



PROJET ASSOCIATIF

2020-2023

Union Gymnique de Longwy



Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

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)

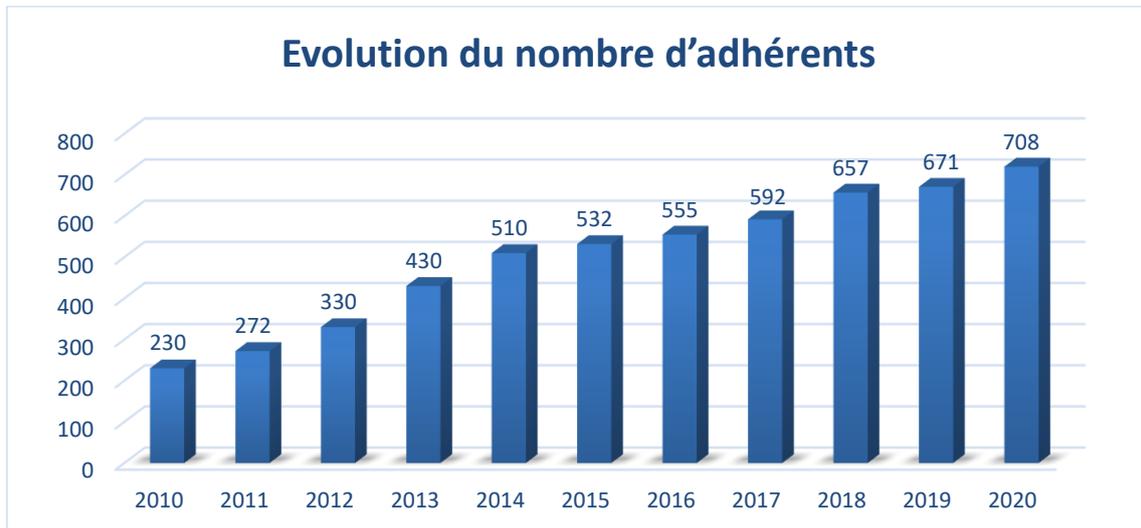
Lieux de pratique

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

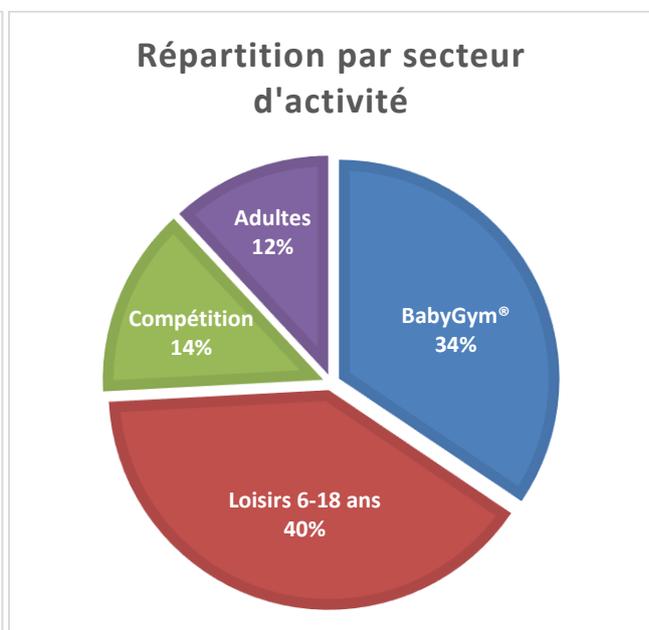
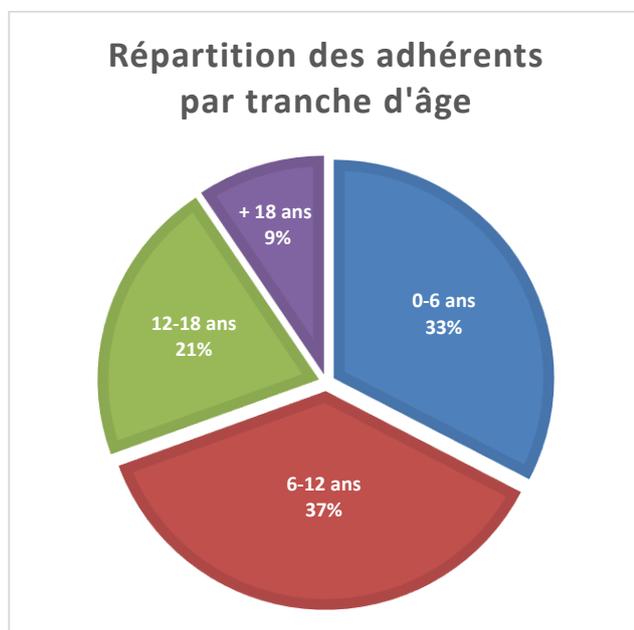
II. État actuel de l'association :

Quelques chiffres

(au 31/08/2020)

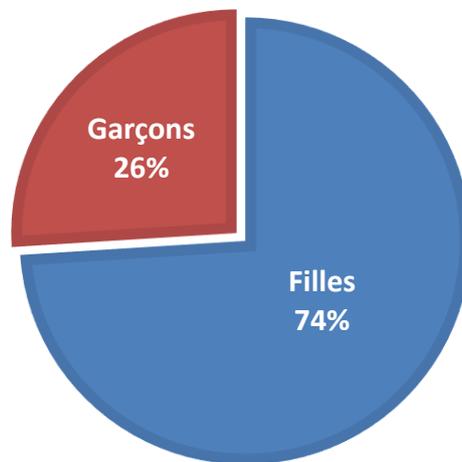


Depuis près de 10 ans, l'association accueille de plus en plus d'adhérents chaque saison et permet ainsi de faire découvrir les activités gymniques à un public toujours plus large.



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).

Répartition par sexe



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 12 personnes
- ✓ Une équipe d'encadrants salariés de 5 personnes
- ✓ 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



Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

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.

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 Gymnastique Acrobatique (GAc)
- ✓ Le Parkour

Les différentes activités sont proposées dans un cadre ludique 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 Santé :

L'association propose à ses adhérents majeurs des cours d'entretien pour se maintenir en bonne santé et booster sa forme et son bien-être physique et moral.

Les cours proposés s'inscrivent dans le programme Gym Santé de la Fédération Française de Gymnastique :

- ✓ **VitaGym** : L'offre VitaGym à travers les cours de Cross Training proposés par l'association s'adresse à un public actif qui souhaite pratiquer une activité physique ou compléter sa pratique actuelle par des exercices qui combinent différentes compétences : coordination, force, cardio, souplesse, équilibre, alignement ...
- ✓ **JuvaGym** : L'offre JuvaGym, à travers les cours « force & souplesse » et « seniors », s'adresse aux personnes qui souhaitent maintenir une activité physique, prévenir les maladies chroniques ou encore conserver leur autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. JuvaGym s'adapte au niveau de condition physique des pratiquants. Ainsi, les séances sont construites pour répondre aux



Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

besoins des personnes en bonne condition physique, et peuvent être ajustées en fonction de l'apparition de certaines pathologies chez certains pratiquants.

- ✓ **LombalGym** : L'offre Lombal Gym s'adresse aux personnes de tout âge souffrant de lombalgie ou souhaitant en prévenir les effets en améliorant leur posture, en renforçant leur sangle abdominale et en équilibrant le tonus de leurs chaînes musculaires.

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 ...)
Un socle de bénévoles régulier et très investis
Communication interne avec les adhérents (mails, site internet)
Forte adhésion des familles aux activités proposées (cours, stages, manifestations)
Qualité des cours dispensés (formation des intervenants, contenu pédagogique, investissement)
Dynamisme du secteur compétitif (compétitions, stages, démonstrations, spectacle)
Spectacle son et Lumières Art & Gym





Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

Points à développer ou à améliorer

Fédérer davantage de ressources humaines pour contribuer au projet du club
Connaissance et reconnaissance de l'association au niveau local par les personnes extérieures
Diversification de l'offre de pratique pour répondre à tous les publics
Dynamisation et développement du secteur Gym Santé
Valorisation des gymnastes de l'association
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 : Permettre une pratique gymnique variée, adaptée et de qualité à tous les publics

Axe 2 : Faire rayonner le club localement et sur la scène régionale

Axe 3 : Fédérer le club, développer la vie associative, fidéliser les adhérents



Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

Les actions à mettre en œuvre



Axe 1 : Permettre une pratique gymnique variée, adaptée et de qualité à tous les publics

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)
- Initiation à la Gymnastique Acrobatique (à partir de 7 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)
- Stage pendant les vacances scolaires

Secteur Gym Santé :

- Offre VitaGym :
 - Cross Training
- Offre JuvaGym :
 - Cours Seniors
 - Force & Souplesse
- Offre LombalGym :
 - Cours LombalGym

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

II. Les projets à développer :

Action n°1 : Permettre au plus grand nombre de s'initier aux activités gymniques :

- Identifier de nouveaux lieux d'activité :
 - Salles de sport d'autres structures dans le cadre de partenariats
 - Autre type de structure (ex : salle des fêtes)
 - Délocalisation de certaines activités hors Longwy
- Entreprises

Action n°2 : Accueillir tous les publics / Proposer des activités aux publics éloignés de la pratique sportive :

- Proposer des activités dédiées aux personnes atteintes d'Affections Longues Durées (ALD)
 - Lien avec les maisons de santé et le secteur médical dans le cadre de la Labellisation Prescri'Mouv
- 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 dédiées aux femmes enceintes et post-partum
- 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 : Enrichir les activités afin de proposer des contenus de qualité aux adhérents

- Enrichir et dynamiser les activités du secteur **BabyGym** :
 - Animation en lien avec les fêtes du calendrier (Chasse aux œufs à Pâques, journée déguisée pour Carnaval ...)
 - Enrichir l'animation de Noël avec animations diversifiées pour en faire un moment fort de l'année pour ce secteur
- Enrichir et dynamiser les activités du secteur **Loisir**
 - Animation en lien avec les fêtes du calendrier (Halloween, carnaval, saint-Valentin, Pâques ...)
 - Proposer des rencontres, des challenges ou des défis à tous les gymnastes (GAc compris)
 - Développer les rencontres AccessGym et la validation des niveaux par la création de nouveaux challenges AccessGym au cours des entraînements (ex : semaine banalisée AccessGym)
 - Proposer des activités différentes et complémentaires aux cours hebdomadaires à destination des gymnastes des groupes Parkour/FreeStyle et éventuellement GAc qui ne sont pas présents sur les challenges ou les compétitions (sortie pendant les vacances scolaires, rencontres interclub, escape Game, Battles, démonstrations sur manifestations, olympiade ...)
- Développer les 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 :



Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

- Mise en place d'un volume horaire d'entraînement adapté aux objectifs et aux gymnastes
- Envisager la création d'une Section Sportive Scolaire
- 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

Action n°5 : Obtenir et renouveler les différents labels fédéraux et institutionnels

- S'engager dans la nouvelle démarche de labellisation des clubs de la fédération et renouveler les labels déjà obtenus :
 - Club qualité
 - Label BabyGym
 - Label Gym Santé
 - Club formateur ?
- Maintenir le label Prescri'Mouv et développer l'offre de pratique associée



Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr

contact@ugl.fr

03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

Axe 2 : Faire rayonner le club localement et sur la scène régionale

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®

Participation aux évènements locaux :

- Participation à la fête du Sport organisée par la ville de Longwy
- Participation aux cérémonies de remises de récompenses organisées par la ville

Communication :

- Site internet avec toutes les informations et l'actualité du club
- Publication sur la page Facebook du club
- Création pour les évènements de supports visuels (flyers, affiches)
- Quelques articles dans les médias locaux (radio + Républicain Lorrain)

II. Les projets à développer :

Action n°1 : Faire rayonner le club par le biais de démonstrations des compétiteurs GAM/GAF

- Proposer des démonstrations sur des manifestations municipales ou des manifestations d'autres associations
- Présenter et valoriser le parcours des gymnastes qui réalisent les démonstrations

Action n°2 : Faire rayonner le club par l'organisation d'actions fédérales :

- 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 : /

-

Action n°4 : Assurer le rayonnement du club par le développement de la communication extérieure du club :

- Accentuer la présence et les communications sur Facebook pour faire vivre la page
- S'ouvrir à de nouveaux réseaux sociaux (Instagram ?)
- Accentuer les publications et l'alimentation de photos sur le site internet 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
- Réaliser des clips promotionnels diffusés sur les réseaux sociaux et sur les manifestations de l'association
- 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 : Assurer le rayonnement du club par la présence de l'association sur les manifestations locales organisées par la municipalité :

- Octobre Rose
- Courses locales
- Animations estivales
- Brocantes
- Marchés de Noël
- Carnaval Vénitien
- Olympiade des clubs
- Etc

Axe 3 : Fédérer le club, développer la vie associative, fidéliser les adhérents

I. Les actions existantes :

Valorisation des gymnastes compétiteurs :

- Présentation lors des démonstrations
- Mise en valeur en Assemblée Générale du club
- Remise de récompenses par la municipalité

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 personnes qui interviennent sur le secteur compétitif
- Valorisation des personnes formées lors des Assemblées Générales

Fidélisation des bénévoles réguliers :

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

II. Les projets à développer :

Action n°1 : Dynamiser et fédérer le secteur compétitif :

- Favoriser les échanges entre groupes compétitifs lors des stages des vacances scolaires par la mise en place d'actions ou sorties communes
- Proposer une sortie de fin de saison aux gymnastes du secteur compétition

Action n°2 : Mise en lumière des bénévoles et salariés de l'association qui s'engagent dans les projets de l'association :

- Mise en avant lors des manifestations de l'association
- Développer la présentation faite en Assemblée Générale
- Présentation via les réseaux sociaux

Action n°3 : Fidéliser les adhérents par la diffusion d'un questionnaire de satisfaction et la prise en compte de leurs remarques

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

- Envisager une soirée associative supplémentaire