



BROCHURE D'ACCUEIL GYMNASTES

Centre de Haut Niveau de Gymnastique de Mons

Cette brochure appartient à :

.....

.....

.....

.....

.....



Une brochure éditée par la Fédération francophone de Gymnastique



Ton rêve est de faire de la Gymnastique de
Haut Niveau, tu as du talent,
du tempérament et beaucoup de courage ?

Bienvenu(e) au CHN

Cette brochure est un guide qui te donnera
des explications et des informations
pratiques sur la vie des gymnastes au
Centre de Haut Niveau de Gymnastique de
Mons (CHN)





GYMNOVA

GYMNOVA

● L'ENTRAINEMENT

C'est vraiment le cœur du projet au CHN, et la route qui mène à la réussite sportive. C'est dans la salle d'entraînement que se construisent les performances et les champions de demain. Si tu rêves de Jeux Olympiques, efforce-toi d'adopter une attitude exemplaire à chaque entraînement, et ce tout au long de l'année. Évidemment, il y aura des journées plus difficiles, où tu seras un peu plus fatigué et peut-être même parfois un peu moins motivé. Mais ces étapes font partie de l'entraînement également. C'est dans ces moments que l'on reconnaît les vrais battants, ceux qui ne lâchent rien et ce sont ces mêmes personnes qui graviront les échelons jusqu'aux sommets des podiums internationaux.

L'une des clés de la réussite sera d'écouter attentivement les conseils des entraîneurs, de respecter leurs consignes et d'être exigeant envers toi-même. Tes entraîneurs sont des professionnels de la gymnastique de haut niveau avec une grande expérience dans ce secteur.

En cas de soucis, ne garde pas de frustration dans tes chaussettes.

Essaye de communiquer un maximum avec ton entraîneur ou l'équipe technique, tes éducateurs ou la direction. Toute l'équipe du CHN fera de son mieux pour trouver la solution qui te correspond le mieux.

● Volume d'entraînement

Entre 25 et 30 heures par semaine avec de 1 à 2 entraînements par jour. Le volume, la charge et le contenu des séances varient d'un gymnaste à l'autre. Ils sont fonction de ton niveau, de tes heures de cours, de la période de l'année et de tes objectifs compétitifs. Ces données te seront communiquées par ton entraîneur en début d'année et certaines feront l'objet d'une communication quotidienne.



● La semaine type d'entraînement (Exemple)

	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
08h15 - 09h05	Récup	Ecole	Ecole	Ecole	Ecole	Ecole	Récup
09h05 - 09h55		Ecole	Ecole	Ecole	Ecole	Ecole	
09h55 - 10h45		GYM	GYM	Ecole	GYM	GYM	
10h45 - 11h00		GYM	GYM	Récré	GYM	GYM	
11h00 - 11h50		GYM	GYM	Ecole	GYM	GYM	
11h50 - 12h40		GYM	GYM	Ecole	GYM	GYM	
12h40 - 13h30		Temps de midi					
13h30 - 14h20		Ecole	Ecole	GYM	Ecole	Ecole	
14h20 - 15h10		Ecole	Ecole	GYM	Ecole	Ecole	
15h10 - 16h00		GYM	Ecole	Ecole	GYM	Ecole	
16h30 - 19h30	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	

● Ponctualité/Investissement

Tous les gymnastes sont supposés être présents durant toute la durée des entraînements.

Si tu as du retard, si tu es malade ou si tu dois quitter l'entraînement avant la fin de celui-ci, préviens immédiatement ton entraîneur, le coordinateur médical, le coordinateur du CHN.

● STAGES/ PÉRIODES DE VACANCES

Tous les gymnastes n'ont pas le même programme de stage.

Celui-ci est fixé en concertation avec la direction technique et l'équipe d'entraîneurs. Les stages qui te sont proposés dépendent de plusieurs facteurs : ton âge, tes objectifs mais également la qualité de ton travail à l'entraînement et ta condition physique du moment.

● Périodes de stages :

Les périodes de stages de la saison sportive seront communiquées :

- Pour la période d'octobre à janvier:
 - en septembre / octobre (lors de la 1^{ère} réunion des parents)
- Pour la période de février à août :
 - en janvier (lors de la 2^{ème} réunion des parents)

Le planning détaillé de chaque stage (dates précises, lieu, horaire) sera communiqué au plus tard 10 jours avant le début du stage (exception: si le stage dépend d'une sélection comme titulaire ou comme réserve dans une grande compétition type CE, CM, FOJE, YOG).

● Période de vacances annuelles

Deux à quatre semaines en juin, juillet ou août (en fonction de l'âge et des objectifs individuels de chaque gymnaste). Cette période de vacances annuelles sera fixée pour chaque gymnaste et communiquée à tes parents au plus tard lors de la 2^{ème} réunion des parents.

● Jours de fêtes :

Fêtes de fin d'année : 1 semaine de repos relatif durant les congés scolaires de Noël-Nouvel-An (sauf si la préparation aux compétitions l'exige autrement) – les dates de congé précises seront communiquées au plus tard en septembre/octobre lors de la 1^{ère} réunion des parents.

● Jours « off » :

Chaque gymnaste a droit à 3 jours « off » sur l'année, au choix (exemple : anniversaire, événement de famille exceptionnel ...). Ces jours doivent être annoncés une semaine à l'avance à ton entraîneur et à l'entraîneur fédéral et ne peuvent pas être pris d'affilée, ni en combinaison avec des jours de vacances, ni à moins d'une semaine avant une compétition.

● QUELQUES MODALITÉS PRATIQUES

● Tenue

Porte de préférence un training lors de l'échauffement, et pour le travail sur agrès :

GAF : un justaucorps (maillot de gym) avec ou sans short

GAM : un léotard /un t-shirt + short court ou sokol (pantalon long)

Le port de chaussons est libre.

● Sac contenant

- Nécessaire de travail pour les barres (maniques, sangles, gants...)
 - poids, rouleau (foam roller), élastiques pour le renforcement musculaire
 - angles pour rec,
 - rouleau de tape,
 - ciseaux d'hôpital,
- Accessoires pour soigner les "steak" (antiseptique, pansements, crème ou autre...),
 - tube de pommade anti-inflammatoire (voltaren, fastum, flexium, ...),
 - patchs d'anti-inflammatoire (volta patch ou autre).



Remarque :

La salle d'entraînement et le matériel sont tes outils de travail et tu dois les respecter et en prendre soin, au même titre que tes effets personnels. Attention en cas de perte ou de détérioration d'équipement, la FfG se réserve le droit de facturer celui-ci à tes parents !

Tous les gymnastes doivent respect et courtoisie au personnel de l'ADEPS et de la FfG.



**Être un champion c'est
d'abord adopter une attitude
exemplaire dans le défi
en donnant le meilleur de
toi-même et respecter tes
adversaires autant que les
gens qui t'aiment.**

BELGIUM

● LA COMPÉTITION

Le but du Centre de Haut Niveau, c'est avant tout de t'ouvrir les portes des plus grandes compétitions du monde afin que ton talent et ton travail s'y épanouissent.

Cependant, avant d'arriver à ce niveau, tu devras passer par plusieurs étapes, allant des compétitions provinciales aux tests de sélection pour être repris dans l'équipe nationale. Et enfin, les compétitions de prestige comme les championnats d'Europe, les championnats du Monde et les Jeux Olympiques. L'aventure que tu vivras doit être aussi passionnante que l'objectif final.

Chaque gymnaste a un programme de compétition individualisé.

Tout le monde ne participe donc pas aux mêmes compétitions. Cela dépendra de tes objectifs, de tes progrès et de ta planification. Quelle que soit la compétition à laquelle tu te présenteras, pense que le maillot que tu portes représente un ensemble de personnes qui te soutiennent corps et âme dans ton projet quel que soit le résultat final. Il faut donc y faire honneur par ton comportement. Si tu es au CHN, c'est aussi parce que tu es au niveau qui est supérieur à la moyenne. Tu es par conséquent un exemple pour les autres et tu dois assumer ce rôle avec le plus de sérieux possible.



● LA VIE AU CHN

● Pour les internes

Si tu habites loin, nous te proposons un service d'hébergement presque comme à la maison. La plupart des jeunes gymnastes qui sont passés par l'internat en gardent un excellent souvenir et l'adaptation se fait souvent beaucoup plus vite qu'on ne le pense.

En début d'année, on t'indiquera la chambre dans laquelle tu logeras durant la saison, ainsi que la ou les personnes qui partageront celle-ci avec toi. Tu recevras également un badge qui te permettra de rentrer dans l'enceinte de l'internat car on veille à le garder toujours fermé par mesure de sécurité.

Ta chambre, c'est ton espace et tu peux donc l'aménager de la manière dont tu le souhaites tant que cela respecte les règles d'ordre intérieur de l'établissement et les différentes règles de sécurité. Si tu souhaites donc intégrer quelques posters sur les murs, amener tes propres draps de lit ou quelconques objets personnels qui te mettent à l'aise,

n'hésite pas à faire la demande à un membre du staff technique de la fédération.

● Les éducateurs

Pour t'aider dans ta vie quotidienne au sein de l'internat, tu seras accompagné par une équipe d'éducateurs qui feront tout leur possible pour te mettre le plus à l'aise possible dès ton arrivée. Il faudra évidemment respecter les consignes que ceux-ci te donnent afin de garder une bonne harmonie au sein du groupe tout entier mais leur objectif principal est de te mettre dans les meilleures conditions possibles pour que tu puisses combiner ta double casquette d'étudiant et de gymnaste de haut niveau.

Missions des Éducateurs :

Veiller à ce que ton temps libre soit occupé de manière optimale entre repas, études, détente et sommeil. Ils supervisent également ton travail scolaire.



Il ne faut donc surtout pas hésiter à solliciter leur aide en cas de soucis ou si tu as la moindre question qui te passe par la tête.

L'internat, c'est aussi l'endroit où tu auras l'occasion de te détendre après une longue journée de travail. Pour ce faire, le CHN met à disposition une salle détente où tu pourras partager des moments de convivialité avec tes partenaires d'entraînement et tes amis.

Cependant, cet espace est réservé aux personnes qui sont à jour dans leurs travaux scolaires et tu devras donc auparavant montrer à ton éducateur que tu as bien réalisé tes devoirs et que tu es bien préparé pour tes éventuelles interrogations du lendemain. Une fois de plus, nous te conseillons de toujours bien rester à jour avec tes obligations envers l'école.

De temps en temps, le CHN organise des activités de groupe en interne ou en externe.

Parfois il s'agira simplement d'une activité au sein du centre Adeps même, mais il arrive aussi qu'on fasse des activités à l'extérieur, comme une sortie au cinéma ou une journée aquatique dans la piscine du Grand Large située à quelques centaines de mètres de là.

Une chose importante à savoir également, c'est le fait que des personnes qui s'occupent de l'entretien du centre Adeps viendront laver ta chambre chaque semaine. De ce fait, tu seras toujours dans un encadrement sain, propre et confortable. Nous te demanderons cependant de bien ranger ta chambre les jours où ce nettoyage est prévu pour faciliter leur travail.



● L'ÉCOLE

Au CHN, on attache une grande importance à ton parcours scolaire. Nous avons mis en place une collaboration avec l'Athénée Royal Marguerite Bervoets et l'organisation de cours en ligne, nous sommes très fier de ces partenariats.

A l'école, tu auras droit à une personne de référence dont le travail est de s'occuper de la bonne coordination entre tes projets sportifs et ton cursus scolaire.

Ce n'est pas toujours évident de combiner toutes ces heures d'entraînements, et les compétitions qui vont avec. C'est pourquoi nous te demandons de veiller à rester toujours à jour et à prendre de l'avance dès que c'est possible. Le tout est de bien s'organiser et de planifier

de la meilleure façon possible tes travaux, tes devoirs, tes interrogations afin d'avoir toujours une longueur d'avance.

Pas d'inquiétude, tout est mis en place pour te faciliter la tâche et si tu éprouves des difficultés, tu ne dois surtout pas hésiter à en parler. Dans un premier temps, va trouver l'éducateur en charge à l'internat. Une partie de son travail consiste à mettre tout en œuvre pour que tu puisses réussir ton double projet de vie : une carrière de sportif de haut niveau tout en suivant les études de ton choix. Il ne faut donc surtout pas avoir peur de demander de l'aide car les personnes encadrantes sont spécialement là pour t'aider à atteindre ces objectifs.

Nous sommes très fiers d'avoir parmi nos anciens gymnastes

référents des médecins, des ingénieurs en construction ou de gestion, des kinésithérapeutes et aussi de nombreux autres étudiants qui sont actuellement à l'université afin d'obtenir leurs diplômes.

Nous défendons vraiment une politique d'un esprit sain dans un corps sain. C'est pourquoi l'école doit également être au centre de tes préoccupations.



● LE TRANSPORT

Au CHN, on pense à tout pour toi. Même au moyen de transport entre l'école et la salle d'entraînement.

Pour cela, un bus est spécialement prévu pour toi. Bon ok, tu devras probablement le partager avec tes camarades d'entraînement mais bon, un bus privé, ça reste cool non ?

Cependant, pour le bien de tous, nous te demanderons de respecter 3 petites règles de bon sens :

- **Être poli avec le chauffeur.** Tu verras qu'ils sont tellement gentils qu'il sera difficile de faire autrement.
- **Être ponctuel.** Tu n'es pas le seul à prendre ce moyen de transport, alors fais en sorte de respecter tout le monde.
- **Respecter l'état des lieux.** Notre bus, on l'aime et on en prend soin.



● LES BOBOS

Dans le sport de haut niveau, ton organisme sera mis à rude épreuve. Tu ressentiras probablement de petites douleurs. Il est important que tu apprennes à faire la différence entre les tensions musculaires qui sont le signe que tu progresses et celles qui sont un obstacle à ta progression. Il arrive parfois qu'on se fasse mal. Tous les grands sportifs sont passés par des périodes de blessure et de rééducation. Évidemment, le but est de minimiser ces périodes difficiles. Cependant, lorsque tu fais face à ce genre de situation, le CHN est là pour t'aider et te met à disposition une équipe de professionnels de la santé pour

t'aider à te remettre sur pieds dans les plus brefs délais.

Une équipe médicale est là pratiquement tous les jours de la semaine pour aider à résoudre les problèmes médicaux. Ces personnes sont à ta disposition et tu ne dois donc jamais hésiter à aller les voir. Pour cela, explique simplement à ton entraîneur où tu as mal et ensuite, il se chargera de t'indiquer la marche à suivre.

Tu auras droit à des petits massages pour soulager tes courbatures, ou tes petits bobos. D'autres fois, tu recevras un programme que tu devras suivre à la lettre pour revenir au plus vite à ton meilleur niveau.



En complément, tu auras droit à des visites chez notre médecin spécialisé dans le domaine du sport. Il arrive que les kinés demandent un avis supplémentaire au médecin pour confirmer leurs hypothèses.

De plus, le médecin peut prescrire des examens médicaux supplémentaires, comme une radiologie ou une IRM. Ce sont des examens qui lui permettront de voir exactement d'où vient le problème afin de te soigner le mieux possible.

« N'oublie pas que ton corps est ton premier outil de travail et qu'il faut absolument en prendre soin. Cependant, tu es le/la seul(e) à ressentir tes problèmes et tu dois donc avertir les personnes qui t'entourent quand quelque chose ne va pas. »



● LE SAUNA - JACUZZI

Parce que nous voulons que tu puisses aussi profiter de moments privilégiés, nous t'offrons la possibilité de bénéficier d'une séance de sauna et/ou jacuzzi de façon régulière. Tu dois considérer cet instant comme un moment de détente et de relaxation.

Cette séance est généralement placée en milieu de semaine, dans le but que tu puisses refaire le plein d'énergie. C'est aussi l'occasion de créer des liens d'amitié avec tes camarades d'entraînement en dehors de la salle d'entraînement, de l'école

ou de l'internat. Mais le but principal du sauna/jacuzzi est tout de même lié à la récupération. En effet, ce sont deux techniques très efficaces pour détendre tes muscles et cela te fera un très grand bien afin de continuer à être au top de ta forme le reste de la semaine.

Cela fait donc partie à part entière de ton entraînement car comme nous l'avons déjà mentionné précédemment, la récupération est une forme d'entraînement.

**« Bien dormir
pour bien réussir... »**



● LE SOMMEIL

Pour tenir la cadence et être au top de ta forme lors des entraînements et lors de tes heures de cours à l'école, il est primordial que tu fasses attention à la quantité et la qualité de ton sommeil. La récupération c'est de l'entraînement invisible.

C'est durant cette phase que tu feras le plein d'énergie et pour devenir champion de demain, il t'en faudra de l'énergie.

Pendant la nuit, ton corps répare toutes les petites lésions qu'il a subi durant la journée. Si tu veux éviter un maximum de blessures, alors n'hésite pas à aller te coucher tôt, ton organisme te remerciera plus tard.

Enfin, c'est le moment où ton cerveau effectue les dernières mises à jour. Il emmagasine tous les nouveaux éléments que tu as appris lors de tes entraînements.



L'alimentation c'est le carburant de l'effort...

● L'ALIMENTATION

En tant que sportif de haut niveau, on va te demander de faire attention à ton alimentation.

Le but n'est pas de t'imposer des contraintes supplémentaires, bien au contraire ! En fait, la façon dont tu t'alimentes a un impact important sur tes performances à long terme et la nutrition fait donc réellement partie de ton entraînement. Mais ne t'inquiète pas, d'une part nous n'allons pas te demander de devenir un expert en nutrition car il y a des gens qui s'occupent de te préparer des menus spécialement étudiés pour les sportifs au sein du Centre de Haut Niveau à Mons et donc la seule chose que tu auras à faire est de suivre les indications que l'on te donne au quotidien.

Sache tout de même que les menus sont élaborés par nos cuisiniers et ensuite relus et rectifiés si nécessaire par un

diététicien spécialisé dans la nutrition sportive. Les aliments que tu retrouves dans ton assiette ne sont donc pas là par hasard.

L'alimentation doit rester un plaisir avant tout. Nous te demandons uniquement de prendre conscience que, ce qui se trouve dans ton assiette a une influence importante sur la qualité de ta performance. Il est donc normal d'y prêter une attention particulière et d'être assez sérieux quant aux choix de tes aliments.

● Boire pendant l'entraînement

Tu fais du sport de manière intensive, c'est pourquoi il est important que tu boives suffisamment d'eau pour compenser ce que tu perds.

Conseil: Bois par petites quantités mais souvent.



Après évaluation de la demande
(quel média ? quel programme TV ou radio ? contenu ?),
l'interview sera accordée ou pas.

**Si c'est positif, la FfG règlera
l'organisation pratique de
l'interview.**

● **IMAGE ET COMMUNICATION**

En entrant au CHN, la Fédération demandera l'autorisation à tes parents de pouvoir utiliser ton image pour faire la promotion de la gymnastique. Les images utilisées seront toutes prises et validées de façon officielle dans le respect de ta personne.

● **Image et réseaux sociaux**

Tu as le devoir de veiller à ce que les images que tu posteras en ligne sur les réseaux sociaux ne nuisent ni à toi, ni aux autres gymnastes, ni au CHN, ni à la FfG. Attention le monde virtuel n'est pas toujours bienveillant !

● **Media**

La gymnastique de haut niveau est également une vitrine de la Fédération. En tant que gymnaste, tu représentes la FfG en Fédération Wallonie-Bruxelles et en Belgique. Lors d'éventuelles compétitions internationales, tu représentes ton pays et tu es un ambassadeur de la gymnastique belge à l'étranger.

● **Que faire lors d'une demande d'interview?**

● **Lors d'une compétition**

Discute avec ton entraîneur. Il/elle déterminera quel est le meilleur moment pour l'interview et il/elle te donnera des conseils sur comment aborder au mieux cette interview.

● **Sur demande (via club, téléphone, mail,...)**

Tu as reçu une demande d'interview ? Ne donne pas de réponse positive ou négative et demande au journaliste d'adresser sa demande à ton entraîneur.



LONGINES
125

Centre de Haut Niveau de Gymnastique

Centre sportif Adepts
La Sapinette Mons
Avenue de la Sapinette 3
7000 Mons

www.FfGym.be