

Saison 2026-2027



Dynamic Club

Braine-l'Alleud
asbl

www.dynamic-club.be



Membre de la FfG
Fédération francophone de Gymnastique

Gymnastique Artistique



Développement des qualités gymniques de base, initiation et perfectionnement aux engins olympiques. Possibilité de passage de brevets.

nées en	Féminine	
2020-2019	Me 15h00-16h30 Sa 9h30-11h00	GAF1.1 GAF1.2
2018-2017	Me 13h30-15h00 Sa 9h30-11h00 Ve 17h00-18h30	GAF2.1 GAF2.2 GAF2.3
2016-2015	Ve 18h30-20h00 Sa 11h00-12h30	GAF3.1 GAF3.2
2014-2013	Ve 17h00-18h30 Me 16h30-18h00	GAF4.1 GAF4.2
2012-2009	Ve 18h30-20h00 Me 17h45-19h15	GAF5.1 GAF5.2
2008 et avant	Lu 18h30-20h00	GAMIX18
nés en	Masculine	
2020-2018	Sa 9h30-11h00	GAM1
2017-2015	Sa 11h00-12h30	GAM2
2014-2012	Ve 17h00-18h30	GAM3
2011-2009	Ve 18h30-20h00	GAM4
2008 et avant	Lu 18h30-20h00	GAMIX18
Sur sélection		
2020-2015	Me 16h30-18h00	GAMPJ
2014-2009	Me 17h45-19h15	GAMP12

Gymnastique Artistique de Compétition

Entraînement spécifique, s'adressant aux gymnastes ayant atteint un certain niveau et qui désirent se perfectionner **en vue des compétitions.**

Les groupes sont définis par les moniteurs en fonction de l'âge et des niveaux travaillés.

La participation à tous les entraînements est obligatoire.

Féminine



Programme Jeunes B (5h)

Sur sélection

nées en 2018-2017	Ma 17h00-19h30 Sa 16h00-18h30
-------------------	----------------------------------

GAFCJ

Programme Division 4 (8h)

Sur sélection

nées en 2016 et avant

Ma 17h00-19h30
Je 17h00-19h30
Sa 13h00-16h00

GAFC1

Programme Division 5 (8h)

Sur sélection

nées en 2016 et avant

Ma 17h00-19h30
Je 17h00-19h30
Sa 13h00-16h00

GAFC2

Programme Division 6 (5h)

Sur sélection

nées en 2016 et avant

Je 17h30-20h00
Sa 17h30-20h00

GAFC3

Gymnastique Rythmique



Pas de compétitions, uniquement quelques démonstrations pendant l'année, chaque élève évolue à son rythme. Cinq engins sont travaillés: ballon, cerceau, corde, ruban et massues. Une partie "sans engin" est également prévue et sera consacrée à la chorégraphie.

nées en

2020-2018	Sa 9h30-11h00	GR1.1
	Sa 11h00-12h30	GR1.2
2017-2015	Sa 9h30-11h00	GR2.1
	Sa 11h00-12h30	GR2.2
2014 et avant	Sa 16h30-18h30	GR3.1
Sur sélection 2014 et avant	Sa 14h30-16h30	GR3.2
	Me 18h00-20h00	GR4

Gymnastique pour adultes



Tonifier, assouplir, renforcer son corps, maintenir une bonne condition physique à partir d'exercices cardio-



vasculaires (aérobie, step), de coordination, de renforcement musculaire (abdo, fessiers), de stretching... Cours variés, travail avec steps, bâtons, swissball, ballons, le plus souvent en musique. Séance de net-volley après 21h00.

Dames

Lison	Lu 19h30-21h00	GD1
Marie-Jeanne	Me 19h30-21h00	GD3
Françoise	Je 20h00-21h30	GD4

Hommes

Guy	Ma 20h00-21h30	GH
-----	----------------	----

Air track - Acro

Initiation et perfectionnement en technique acrobatique, principalement sur airtrack et trampoline. Ce cours s'inscrit dans la filière « Gym Pour Tous » de la FfG. Il a pour objectif la participation à différentes démonstrations (Eurogym, Rallye démo, fête de club, événements sportifs...).

Le groupe **RTRACK1** est un cours de découverte de l'acrobatie sur airtrack. Les élèves y apprennent et travaillent les bases telles que rondade, flick et salto avec pour objectif de les maîtriser progressivement au cours de l'année dans le but de les enchaîner.

Le groupe **RTRACK2** est destiné aux gymnastes maîtrisant déjà des éléments de base comme flick, rondade ou salto. Le cours permet de perfectionner la technique, d'apprendre de nouvelles variations acrobatiques et de travailler les enchaînements sur airtrack et au sol dans un cadre dynamique et motivant.

Le cours **ACRODMO** est axé sur le travail acrobatique au sol ainsi que sur la création de pyramides statiques et dynamiques. Les élèves développent leurs capacités techniques, le travail d'équipe et la confiance afin de réaliser des démonstrations et prestations pendant l'année.

né·e·s en	mixte	
2017 et avant	Sa 12h00-14h00	RTRACK1
2017 et avant	Lu 16h30-18h30	RTRACK2
2017 et avant	Sa 12h30-14h30	ACRODMO

Psychomotricité



Forme d'éducation physique, de gymnastique où l'accent est mis sur le développement des fonctions perceptives en relation étroite avec les fonctions mentales. Ces cours préparent directement à l'initiation à tous les sports et à la gymnastique en particulier.

né·e·s en	mixte	
2023 éveil gymnique	Me 13h45-14h30	PSY1
2022 éveil gymnique	Me 14h30-15h30	PSY2
2021 éveil gymnique	Me 15h30-16h30	PSY3



Modern jazz pour adultes

Chorégraphie, assouplissement, coordination, rythme... Cette discipline se veut astreignante et exigeante, mais également attrayante et tellement divertissante.

Participation à des démonstrations en cours d'année.

Caroline	Sa 10h00-11h30	MJAZZ
----------	----------------	-------

Stages multisports

Ces stages saison 2026-2027, accessibles à tou·te·s aux conditions ci-après, sont organisés :

- Toussaint : du lundi 26/10/2026 au vendredi 30/10/2026
- Carnaval : du lundi 22/2/2027 au vendredi 26/2/2027
- Printemps : du lundi 3/5/2027 au vendredi 7/5/2027
- Août : du lundi 23/8/2027 au vendredi 27/8/2027

Inscription

Exclusivement via un formulaire d'inscription en ligne accessible sur notre site internet www.dynamic-club.be
~1 mois avant la date de début du stage.

Participation aux frais

Par membre, pour la saison 2026-2027 complète €

gymnastique artistique	GAF1 à GAF5	160
	GAM1, GAM2, GAM3, GAM4	160
	GAMPJ, GAMP12	160
	GAMIX18	160
gymnastique de compétition	GAFC1, GAFC2	685
	GAFC3, GAFCJ	485
gymnastique rythmique	GR1, GR2	160
	GR3.1, GR3.2, GR4	215
gym. adultes	GD, GH	145
gym. démo.	RTRACK1, RTRACK2	215
	ACRODMO	215
modern jazz	MJAZZ	175
psychomotricité	PSY1	135
	PSY2, PSY3	145

Par saison, une **réduction familiale** de 10 € est accordée au membre s'inscrivant à un deuxième cours, ou au deuxième membre d'une même famille s'inscrivant à un cours. De même, une réduction de 15 €, 20 €, etc. est accordée pour chaque cours supplémentaire suivi par tout membre d'une même famille.

La participation inclut les frais de fonctionnement fixés par le club ainsi que les frais de licence/assurance fixés par la FfG (voir p. 9). Les frais de licence/assurance, soit 25€ (loisir) ou 30€ (compétition) pour une inscription saison 2026-2027, ne sont pas remboursables.

Inscription aux cours

Dates (voir aussi instructions sur le site)

1. **Les membres 2025-2026 en ordre de cotisation** recevront via mail, le 18 mai 2026, un **formulaire de réinscription** à compléter et à renvoyer **pour le 13 juin 2026 au plus tard**.
2. Ensuite, pour les places restantes des groupes **GAF, GAM, GR, PSY, RTRACK et ACRO** une inscription sur le site internet est prévue **dans l'ordre d'arrivée, du 27/6/2026 9h00 au 29/6/2026** jusqu'à obtention du quota maximum du groupe et de cinq réserves.

Veuillez noter qu'aucune suite ne sera donnée à tout courriel (demande d'inscription ou autre objet) reçu pendant notre pause estivale du 3/7/2026 au 3/8/2026.

3. **À partir du 4/8/2026 9h00**, pour les places restantes des groupes **GAF, GAM, GR, PSY, RTRACK et ACRO**, une inscription sur le site internet sera à nouveau possible jusqu'à obtention du quota maximum du groupe et de cinq réserves.

Le comité se réserve le droit de modifier ou de supprimer certains cours pour des raisons impératives d'organisation.

**Ets Olivier URBAIN
& Frère sprl**
ENTREPRISE GÉNÉRALE DE CONSTRUCTION

Chauffage – Pompe à chaleur – Solaire thermique
Electricité – Régulation climatique - Domotique
Rénovation – Transformation
A votre service depuis 1998

Tél. : 02 / 384 60 16 GSM : 0477 / 70 23 28
email : info@urbainetfrere.com



Indications pratiques

Lieu

Les cours se donnent dans les halls omnisports de l'Institut de la Vallée Bailly, rue Vallée Bailly 102, à 1420 Braine-l'Alleud.

Équipement

- short avec T-shirt, ou particularités à voir avec le moniteur en fonction de la discipline suivie ;
- tunique obligatoire pour les groupes de compétition ;
- le port de chaussures à semelles dures ou marquantes est interdit dans les salles.

Certificat médical

Pour la majorité de nos membres, le certificat médical n'est plus exigé par la fédération, hormis pour les membres de plus de 70 ans et ceux des compétitions div.1 et div.2.

Nous insistons sur l'importance d'un avis médical avant de s'inscrire ou de reprendre l'entraînement sportif.

Intervention de la mutuelle ou de l'employeur

Le justificatif, que vous annexerez à votre formulaire, peut être demandé à attestation@dynamic-club.be.

L'attestation sera transmise sur demande à partir du 1er octobre et en cas de participation aux frais confirmée.

Assurance

Dès que le membre est en ordre d'inscription et de paiement, il est couvert en RC et dégâts corporels auprès de l'assurance de la FfG (Fédération Francophone de Gymnastique). Un feuillet d'information concernant cette assurance peut être obtenu sur demande.

Horaires

La saison s'étend du 7 septembre 2026 au 23 juin 2027, et les cours sont suspendus lors des congés scolaires.

Les éphémérides, ainsi que les modifications éventuelles, sont disponibles sur le site internet et sont affichées dans les halls d'entrée des deux salles.

Elles sont tenues à jour sur notre site Internet.

Début des cours dès le lundi 7 septembre 2026

Présence

Une présence régulière est indispensable afin de progresser et de suivre l'évolution du groupe.

Les absences répétées non motivées peuvent être sanctionnées par l'exclusion du cours.

Nous n'assurons évidemment pas la responsabilité des enfants qui ne se présentent pas au cours.

Contacts et informations

site Internet www.dynamic-club.be

téléphone **0474 607 759**

Lu, Me, Je, de 11 h à 12 h, mais privilégiez l'e-mail !

adresses e-mail secretariat@dynamic-club.be
 president@dynamic-club.be

compte : IBAN : BE74 0341 6176 1407