'épanouissement de ses adhérents à travers la pratique de la gymnastique rythmique.

La GR constitue actuellement une discipline institutionnalisée d'une grande richesse technique, pédagogique et artistique. Point de synthèse de la gymnastique féminine et de la danse (classique, contemporaine, jazz), elle intègre le maniement « d'engins » que sont : la corde, le cerceau, le ballon, les massues, le ruban.

L'évolution se fait seule ou en équipe sur une base musicale et doit, par son expression corporelle adaptée fournir une prestation cohérente entre la musique, l'espace et la manipulation des engins.

La GR, toujours liée à un esprit de créativité, est donc basée sur la relation « musique - mouvement ».

C'est ainsi qu'elle permet de développer les qualités de souplesse, de détente, d'équilibre, de grâce qui définissent la féminité dans ce qu'elle a de plus harmonieux.

b) L'esprit club AISA:

L'AISA s'est construit autour du développement de valeurs sportives et humaines qui, combinées ensemble, ont créé un « esprit club » spécifique basé sur le goût de l'effort et du challenge, le travail d'équipe, la solidarité et l'ouverture aux autres, l'entraide et la responsabilité.

A travers la GR nous souhaitons que les gymnastes découvrent ces valeurs et se les approprient pour devenir des adultes responsables et solidaires.

c) Nos valeurs :

Le goût de l'effort et du challenge : les techniques corporelles et de manipulation d'engins font de plus en plus appel à la virtuosité. Arriver à un résultat satisfaisant exige des heures d'entraînement et impose de ne pas baisser les bras malgré les difficultés. Faire, défaire et refaire est le quotidien de nos gymnastes. Dans un monde où tout va vite et rien n'est acquis, il est important d'apprendre le sens de l'effort.

- **Le travail d'équipe :**

La gymnastique rythmique est également un sport d'équipe. Dans un enchaînement qui dure 3 minutes, il n'y a pas droit à l'erreur, ni rattrapage possible. Cela impose un travail régulier et constant pour que les 4 ou 5 gymnastes soient en parfaite harmonie sur le praticable : harmonie de geste, de maîtrise de difficultés, d'expression et de rythme. Savoir mettre ses qualités au service du groupe et travailler sur ses limites est un challenge que doit relever toute gymnaste appartenant à un Ensemble. Récupérer une massue lancée à 8 mètres de hauteur par une équipière n'est pas aisé et suppose également une relation de confiance.

- **L'entraide :**

La GR est un sport où la personnalité des gymnastes et les qualités physiques comptent énormément. Certaines ont plus d'aptitudes naturelles que d'autres. Il est important d'apprendre dès le début à partager et à s'entraider si nous voulons garder un esprit sportif serein. Il n'y a rien de plus injuste pour une gymnaste



**ASSOCIATION INTERCOMMUNALE SPORTIVE ET
ARTISTIQUE
- ASSOCIATION LOI 1901 -**



❧ *Initiation à la danse, formation à la Gymnastique Rythmique* ❧

qui travaille de voir qu'une autre avance plus vite en travaillant moins et en tire « gloriole ». C'est pourquoi nous veillons à ce qu'elles soient mises en situation d'aider et d'être aidée.

- **La responsabilité :**

Nos gymnastes ont écrit une charte reprenant les points sur lesquelles elles pensent qu'il est important de s'engager. Cette charte sert de point de référence pour régler les difficultés qui pourraient survenir.

Elles sont ensemble co-responsables du respect des règles établies.

Celles qui souhaitent s'engager plus en avant au sein du club peuvent suivre les formations **d'animatrice** et **initiatrice GR** ainsi que celle de juge. Elles sont tutorées par nos entraîneurs tout au long de leur formation et un membre du bureau est responsable du suivi de leur parcours de formation.

Jugement : Le club présente des **juges** « clubs » lors des différentes compétitions. Nos juges 1 jugent en compétition départementale et régionale et notre juge national juge du département jusqu'au Championnat de France.

Diplôme visé : Juge FFGym

Animatrice GR : Formation théorique en journées au CREPS d'Aix en Provence et pratique effectuée au sein du club par la préparation et la prise en charge d'activité. Tutorat assuré par un entraîneur du club.

Diplôme visé : Animatrice Activité d'Expression, mention GR

- **La solidarité et l'ouverture aux autres :**

Les gymnastes de l'AISA GR font de nombreuses démonstrations (en individuel et en ensemble, toutes catégories et niveaux confondus) tout au long de l'année dans les villes où nous intervenons mais également sur l'ensemble du département. Au cours de ces événements, elles animent également des ateliers GR pour les enfants présents.

Le club est intégré dans le tissu associatif de nos municipalités et répond positivement aux différentes sollicitations pour participer aux événements communaux :

- * Forum des Associations
- * Téléthon
- * Caravane du Sport (12 février 2016)
- * Actions solidaires ponctuelles
- * Fête des Fraises

- **Le développement durable :**

A notre petit niveau le club s'est engagé dans une démarche de développement durable, notamment par le covoiturage lors des déplacements (entraînements, stages et compétitions), lorsque cela est possible nous logeons au plus proche des gymnases pour éviter l'utilisation de véhicules.

Nous avons également développé l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux Facebook et site du club pour limiter la consommation de papier et d'encre pour communiquer avec les familles (convocation, notes d'informations). Toutes les informations sont disponibles par quatre canaux : voie directe par le parent Référent ou l'entraîneur, mail, site AISA GR et page Facebook : AISA GR Côte d'Azur.

Siège social : Centre Social « La Passerelle – 15 bis Rue du Bosquet - 06510 – Carros

☎ 06 03 13 88 99

N° Jeunesse et Sports : 06S205.85.D

N° Siret : 380.875.617.00033

Site Web : club.quomodo.com/aisagr-cote-d-azur Mail : aisagr06@orange.fr Facebook : [AISA GR Côte d'Azur](https://www.facebook.com/AISA-GR-Cote-d-Azur)



**ASSOCIATION INTERCOMMUNALE SPORTIVE ET
ARTISTIQUE
- ASSOCIATION LOI 1901 -**



❧ *Initiation à la danse, formation à la Gymnastique Rythmique* ❧

Enfin nous utilisons plutôt des supports réinscriptibles comme les clés USB plutôt que des CD. Pour les compétitions, les musiques sont envoyées électroniquement.

Toutes ces mesures sont également source d'économie pour le club et les parents, outre la démarche pour préserver notre environnement.

d) Notre fonctionnement :

Nous proposons des entraînements sur Carros et Vence sur 8 créneaux horaires et 5 gymnases différents mis à disposition par les communes. Selon l'âge et le niveau, les gymnastes peuvent bénéficier de 1 à 12 heures d'entraînement par semaine (voir plus en période de compétition).

Grâce à l'aspect « intercommunal » de notre association, nous pouvons proposer des solutions d'entraînements adaptées aux impératifs scolaires, universitaires ou professionnels de nos adhérentes et répondre à certaines situations familiales spécifiques (garde alternée, famille recomposée, parent isolé).

La saison commence mi-août par un stage de rentrée de 15 jours et se termine mi-juillet.

Durant les vacances scolaires nous proposons des stages intensifs (perfectionnement, préparation aux compétitions) d'une semaine.

e) Le rôle des adultes :

Nos gymnastes s'entraînent de 6 à 15 heures par semaine parfois dans des conditions très difficiles de partage de gymnase avec d'autres disciplines, de mélange de catégories de compétitions au sein même du club dans des conditions d'espace et de bruit rendant parfois très difficile l'entraînement.

En réponse à l'investissement de nos jeunes filles, les adultes intervenant dans le club doivent être conscients qu'ils s'engagent pour se mettre au service de « l'ensemble » et non pas pour tirer profit de leur position.

Les adultes bénévoles assumant des responsabilités au sein du club sont essentiellement des parents de gymnastes. Ils sont garants de la cohérence entre le projet éducatif du club et les actions réalisées. Ils conduisent le club selon l'éthique sportive, en prenant les décisions importantes de façon collégiale, en informant les familles des adhérents. Les différentes responsabilités sont réparties en plusieurs commissions permettant à chacun de s'investir dans le domaine qui lui correspond le plus.

Une attention toute particulière est portée à la gestion financière qui doit être totalement transparente à la fois pour les familles et nos financeurs. Un « auditeur interne » est nommé pour assurer un double contrôle des dépenses et recettes. Les comptes peuvent être consultés par tout adhérent sur demande.

Les entraîneurs sont salariés. Elles adhèrent aux valeurs du club. Leur mission est d'aider les gymnastes qui leur sont confiées à s'épanouir dans la pratique de la GR. Elles travaillent en étroite collaboration avec les membres du bureau et plus particulièrement les membres de la commission sportive. Elles s'engagent à proposer à chaque gymnaste un programme de travail lui permettant de progresser quel que soit son niveau.

Elles se doivent également d'organiser l'entraînement de façon à ce qu'il n'y ait pas de « laisser pour compte » et que la sécurité des enfants soit assurée.

Enfin elles doivent préparer techniquement, artistiquement et mentalement, les gymnastes engagées dans un cycle compétitif à se présenter en compétition.

Les membres d'honneur : ayant contribué au développement du club, ils sont porteurs de l'histoire de notre association. Leur présence nous aide à ne pas perdre de vue nos valeurs. Nous nous appuyons sur leur expérience pour avancer.

Siège social : Centre Social « La Passerelle – 15 bis Rue du Bosquet - 06510 – Carros

☎ 06 03 13 88 99

N° Jeunesse et Sports : 06S205.85.D

N° Siret : 380.875.617.00033

Site Web : club.quomodo.com/aisagr-cote-d-azur Mail : aisagr06@orange.fr Facebook : [AISA GR Côte d'Azur](https://www.facebook.com/AISA-GR-Cote-d-Azur)



**ASSOCIATION INTERCOMMUNALE SPORTIVE ET
ARTISTIQUE
- ASSOCIATION LOI 1901 -**



↳ *Initiation à la danse, formation à la Gymnastique Rythmique* ↳

II) NOS ACTIONS

Les actions mises en place par le club sont porteuses de l'ensemble des valeurs du club.

a) Pratique et développement de la GR

Travail en individuel ou en groupe selon le programme choisi par la gymnaste avec les entraîneurs : compétitifs ou loisirs, individuel ou ensemble. Une heure de danse par semaine complète le programme des compétitrices.

L'ensemble de ces groupes présentent leur travail lors des galas de Noël et de fin d'année.

Les catégories :

Baby club : enfants 3 à 5 ans : développement de la psychomotricité, encadrement par un entraîneur spécialisé Petite Enfance.

Coupe formation : enfants 5 à 8 ans : Le groupe le plus important de nos gymnastes, ce sont des petites filles attirées par l'aspect danse et esthétique de la GR. Elles sont également la relève du club c'est pourquoi nous essayons avant tout qu'elles trouvent toujours du plaisir à travailler malgré la rigueur qu'exige ce sport. Elles acquièrent les éléments de bases de la GR aussi bien techniques qu'artistiques. Objectif de la saison : passage de niveaux (Coupe Formation niveaux 2 et 3, étape 1 en février, étape 2 en mai), préalable à toute entrée en compétition.

Loisirs : pratique de la GR en groupe, uniquement pour le plaisir sans compétition.

Compétition : Les gymnastes de ces catégories concourent d'Octobre à Janvier en compétition individuelle et de Février à Mai en Ensemble.

- **Régional** (Finale régionale) et **Interrégional** (Finale de Zone) : Pratique de la GR en équipe avec compétition sélective, du niveau départemental au niveau régional ou interrégional.
- **Nationale et Trophée Fédéral**: Pratique de la GR avec objectifs compétitifs et sélection pour le championnat de France individuel ou Ensemble. Les gymnastes de ces catégories concourent d'Octobre à Janvier en compétition individuelle et de Février à Mai en Ensemble.

b) Préparation au Haut Niveau

La GR est un sport où l'accès au haut niveau est particulièrement difficile car la sélection est faite très jeune (9-10 ans) et au final (entrée en équipe de France et/ou compétitions internationales) seules 3 ou 4 gymnastes sont retenues.

Cette année, le club ne présente pas de gymnastes dans cette filière.

c) Manifestations :

Le club organise des manifestations sportives et apporte sa contribution à des événements liés à la promotion de la GR dans le département ou de solidarité.

L'organisation de compétition mobilise :

* les entraîneurs et nos grandes gymnastes pour la partie sportive : organisation ordre de passage, coaching, jugement

* l'ensemble du comité de direction et des bénévoles du club pour la partie accueil, sonorisation, sécurité, buvette

Siège social : Centre Social « La Passerelle – 15 bis Rue du Bosquet - 06510 – Carros

☎ 06 03 13 88 99

N° Jeunesse et Sports : 06S205.85.D

N° Siret : 380.875.617.00033

Site Web : club.quomodo.com/aisagr-cote-d-azur Mail : aisagr06@orange.fr Facebook : [AISA GR Côte d'Azur](https://www.facebook.com/AISA-GR-Cote-d-Azur)



**ASSOCIATION INTERCOMMUNALE SPORTIVE ET
ARTISTIQUE
- ASSOCIATION LOI 1901 -**



❧ *Initiation à la danse, formation à la Gymnastique Rythmique* ❧

Les démonstrations :

- *Forums des sports organisés par les municipalités de Carros, Tourettes sur Loup, Saint Jeannet-Gattières-La Gaude
- *Manifestations du Comité Départemental Olympique : MIN en fête, Carrefour Lingostière et opération «Sportez vous sport » au château de Nice et Caravane du sport en février.

d) Collaboration avec les autres clubs du 06

Depuis plusieurs années le club travaille en lien avec le comité départemental FFGym 06 et accueille lorsque nécessaire les regroupements de gymnastes du 06 dans le cadre de préparation spécifique :

- préparation du championnat de France pour toutes les gymnastes du 06 sélectionnées
- préparation à la CF3 ou 4: pour les jeunes gymnastes des Alpes Maritimes de 8 à 10 ans visant l'entrée en haut niveau.

Ces jeunes filles qui sont en concurrence lors des compétitions travaillent ensemble sous la direction des différents entraîneurs des clubs. Cela permet non seulement de progresser avec des regards neufs sur les enchainements de GR mais également de créer une solidarité qui s'exprime lors des compétitions.

III) NOS PROJETS :

- Développer les liens avec les villages environnants et rendre accessible la pratique de la GR aux jeunes y habitant
- Continuer nos actions de formation auprès de nos gymnastes et nos bénévoles
- Développer le secteur Loisir
- Participer au Tournoi International Azur pour permettre à nos gymnastes d'avoir des échanges avec d'autres cultures gymniques
- Participer à la Corsica Cup
- Etude et essai d'un projet **Gym et Handicap**

IV) : NOTRE EVALUATION

Le maintien de la qualité de notre action est notre priorité. Notre évaluation se fait à partir des éléments suivants :

- La participation régulière de nos adhérents à nos activités, quel que soit le niveau et l'âge.
- Le taux de renouvellement des adhésions
- Les résultats sportifs
- L'obtention des diplômes de juge et d'animatrice GR de nos stagiaires
- Le suivi régulier de la comptabilité pour prendre d'éventuelles mesures d'adaptation
- L'évaluation après chaque compétition ou chaque manifestation des résultats pour définir les axes à améliorer.
- Le maintien du label : Petite Enfance FFGym



**ASSOCIATION INTERCOMMUNALE SPORTIVE ET
ARTISTIQUE
- ASSOCIATION LOI 1901 -**



❧ *Initiation à la danse, formation à la Gymnastique Rythmique* ❧

ANNEXE : HISTORIQUE DU CLUB

a) Histoire d'un club azuréen : de l'ASA à l'AISA en dates

- 19/12/83 Naissance à Tourrettes sur Loup du Premier club de gymnastique rythmique de l'arrière-pays Niçois: L'ASA : Association Sportive et Artistique puis officialisation à Carros le Neuf
- 20/03/85 : Agrément Jeunesse et des Sports.
- Printemps 1985 Premières compétitions
 - Bandol- finale de zone Sud Est : 20 gymnastes médaillées sur 28 présentées.
 - Lyon Juin 85, finale des Championnats de France : Groupe minime: médaille d'or, Groupe benjamine: médaille d'argent
- 13/03/89: L'ASA devient l'**AISA** : Association Intercommunale Sportive et Artistique.
(Intercommunale : Parce que le club est grossi par l'arrivée de nouvelles gymnastes issues de communes avoisinantes de Carros, de Gattières, de Vence et Mouans -Sartoux).
Chaque année nos gymnastes sont présentes aux Championnats de France individuel et ensemble.

b) L'AISA aujourd'hui :

Aujourd'hui l'AISA compte 125 licenciés, âgés de 3 à 18 ans, domiciliés dans 21 communes différentes.
5 entraîneurs : 3 entraîneurs en CDI, dont 2 anciennes gymnastes
Bénévoles intervenant lors des entraînements :
1 animatrice GR, gymnaste du club, formée par le club
1 maman professeur de sport, animatrice avec spécificité GR
Juges : 1 juge 4 : niveau National
1 juges 1: Niveau départemental et régional
2 juges 2: Niveau régional
Un Comité Directeur de 10 bénévoles et une vingtaine de parents et amis mobilisables sur les événements organisés par le club, dont des anciens parents.

c) Classement du club au sein de la FFGYM

1985 : L'ASA est classée 16ème
1986 : 12ème
1987 : 6ème puis oscille entre le 4ème et 10ème rang.
1992 : 2ème club de France sur 234 clubs en France.
2007 : 25ème sur 408 clubs
2012 : 49ème sur 408 clubs classés
2013 : 77ème sur 408 clubs classés : 1 Titre Championne de France Individuel et une Médaille de Bronze en Ensemble Junior
2014 : 76ème sur 398 clubs classés
2015 : 75^e sur 403 clubs classés