



Fédération Luxembourgeoise de Gymnastique  
Brochure- annexe à la Convention Cadres Gymnastique Rythmique

**CADRE NATIONAL GR**

**1 Être membre du Cadre National**

La Formation de Haut Niveau organisée par la FLGym est réservée aux Gymnastes qui ont une licence auprès de la FLGym. Le but final étant de représenter le Luxembourg aux compétitions internationales. La question de la nationalité des Gymnastes doit être abordée dès l'admission au Cadre National. Les Gymnastes du Cadre National auront tous une licence FIG pour le Luxembourg.

Le Conseil d'Administration de la FLGym (CA) déterminera le nombre de Gymnastes maximum pouvant faire partie du Cadre.

**1.1. L'âge des Gymnastes du Cadre National Gymnastique Rythmique :**

Junior (13 à 15 ans),  
Senior (16 ans et plus).

La détermination de l'âge se réfère exclusivement à l'année, indépendamment du mois ou du jour de naissance. (en 2018 un gymnaste né en 2000 a 18 ans).

**1.2. Tests de sélection d'entrée :**

Le Gymnaste à partir de 13 ans pourra se présenter au test de sélection.  
Des sélections relatives à l'admission se font régulièrement au moins une fois par an.

**1.3. Programmes d'entraînement :**

Chaque Gymnaste suit les entraînements, les stages et les compétitions selon un programme personnalisé mis au point par l'Entraîneur National.

Ce programme est établi dans le but de préparer chaque Gymnaste à un niveau international et d'accroître le niveau de ses prestations. En fonction des horaires scolaires, l'Entraîneur National organise le planning d'entraînement en tenant compte des possibilités individuelles des Gymnastes. Cet horaire peut être sujet à d'éventuelles modifications. Toute modification sera communiquée aux concernés.

La présence est exigée à tous les entraînements prévus, à l'exception de cas de force majeure (maladie, décès, etc...).

La mixité des entraînements entre le club et le Cadre National, n'étant pas optimale pour la progression et le suivi des Gymnastes, celle-ci ne sera pas automatique mais discutée au cas par cas et toujours laissée à l'appréciation de l'Entraîneur National et ce, toujours dans le bien du Gymnaste concernés.

**1.3.1 Tiers dans la salle**

Afin de ne pas perturber les entraînements, les parents sont invités à rester à l'extérieur de la salle. Toutes questions ou discussions pourront avoir lieu sur rendez-vous avant ou à la fin de l'entraînement à l'extérieur de la salle.

#### 1.4. Quelques modalités pratiques

##### Tenue et équipement :

Selon les instructions de l'Entraîneur National.

##### Ponctualité / investissement :

Tous les Gymnastes sont attendus à l'heure au début de l'entraînement. En cas de retard, de maladie ou tout autre imprévu qui empêchent d'arriver à l'heure, il faut prévenir immédiatement l'Entraîneur National. Ainsi qu'au cas où il serait nécessaire de quitter l'entraînement avant la fin.

En tant que Sportifs de Haut Niveau, nous attendons de tous les Gymnastes un investissement maximal lors de chaque séance d'entraînement.

Toute indication médicale doit être signalée à l'entraîneur.

#### 1.5. Stages/périodes de vacances

Tous les Gymnastes n'ont pas le même programme de stage. Les stages qui sont proposés dépendent de plusieurs facteurs : l'âge, les objectifs mais également la qualité du travail à l'entraînement et la condition physique du moment ainsi que de la régularité aux entraînements.

Le planning détaillé de chaque stage (dates précises, lieu, horaires) est communiqué à l'avance.

##### Période de vacances annuelles

En été : 3 semaines fixées par le C.A. sur proposition de l'Entraîneur National.

A Noël : repos relatif entre Noël et Nouvel-An (sauf si la préparation aux compétitions l'exige autrement).

#### 1.6. Compétitions Planning de compétition

Le CA, sur proposition de l'Entraîneur National, valide le planning en début de saison, avec le budget adéquat.

Avant une grande échéance internationale, des compétitions « tests » ou « de sélections » peuvent être organisées.

Les sélections sont finalisées notamment en fonction des résultats à ces tests. La sélection se fait toujours dans le but d'envoyer l'équipe ou les Gymnastes qui offrent le plus de chances de bons résultats à ce moment précis.

##### Procédure de sélection des compétitions

Pour les grandes compétitions, la procédure de sélection est présentée par l'Entraîneur National au CA de la FLGym. Une fois approuvée, cette procédure de sélection est communiquée à toutes les Parties.

Chaque Gymnaste a un programme de compétition individualisé. Tout le monde ne participe donc pas aux mêmes compétitions. Ceci dépend de plusieurs facteurs dont, par exemple, une autre compétition proche dans le temps et plus importante.

Sans préjudice de la priorité du programme de travail des Cadres Nationaux, les Parties se concerteront pour les participations des Gymnastes pour le Club aux compétitions officielles de la FLGym.

Dans ce cas la concertation est à prévoir 30 jours à l'avance.

### Logement et transport lors des compétitions

La FLGym effectue avec soin la réservation du logement en cas de compétition à l'étranger. Lors de chaque voyage, les mineurs sont accompagnés par un adulte (l'entraîneur ou le juge accompagnant).

Pendant tout le temps du déplacement (du départ au retour à la maison), le Gymnaste reste avec l'équipe.

Les parents sont les bienvenus aux compétitions mais il leur est demandé de ne pas interférer dans l'organisation (déplacements, logement et compétition).

Les informations relatives au déplacement, dont les papiers nécessaires, sont communiquées aux Parties à l'avance. Les mineurs ont toujours besoin d'une autorisation parentale pour quitter le territoire. Celle-ci peut être obtenue par la commune.

### Tenue gymnique

A toutes les compétitions nationales où le Gymnaste représente son club il portera idéalement la tenue de leur club.

Pour la participation aux compétitions internationales, dans une équipe nationale ou en individuel, une tenue nationale sera mise à disposition du Gymnaste par la FLGym. Cette tenue sera à rendre en bon état après la compétition. Le nettoyage sera assuré par les soins de la FLGym.

## 1.7. Evaluations

Un Gymnaste de Haut Niveau est évalué sur sa progression et ses prestations plusieurs fois par an. C'est en effet sur base de ces éléments que le CA, sur proposition de l'Entraîneur National, décide chaque année de maintenir ou de ne pas maintenir un Gymnaste dans la sélection du Cadre National.

Le comportement et les aspects médicaux et paramédicaux sont également pris en compte dans les évaluations.

La FLGym tient les Parties au courant des résultats des évaluations.

## 2 Suivi médical et paramédical

Il est clair que la charge physique sur le corps de Sportifs de Haut Niveau est nettement plus importante que sur tout autre personne du même âge. C'est pour cette raison qu'il est important d'être suivi médicalement de manière régulière.

Chaque Gymnaste qui souhaite intégrer le Cadre National doit remettre à l'Entraîneur National un certificat médical certifiant son aptitude pour la Gymnastique Rythmique de Haut Niveau avec des entraînements quotidiens.

Le Cadre National bénéficie des conseils de spécialistes qui, en cas de besoin, peuvent attirer l'attention des Gymnastes et de leurs parents sur d'éventuels problèmes à faire vérifier par un médecin.

Les Gymnastes et leurs parents sont libres de choisir l'encadrement médical et thérapeutique. Sur demande, l'Entraîneur National, en collaboration avec la clinique du sport du CHL et la cellule médicale et paramédicale mettra tout en œuvre pour donner les meilleurs conseils et le meilleur suivi. Il ne faut pas hésiter à leur poser des questions en cas de besoin.

### 2.1 Le suivi médical et paramédical est centré sur :

la prévention,  
le diagnostic et le traitement,  
la revalidation et l'entraînement,  
la préparation mentale.

Le suivi médical des Gymnastes de Haut Niveau est de la compétence et de la responsabilité du médecin sportif.

## 2.2 Frais médicaux

Le médico sportif obligatoire organisé par le département ministériel des sports pour tous les sportifs qui ont une licence est gratuit, tout comme l'assurance accident à laquelle les Gymnastes sont automatiquement affiliés lors de l'émission de leur licence. Le Gymnaste fera un suivi médical et para médical. Les frais seront à charge des Gymnastes sur base d'une information détaillée et préalable quant aux coûts à s'attendre.

L'Entraîneur National distribuera à tous les Gymnastes des listes avec les médicaments et produits contenant des éléments inscrits sur les listes de dopage. Ces mêmes listes seront également disponibles sur le site Web de la FLGym.

## 2.3 Nourriture et boissons

### Boire pendant l'entraînement

Lorsque l'on fait du sport de manière intensive, il est important de boire suffisamment d'eau.

### Nourriture

Une nourriture saine et variée est la base pour une bonne récupération et donc pour une bonne prestation sportive.

Ceci rentre dans la compétence d'un nutritionniste spécialisé.

La FLGym organisera de temps en temps des séances d'information sur les règles à observer sur une alimentation adéquate et pour pratiquer le Sport de Haut Niveau au respect d'une bonne santé.

## 3. Média / sponsoring / relations publiques / activités

### 3.1. Droit à l'image

Le Gymnaste accepte que d'éventuelles photos prises en relation avec leur activité sportive soient publiées.

L'utilisation pour usage commercial ne se fait qu'après concertation avec les Parties.

### 3.2. Sponsoring partenaires de la Fédération

La FLGym a des sponsors - partenaires - instances qui soutiennent directement ou indirectement la Formation de Haut Niveau.

Sans le soutien de ces sociétés et instances, la Formation de Haut Niveau ne serait pas possible. Il est donc important que chaque membre du Cadre National se comporte de manière loyale vis-à-vis de ces partenaires.

Concrètement cela implique que :

- Ils ne formulent pas de propos négatifs envers des tiers ou la presse au sujet des instances qui soutiennent ou au sujet des produits des partenaires. Ils n'utilisent pas de produits des marques concurrentes dans des circonstances

officielles (compétitions, interviews, reportages TV, ...) à l'exception de petits accessoires et chaussures.

- Ils ne contractent pas de contrat de sponsoring personnel avec des firmes concurrentes des partenaires de la FLGym.

### Sponsoring personnel

Le sponsoring personnel est possible tant qu'il n'y a pas de conflit d'intérêts et tant que les règlements de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) et de l'Union Européenne de Gymnastique (UEG) sont respectés.

Pour les aider à faire les bons choix, le C.A. leur demande de soumettre toute proposition de contrat de sponsoring personnel à la FLGym avant signature.

### 3.3. Média

La Gymnastique de Haut Niveau est également une vitrine de la FLGym.

En tant que Gymnaste, ils représentent la FLGym.

Lors d'éventuelles compétitions internationales, ils représentent le pays et ils sont des ambassadeurs de la gymnastique luxembourgeoise à l'étranger.

il est déconseillé d'accepter une interview sans en avoir averti la FLGym au préalable.

L'attitude à adopter face à la presse doit s'apprendre.

L'Entraîneur National peut donner des conseils pour se comporter en toute confiance face aux médias.

Bien que l'intérêt de la presse pour la FLGym soit important, trop d'attention des médias à un jeune âge est néfaste pour la carrière d'un Gymnaste.

### 4. Sanctions

En principe, compte tenu de l'état d'esprit qui devrait animer tous Gymnastes intégrant le Cadre National, il ne devrait pas devoir être nécessaire d'envisager des sanctions disciplinaires. Si toutefois cet état d'esprit devait faire défaut, les Gymnastes sont susceptibles de se voir appliquer une sanction disciplinaire pour non-respect de la présente convention ou pour tout acte de comportement ou d'abstention répréhensible qu'ils commettraient.

La sanction disciplinaire est proportionnée à la gravité des faits, aux antécédents éventuels, et à l'implication des faits sur le bon fonctionnement du Cadre National.

Tout manquement constaté sera dénoncé au CA. L'Entraîneur National a, entre autres, qualité pour constater les manquements.