

Union Gymnique Longwy

Projet associatif

2024 - 2028



CLUB AFFILIÉ OR

QUALICLUB



Qui sommes-nous ?

I. Identité & objet de l'association

L'Union Gymnique de Longwy (Association de Loi 1901), affiliée à la Fédération Française de Gymnastique a été créée en 1939 sous le nom « La Croix du Sud » et a pour objet :

- ✓ d'organiser, de diriger, de développer et de défendre tout ce qui a trait à l'éducation par la pratique de la gymnastique et de sa préparation, et notamment la gymnastique artistique masculine, la gymnastique artistique féminine, la gymnastique acrobatique, la gymnastique pour tous (forme et loisirs) ainsi que toutes les disciplines associées ;
- ✓ d'organiser des manifestations publiques, compétitions et toutes initiatives en vue de la promotion de l'association ;
- ✓ de participer à et/ou organiser des actions de formation dans le but de former des cadres pour l'encadrement du club.

L'association a pour objectif l'accès de tous à la pratique de la gymnastique et de ses disciplines associées. Elle s'interdit toute discrimination. Elle veille au respect de ce principe par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de déontologie du sport établie par le comité National Olympique et Sportif Français.

Siège social

- Mairie de Longwy (54400)

Lieux de pratique

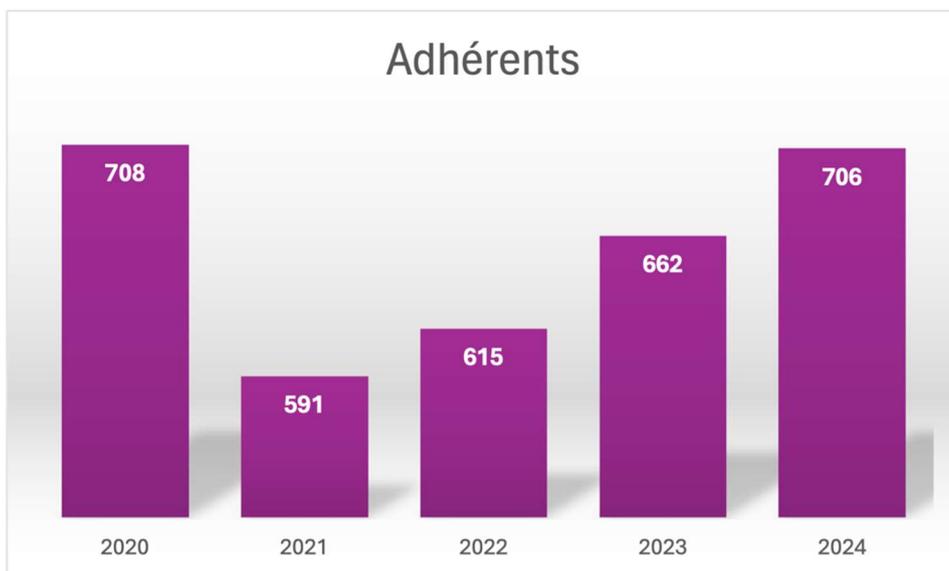
- Salle spécialisée de Gymnastique, rue Albert Legendre, Longwy-bas
- COSEC salle Voltaire, 15 rue Anatole France, Longwy-haut



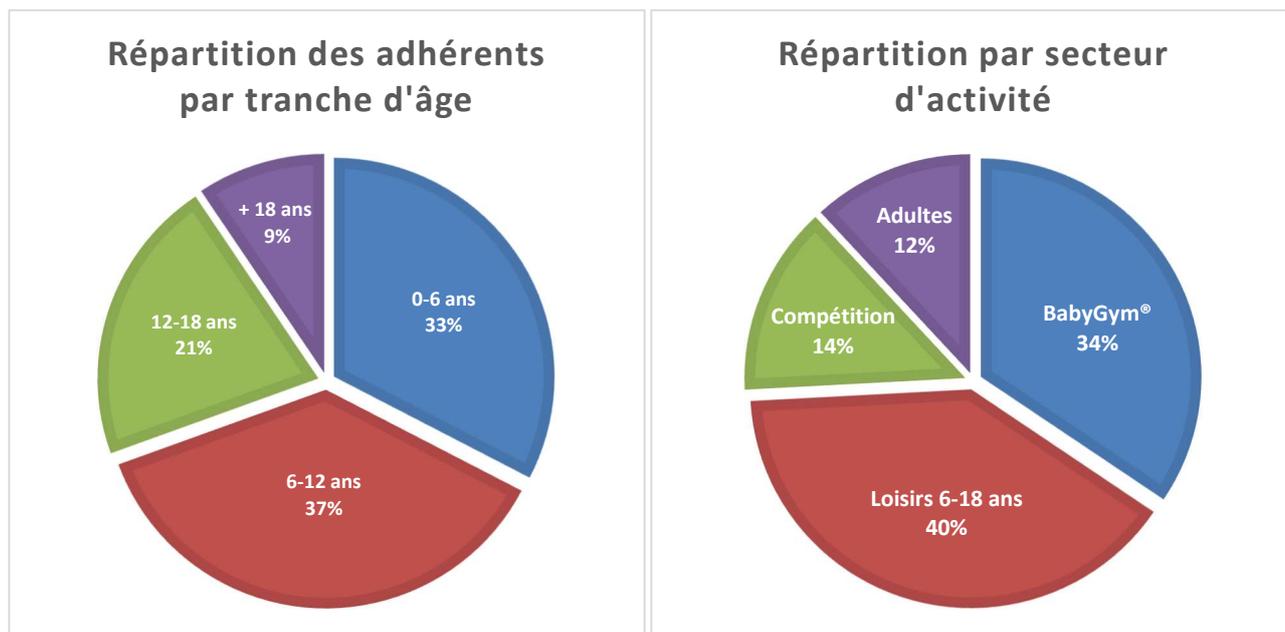
II. État actuel de l'association :

Quelques chiffres

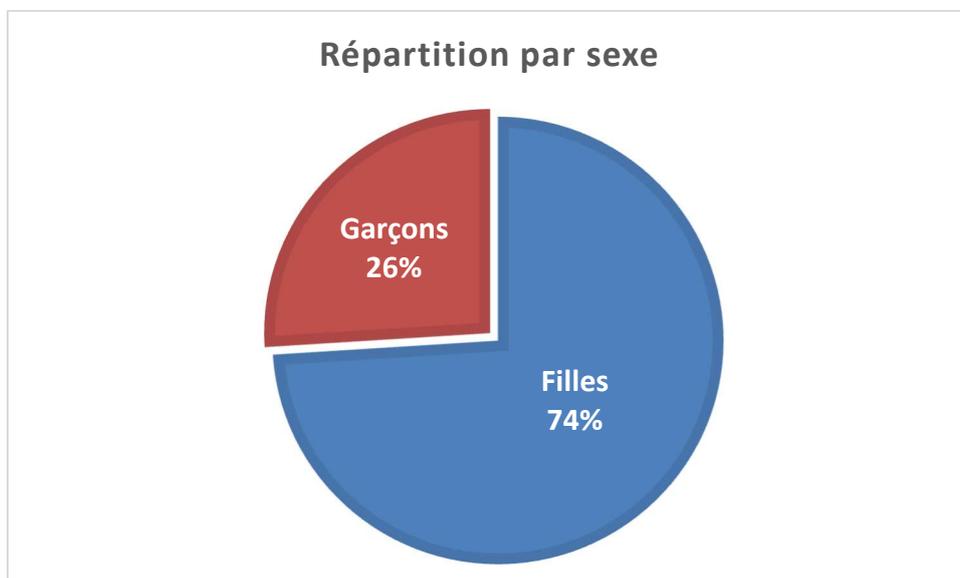
(au 20/10/2024)



Sur la période précédente 2020-2024, on observe que l'association a su retrouver son dynamisme suite à la chute du nombre d'adhérents consécutive à la crise sanitaire de 2020. En effet, les longues périodes de fermeture de salle et l'instauration du passe-sanitaire pour les adhérents de plus de 12 ans avaient impacté tous les groupes et notamment les cours d'adolescents, les cours d'adultes et les cours de BabyGym® avec parent accompagnateur.



La grande majorité des adhérents de l'association sont mineurs (90%), avec une proportion importante pour le secteur BabyGym® (245 adhérents soit 34% des effectifs).



Les ressources

Ressources matérielles

- ✓ La ville de Longwy met à la disposition de l'association et assure l'entretien d'une salle spécialisée de Gymnastique de 850 m².
- ✓ L'association a acquis, entretien et renouvelle régulièrement le matériel nécessaire aux activités proposées à ses adhérents (agrès, matériel pédagogique, matériel de préparation physique etc...)

Ressources humaines

L'UGL peut compter sur :

- ✓ Un Conseil d'Administration de 15 personnes
- ✓ Une équipe d'encadrants salariés de 3 personnes et une intervenante extérieure
- ✓ Une équipe d'encadrants bénévoles d'une dizaine de personnes
- ✓ 10 juges diplômés
- ✓ Une équipe d'une trentaine de bénévoles réguliers sur les manifestations organisées par l'association



Les domaines d'activités et le public accueilli

Secteur BabyGym® :

L'UGL propose des séances de BabyGym® à destination des jeunes enfants âgés de 1 à 6 ans. Les activités proposées (parcours de motricité, jeux, éveil ludique ...) répondent au programme et aux recommandations de la Fédération Française de Gymnastique qui a attribué depuis 2013 le label BabyGym® à l'association. L'association a renouvelé son label BabyGym® en juin 2023.

Le label « BabyGym » souligne la validité des méthodes éducatives, de l'encadrement et de l'environnement, que l'association met à la disposition des enfants de 1 à 6 ans.

Secteur Loisir :

A partir de 6 ans, l'UGL propose la découverte de différentes disciplines de la FFGym à ses adhérents :

- ✓ La Gymnastique Artistique Féminine (GAF)
- ✓ La Gymnastique Artistique Masculine (GAM)
- ✓ La TeamGym
- ✓ Le Parkour

Les différentes activités sont proposées dans un cadre structuré de découverte avec des challenges au cours de la saison pour permettre aux gymnastes de mesurer leur progression.

Secteur Compétition :

Les gymnastes présentant les aptitudes et les qualités nécessaires à la gymnastique en compétition et souhaitant s'engager dans cette filière se voient proposer par les entraîneurs l'intégration dans un groupe compétition avec un volume d'entraînement hebdomadaire plus important. Les gymnastes évoluent en compétition du niveau départemental au niveau national dans les filières Fédérales et de Performance de la Fédération Française de Gymnastique.

Secteur Gym+ :

L'association a obtenu en juin 2023 le label Gym+ par la fédération française de gymnastique. L'objectif est de proposer des cours à des publics déjà sportifs qui souhaitent maintenir leur condition physique ou à des publics éloignés de la pratique sportive et ainsi être dans une démarche de prévention des risques liés à la non-pratique régulière d'une activité.

Les cours proposés à l'UGL à un public majeur s'inscrivent dans le programme Gym+ de la Fédération Française de Gymnastique :

- ✓ Femme en périnatalité
- ✓ Cross-Training
- ✓ Force et Souplesse

Les partenaires de l'association

Les partenaires institutionnels :

L'UGL sait pouvoir compter sur ses différents partenaires institutionnels pour lui permettre de mener à bien les différents projets entrepris. Les principaux partenaires de l'association sont :

- ✓ La ville de Longwy
- ✓ Le Conseil Départemental de Meurthe-et-Moselle
- ✓ Le Conseil Régional du Grand Est
- ✓ La Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS)
- ✓ L'Agence Nationale du Sport (ANS)
- ✓ Au niveau fédéral :
 - Le Comité Départemental de Gymnastique de Meurthe-et-Moselle
 - Le Comité Régional de Gymnastique du Grand Est
 - La Fédération Française de Gymnastique

Les partenaires privés :

L'association sait pouvoir compter sur différents partenaires privés locaux occasionnellement lors de sollicitations diverses mais n'a pas à ce jour formalisé de partenariats sur la durée.

III. Points forts & pistes d'amélioration de l'association :

Points forts
Structuration de l'association (statuts, règlement, organisation interne ...)
Un socle de bénévoles régulier et très investis
Communication interne avec les adhérents (mails, réseaux sociaux,)
Forte adhésion des familles aux activités proposées (cours, stages, manifestations) et forte demande d'inscriptions
Taux de fidélisation important des adhérents
Qualité des cours dispensés (formation des intervenants, contenu pédagogique, investissement)
Dynamisme du secteur compétitif et loisir (compétitions, stages, démonstrations, spectacle)
Organisation de compétitions fédérales au niveau départemental, interdépartemental et régional
Spectacle son et Lumières Art & Gym

Points à développer ou à améliorer

Absence de stage de perfectionnement à destination des groupes compétition durant les vacances d'été
Fédérer et intégrer davantage de jeunes bénévoles pour contribuer au projet du club
Renforcer les liens inter-associatifs (échanges avec des clubs étrangers, stage interclubs...)
Etoffer et promouvoir l'offre de pratique à destination des femmes en périnatalité
Développer des actions de prévention via le sport à destination des adhérents (prévention de l'obésité, prévention des troubles alimentaires, prévention des discriminations...)
Développer l'offre de pratique à destination des publics éloignés de la pratique sportive (gym santé)
Développer des interventions auprès des institutions locales (écoles, crèches, centres aérés...)
Absence de Section Sportive Scolaire
Recherche de relation de partenariat avec des acteurs privés

Vers quoi voulons-nous aller ?

Les axes de développement retenus sont les suivants :

Axe 1 : La gym pour tous ! Maintenir une pratique adaptée et de qualité pour tous les adhérents et aller vers les publics éloignés de la pratique sportive (étudiants, gym santé, femmes en périnatalité, malades chroniques...).

Axe 2 : La gym partout ! Promouvoir les activités de l'association au-delà de son réseau et développer les échanges inter-associatifs.

Axe 3 : La gym ensemble ! Valoriser l'engagement bénévole de tous et en particulier celui des jeunes, proposer une vie associative riche et fédératrice pour tous en véhiculant des valeurs de vivre-ensemble.

Les actions à mettre en œuvre

Axe 1 : La gym pour tous ! Maintenir une activité adaptée et de qualité pour tous les adhérents et aller vers les publics éloignés de la pratique sportive.

I. L'offre de pratique existante :

L'offre de pratique actuellement en place s'articule autour de 4 différents secteurs d'activités :

Secteur BabyGym® :

- Cours parent-bébé
- Cours BabyGym® 2-3 ans
- Cours Éveil 4-5 ans

Secteur Loisir :

- Initiation / perfectionnement à la Gymnastique Artistique Féminine (6 ans et +)
- Initiation / perfectionnement à la Gymnastique Artistique Masculine (6 - 14 ans)
- Parkour (à partir de 9 ans)
- Stage multi-activités pendant les vacances scolaires (6 - 12 ans)

Secteur Compétition :

- Gymnastique Artistique Féminine (GAF)
- Gymnastique Artistique Masculine (GAM)
- TeamGym (12 ans et +, mixte)
- Stage pendant les petites vacances scolaires

Secteur Gym Santé :

L'UGL est labellisée « Prescri'Mouv » par le Comité Régional Olympique (CROS) Grand Est et l'Agence Régionale de la Santé (ARS).

- Cross Training
- Force et Souplesse
- Ordo'Gym
- Périnatalité (femmes enceintes et Post-partum)

II. Les projets à développer :

Action n°1 : Permettre la découverte des activités de l'association par le plus grand nombre lors d'actions ponctuelles :

- Proposer des initiations ponctuelles à des groupes scolaires ou des centres aérés
- Proposer des ateliers de découverte avec des tarifs préférentiels à destination des étudiants (IUT, Crous, ...)
- Proposer des actions ponctuelles et/ou régulières avec les crèches, les relais assistantes maternelles, ...
- Développer des ateliers découverte pour les femmes en périnatalité

Action n°2 : Proposer des activités aux publics éloignés de la pratique sportive / Pouvoir accueillir toute personne souhaitant reprendre une activité physique :

- Développer une offre de pratique à destination des femmes en périnatalité (femmes enceintes, femmes en post-partum) par une intervenante spécialisée.
- Renforcer l'offre de pratique parents-bébés :
 - Ex : atelier à thème
- Proposer des activités dédiées aux personnes en perte d'autonomie
 - Ex : Actions à destination des personnes âgées en EHPAD
 - Ex : Actions en lien avec les associations de personnes âgées
- Proposer des activités aux personnes en situation de handicap (par des actions dédiées ou l'intégration à des cours existants avec des aménagements et des ressources humaines supplémentaires)

Action n°3 : Maintenir, pérenniser et améliorer les activités déjà développées lors du précédent projet :

- Maintenir le dynamisme des activités du secteur **BabyGym** :
 - Animation en lien avec les temps forts de la saison (animations ponctuelles Noël, Carnaval, Printemps, ...)
 - Enrichir l'animation de Noël avec animations diversifiées pour en faire un moment fort de l'année pour ce secteur
 - Enrichir l'animation de fin d'année en proposant des animations festives avec des intervenants extérieurs)
- Maintenir le dynamisme des activités du secteur **Loisir**
 - Animation en lien avec les fêtes du calendrier (Halloween, carnaval, fête du printemps, spectacle de Noël ...)
 - Développer un compétition amicale transfrontalière en sollicitant des clubs belges, luxembourgeois, allemands et français.
 - Enrichir et développer des stages à thème durant les vacances scolaires.
 - Proposer des séances à thème aux groupes Parkour qui ne participent pas aux compétitions amicales.

- Ajouter une journée Défis-Famille pour permettre une pratique en famille des activités à tous les adhérents du club.
- Améliorer la qualité des activités du secteur **compétitif** pour permettre aux gymnastes identifiés d'accéder à un niveau de pratique « Fédéral » (A ou B) ou de « Performance » tout en s'épanouissant dans leur pratique :
 - Mettre en place un stage de perfectionnement durant les vacances d'été et des master classes avec des intervenants extérieurs.
 - Mise en place d'un volume horaire d'entraînement adapté aux objectifs et aux gymnastes
 - Permettre aux gymnastes identifiés de participer aux stages départementaux et régionaux

Action n°4 : Former les cadres et les intervenants pour assurer un suivi de qualité des gymnastes

- Dispenser une formation en interne aux jeunes aide-animateurs
- Assurer une formation diplômante à chaque intervenant
- Participer aux actions fédérales de formation continue pour les intervenants bénévoles et salariés
- Former des juges du niveau départemental au niveau national
- Participer aux actions de formation à destination des dirigeants
- Proposer une formation PSC1 à tous les intervenants en salle

Axe 2 : La gym partout ! Promouvoir les activités de l'association au-delà de son réseau et favoriser les échanges inter-associatifs.

I. Les actions existantes :

Organisations d'évènements :

- Organisation du spectacle son et lumières Art & Gym chaque saison depuis 2012
- Organisation d'un Challenge AccessGym (secteur Loisir)
- Organisation d'un Challenge Transfrontalier à (secteur Loisir)
- Organisation d'un spectacle de fin d'année pour le secteur BabyGym®
- Organisation de compétitions fédérales de niveau départemental, interdépartemental et régional

Participation aux évènements locaux :

- Participation à la fête du Sport organisée par la ville de Longwy
- Participation aux évènements locaux (ex : TUL)



Communication :

- Site internet avec toutes les informations et l'actualité du club
- Réseaux sociaux (Facebook, Instagram)
- Création pour les évènements de supports visuels (flyers, affiches) et vidéos promotionnelles
- Quelques articles dans les médias locaux (radio + Républicain Lorrain)



II. Les projets à développer :

Action n°1 : Développer des évènements transfrontaliers

- Compétition amicale transfrontalière (clubs belges, luxembourgeois, allemands...)
- Echanges / stages avec des clubs étrangers

Action n°2 : Engager le club dans l'organisation d'actions fédérales auprès des comités départementaux et régionaux :

- Organiser chaque saison au moins 2 compétitions fédérales (niveau départemental à régional)
- Envisager l'accueil de stages interclubs, départementaux ou régionaux
- Envisager l'accueil de formation de juges
- Envisager l'accueil de formation de cadres

Action n°3 : Engager le club pour des démonstrations des compétiteurs GAM/GAF

- Développer et pérenniser les partenariats avec les associations locales (club de basket, de danse Movember Pays-Haut...)
- Présenter et valoriser le parcours des gymnastes qui réalisent les démonstrations

Action n°4 : Faire exister l'association dans les différents médias par des actions de promotion

- Développer et améliorer le contenu des réseaux sociaux de l'association (Facebook, Instagram) + création d'un compte TikTok
- Réaliser des vidéos promotionnelles pour promouvoir les activités et résultats du club
- Réaliser des supports de communication pour les actions de l'association (affiches, flyers, dépliants) et les diffuser aux adhérents et à l'extérieur
- Mieux communiquer nos actions aux journaux locaux et assurer une couverture régulière de ces dernières
- Être présent régulièrement sur les radios locales pour communiquer sur l'actualité de l'association
- Assurer une diffusion des actions de l'association sur les supports de communication municipaux (panneaux, site internet, application et réseaux sociaux de la ville)

Action n°5 : Développer des stages inter-associatifs avec les associations locales

- Stages découverte durant les vacances
- Participation

Axe 3 : La gym pour vivre ensemble ! Valoriser l'engagement bénévole de tous et en particulier celui des jeunes et proposer une vie associative riche et fédératrice pour tous en véhiculant des valeurs de vivre ensemble.

I. Les actions existantes :

Valorisation des gymnastes compétiteurs :

- Présentation lors des démonstrations
- Mise en valeur en Assemblée Générale du club
- Diffusion des résultats sur les réseaux sociaux de l'association

Valorisation des intervenants :

- Cadeaux de fin d'année pour toutes les personnes intervenant dans l'encadrement des cours tout au long de la saison
- Dotation de la tenue du club pour les bénévoles investis de manière régulière sur les manifestations.
- Récompenses des jeunes bénévoles engagées dans les activités de l'association
- Recherche d'un volontaire en service civique pour valoriser l'engagement des jeunes

Fidélisation des bénévoles réguliers :

- Organisation de soirées associatives :
 - Repas de Noël
 - Barbecue de fin d'année
 - Temps conviviaux

II. Les projets à développer :

Action n°1 : Fédérer le secteur compétitif :

- Organisation de stages inter-groupes durant les vacances
- Participation à des stages départementaux et régionaux
- Organisation de temps conviviaux avec les gymnastes et leur famille

Action n°2 : Valoriser l'engagement des jeunes bénévoles de l'association :

- Recherche d'un bénévole pour un engagement en service civique
- Responsabiliser les jeunes bénévoles lors d'action interne à l'association
- Valorisation de l'investissement des jeunes bénévoles lors des assemblées générales ou en fin d'année par des dotations de tenues du club
- Organiser des formations internes permettant aux jeunes bénévoles de développer des savoirs faire et acquérir de l'autonomie dans leurs actions

Action n°3 : Véhiculer des valeurs de vivre-ensemble à travers les activités de l'association :

- Développer une journée famille pour permettre aux adhérents et à leur famille de découvrir les valeurs du sport
- Proposer des ateliers transgénérationnels
- Participer à des formations de prévention des violences dans le sport.

Action n°4 : Développer les moments conviviaux à destination des bénévoles réguliers afin de fidéliser leur engagement :

- Envisager un temps convivial en fin de saison avec l'ensemble des bénévoles de la saison