

➤ **Adresses des salles et gymnases :**

- **Les Landiers** : 2631 avenue des Landiers 73000 Chambéry (entre 123 Parebrise et Ekosport)
- **La Palestre** : square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry
- **Gymnase de Bissy** : chemin Charrière Neuve 73000 Chambéry

➤ **Matériel à prévoir pour les entrainements et rencontres sportives dont les compétitions :**

- gourde d'eau
- 1 élastique plastique (type Pilates, chez Décathlon par exemple)
- 1 élastique à trous Fitness
- 1 paire de poids à scratch de 500 g
- 1 corde à sa taille (corde d'escalade ou de GR)
- 1 paire de demi-pointe (GR) ou 1 paire de basket blanche (Aérobic)

Les entraîneurs peuvent conseiller ces achats.

➤ **Tenues / engins gymnastique rythmique :**

- **individuelle / solo** : il est possible d'utiliser sa tenue individuelle ou d'en louer une à l'AEB Gym Chambéry (30 € /saison avec un chèque de caution de 100.00 €). Pour les engins de GR : achat individuel (sur conseils des entraîneurs pour le respect de la réglementation).
- **ensemble GR / synchro Aérobic / équipe GAF** : tenues et engins (GR) identiques obligatoirement, louées 30 € pour la saison (un chèque de caution de 100,00 € sera demandé par gymnaste pour le prêt de matériel et la location de justaucorps).

**TARIFS ANNUELS 2023-2024**

Les frais d'inscriptions incluent :  
adhésion au club : 20 € + licence FFGYM (dont assurance) : 50 €

Gymnastique Rythmique	Gymnastique Aérobic	Gymnastique Artistique	
Programme régional Trophée Fédéral ensemble / duo	Fédéral B National B synchro	Fédéral B (2 cours/Sem)	350 €
Trophée Fédéral Individuelle Performance 7/9 ans (3 cours/sem)	National B synchro + solo		600 €
Nationale Ensemble	National A synchro	Fédéral B (3 cours/sem)	450 €
Nationale Individuelle Performance 7/9 ans (4 cours/sem)	National A synchro + solo		700 €

➤ **Pour les adhérents qui pratiquent deux disciplines (ex : GR + aérobic) :**

tarif 1<sup>ère</sup> discipline + 50 % tarif 2<sup>ème</sup> discipline (sur la base de la discipline la moins chère)  
(ex : TF. Ensemble + National B synchro et solo = 600 € + 350 € / 2 = 775 €)

**Des réductions :**

- **Les adhérents d'une même famille** : - 20 € à chaque adhérent supplémentaire (non valable pour deux adhérents de la même famille inscrits en sections loisir adultes)
- **Des réductions** : Pass' Région (photocopie à fournir), carte étudiante (photocopie à fournir), Coupons Sport de la ville de Chambéry suivant le Quotient Familial (réductions non cumulables).

**Des facilités de règlement :**

- En chèques, espèces, carte bancaire, Chèques Vacances (ANCV ou Coupons Sport)
- Possibilité de fractionner les frais d'inscription (les différents chèques devront être établis lors de l'inscription).



**ACTIVITES SECTEUR COMPETITION  
SAISON 2023-2024**

**Reprise des cours**

Le lundi 4 septembre 2023 selon le planning 2023-2024

**Réunion d'information Secteur compétition et Sections Découverte compétition**

Vendredi 16 juin à compter de 19h30 au local les Landiers\_2631 av. des Landiers  
73000 Chambéry (entre 123 Parebrise et Ekosport)

**Les permanences d'inscriptions**

Lundi 19 juin de 17h30 à 20h  
Mardi 20 juin de 10h à 19h  
Mercredi 21 juin de 10h à 19h  
Jeudi 22 juin de 17h30 à 20h  
Lundi 26 juin de 17h30 à 20h  
Mardi 27 juin de 10h à 19h

au siège de l'AEB Gym Chambéry, 2631 av. des Landiers 73000 Chambéry  
(entre 123 Parebrise et Ekosport)

A cette occasion, les tenues et engins prêtés pour la saison précédente, devront être restitués par l'adhérent sur cette semaine.

Dès le premier cours, les adhérents devront être à jour de leurs dossiers d'inscription (dossier complet avec les justificatifs et frais d'inscription réglés) (le certificat médical pourra être remis jusqu'au 31 octobre 2023).

**ATTENTION : toute inscription est DEFINITIVE. Aucun remboursement ne sera effectué à compter du 18 septembre 2023.** En cas d'arrêt avant cette date, l'adhésion et la licence ne seront pas remboursés.

**Besoin de plus d'informations ?**

[www.aebgym.fr](http://www.aebgym.fr)

[contact@aebgym.fr](mailto:contact@aebgym.fr)

06.16.48.76.50 / 04 56 29 67 70



<b>GYMNASTIQUE RYTHMIQUE</b>		
<b>Programme Régional</b>		
Lundi	18h00 - 20h00	Gymnase de Bissy
Jeudi	18h30 - 20h30	La Palestre
<b>Trophée Fédéral B / C 10 ans et + (Duo / Ensemble)</b>		
Lundi	18h00 - 20h00	Gymnase de Bissy
Mercredi	16h45 - 19h15	La Palestre
<b>Trophée Fédéral A 15 ans et + (Duo / Ensemble)</b>		
Mercredi	18h00 - 21h00	La Palestre
Jeudi	18h30 - 21h00	Gymnase de Bissy
<b>« Performance » Division Nationale (Duo/Ensemble)</b>		
Mercredi	18h00 - 21h00	La Palestre
Jeudi	18h30 - 21h00	Gymnase de Bissy
Vendredi	18h45 - 21h15	La Palestre
<b>Trophée Fédéral 10 / 11 ans (Individuelle) « Performance » 7 / 9 ans (Individuelle)</b>		
Lundi	17h30 - 20h00	Gymnase de Bissy
Mercredi	10h30 - 13h15	La Palestre
Jeudi	17h15-19h15	Gymnase de Bissy
<b>Perf. 7/9 ans Cours Suppl.</b>		
Samedi	11h00 - 13h30	La Palestre
<b>Trophée Fédéral 12 ans et + (Individuelle)</b>		
Mercredi	16h45-19h15	La Palestre
Jeudi	18h30 - 21h00	Gymnase de Bissy
Samedi	11h00 - 13h30	La Palestre
<b>« Performance » Nationales 10 / 11 ans (Individuelle)</b>		
Mardi	17h30 - 20h45	Gymnase de Bissy
Mercredi	10h30 - 13h15	La Palestre
Mercredi	14h00-16h30	La Palestre
Vendredi	17h00-20h00	La Palestre
Samedi	11h00 - 13h30	La Palestre
<b>« Performance » Nationales 12 ans et + (Individuelle)</b>		
Lundi	17h15 - 20h15	La Palestre
Mardi	17h30 - 20h45	Gymnase de Bissy
Mercredi	13h30 - 16h30	La Palestre
Jeudi	17h15 - 19h45	Gymnase de Bissy
Vendredi	17h00 - 20h00	La Palestre

➤ **Cours complémentaires toutes catégories Individuelles** (obligatoires gymnastes sous convention Lycée Louis Armand / facultatif gymnastes avec aménagements horaires scolaires)

- Jeudi 15h00 - 17h00 : Les Landiers
- Vendredi 14h30 - 17h00 : La Palestre

➤ **Cours facultatifs toutes catégories « Performance » :**

- Mercredi 16h30 - 17h30 : La Palestre : Let's Dance (uniquement gymnastes nés en 2012 et avant)

<b>GYMNASTIQUE AEROBIC</b>		
<b>Fédéral B</b>		
Mardi	18h15 - 20h15	Les Landiers
Mercredi	13h30 - 15h30	Les Landiers
<b>National B 10-14 ans</b>		
Lundi	17h00 - 19h30	Les Landiers
Mardi ( <b>solo</b> )	18h15 - 20h15	Les Landiers
Vendredi	17h00 - 19h45	Les Landiers
<b>National B 12 ans et + (1 cours sera dédié exclusivement aux solos)</b>		
Lundi	17h00 - 20h15	Les Landiers
Mercredi	15h30 - 18h30	Les Landiers
Vendredi	18h45 - 21h15	Les Landiers
<b>National A 10-14 ans (1 cours sera dédié exclusivement aux solos)</b>		
Mardi	18h30 - 21h00	La Palestre
Mercredi	13h00 - 16h00	Les Landiers
Jeudi	17h00 - 19h45	Les Landiers
Vendredi	17h00 - 19h45	Les Landiers
<b>National A Junior / Sénior (1 cours sera dédié exclusivement aux solos)</b>		
Lundi	17h00 - 20h15	Les Landiers
Mardi	18h30 - 21h00	La Palestre
Mercredi	15h30 - 18h30	Les Landiers
Vendredi	18h45 - 21h30	Les Landiers

➤ **Cours complémentaires sections National B et National A** (obligatoires gymnastes sous convention Lycée Louis Armand / facultatif gymnastes avec aménagements horaires scolaires)

- lundi 20h15 - 21h00 : Les Landiers (Stretching)

- jeudi 15h00 - 17h00 Les Landiers

- vendredi 14h30 - 17h00 La Palestre

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE</b>		
<b>Fédéral B</b>		
Mardi	18h15 - 20h15	La Palestre
Mercredi	13h15-15h15	La Palestre
<b>Cours Supplémentaire</b>		
Jeudi	18h15-20h15	La Palestre

### RAPPELS

➤ **Seul le Responsable Technique a la légitimité de proposer une activité en compétition ainsi que de définir le niveau de pratique de chaque gymnaste.**

➤ **La pratique compétitive implique un engagement de la part des gymnastes mais aussi un respect scrupuleux du Règlement Intérieur de l'AEB Gym Chambéry (disponible sur aebgym.fr).** En cas de manquement, le Comité Directeur se réserve le droit de prendre toutes les dispositions nécessaires (désinscription aux compétitions, modification des équipes, suspension, radiation...)

➤ Calendrier des compétitions et manifestations (galas, rencontres, etc...) : disponible sur [www.aebgym.fr](http://www.aebgym.fr)