

Conseils et infos matériel compétition

Voici une page pour vous guider au travers des différents choix concernant le matériel de gymnastique & danse:

La taille, la qualité, le soin, la décoration d'engins (scotchs, peinture)...

De manière générale il est dit que les engins doivent être « proportionnels à la taille de la gymnaste ».

Ici, nous vous disons tout!

Avant toute chose quelques points importants:

1. Lors des concours, toutes les gymnastes des tests portent le justaucorps de la société qui est blanc, bleu et noir.

L'harmonie des couleurs souhaiterait que vous choisissiez des engins qui s'y accordent.



2. Il est préférable que les gymnastes travaillent avec le même engin toute la saison. Elles s'y habituent vite. Un changement avant les concours peut être perturbant. Donc mieux vaut faire un bon choix dès le départ.

3. Nous vous guiderons toujours vers des choix axés sur la QUALITE et non sur le prix. Nous avons de l'expérience avec toutes sortes de choix et souhaitons vous voir satisfaits de vos achats, surtout à long terme. Nous préférons la qualité approuvée FIG (Fédération Internationale de Gymnastique).



4. De manière générale, nous nous fournissons chez [Carla Sport \(cliquez pour accéder à leur site carlasport.ch\)](http://Carla Sport (cliquez pour accéder à leur site carlasport.ch)) à Villars-Ste-Croix (près de la sortie d'autoroute Lausanne-Crissier), qui a un large choix d'engins de qualité, qui travaille notamment avec la gymnastique d'élite de notre pays. Travailler avec cette boutique locale nous permet également d'avoir un très bon service après-vente.

5. Nous organisons en général, une commande à chaque début de saison, après [la vente de deuxième main \(cliquez pour accéder\)](#)

6. Demandez!! Nous sommes là pour vous guider!

Nos conseils pour:

(cliquez pour un saut ciblé dans la page)

[le ballon](#)

[la corde](#)

[le cerceau](#)

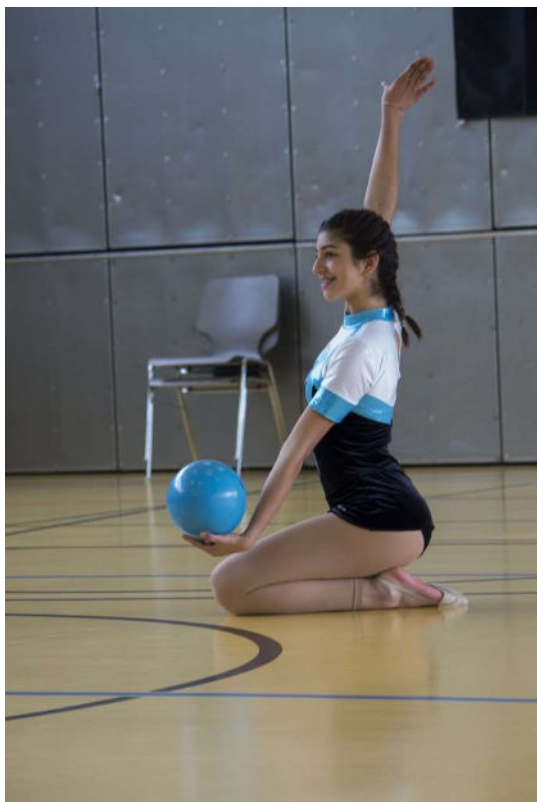
[le ruban](#)

[les massues](#)

[les décorations d'engin](#)

[les demi-pointes](#)

Le ballon





Le diamètre du ballon

Au test fille 1B, et pour des gymnastes jusqu'à 10ans environ, nous conseillons des ballons de diamètre

de 15–16cm. Au delà de cet âge, et selon la taille de la gymnaste et de sa main, nous conseillons des ballons de 17,5cm de diamètre jusqu'à 18,5.

La qualité du ballon – où trouver son ballon?

Selon nos sondages auprès de nos gymnastes, c'est la marque **Pastorelli** qui est favorite! ★★★★★ ([Elle est accessible chez Carla Sport](#)) Le large choix de couleurs est magique, la qualité du revêtement est top, sa durée de vie également!

...Mais toutes les autres marques sont également appréciées, surtout pour des ballons d'initiations, à prix plus doux. ★★★★★

L'important c'est qu'il résiste quelques années. Et jusque là ils nous ont tous satisfaits! Pour la proximité, par exemple, nous avons vu qu'ils proposaient chez Décathlon des ballons de toutes les tailles à prix très abordable.

Le soin du ballon

Il n'aime pas les grands changements de températures (évitons de les laisser régulièrement dans la voiture en plein soleil ou lors de froides nuits d'hiver).

Pour les gonfler, l'idéal serait de bien lubrifier l'aiguille avec de la glycérine pour éviter de déplacer la valve de son siège, et que le ballon se dégonfle sans cesse, laissant croire qu'il est percé. Ne gonflez pas le ballon au-delà de la pression (diamètre) avec laquelle il est délivré. Demandez à nos monitrice: Nous avons en salle des objets nous permettant de ne pas dépasser les diamètres recommandés. Pour le nettoyer, un coup de chiffon doux humide à l'eau claire et tempérée, puis le sécher avec un linge est suffisant. S'il a des taches, un peu de savon fera l'affaire.

Il n'est fait que pour de la gymnastique... éviter de le laisser à la petite sœur footballeuse

La corde





En chanvre ou synthétique, pas de poignée mais un noeud à chaque bout.

La taille de la corde

7mm à 10mm de diamètre pour une tenue optimale.

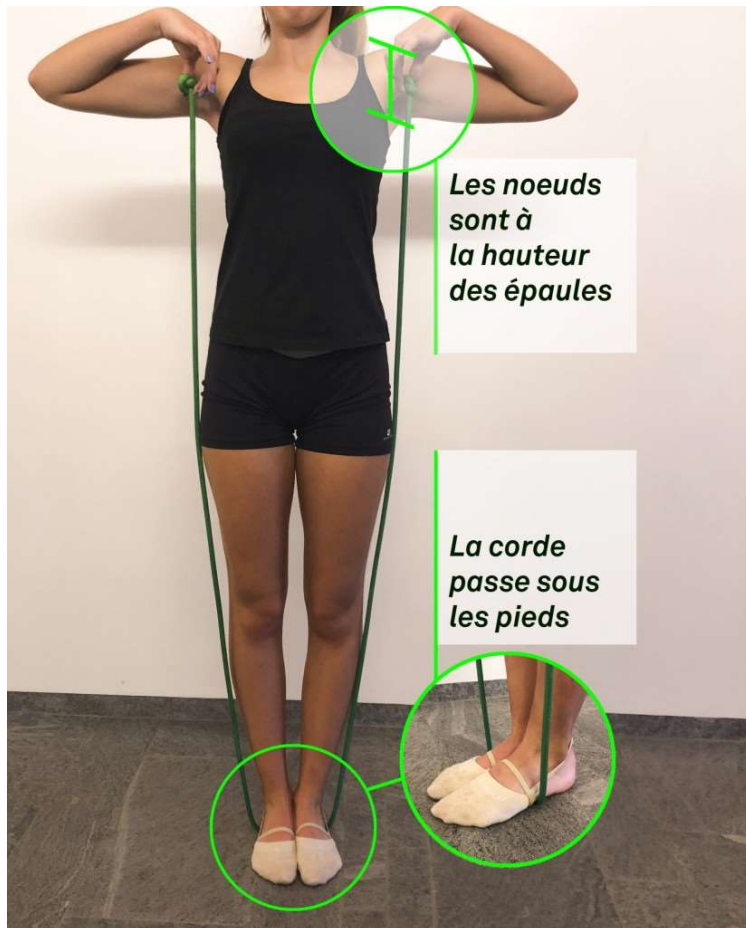
Les pieds posés sur le milieu de la corde, les noeuds arrivent aux épaules (pas en dessous des aisselles, pas en dessus des épaules, mais bien comme sur l'image ci-dessous).

Pour les filles encore en croissance des tests jeunesse : pensez à prendre la corde plus grande en début de saison: le noeud tout en haut des épaules.

Lorsque vous achetez votre corde, pensez également que les noeuds mangeront environ 20cm de corde chacun.

Nous vous proposons de demander conseil à votre monitrice.

Sinon, en magasin, en achetant au mètre, faites le premier noeud, puis avec la gymnastes, mesurez la corde comme l'image ci dessous (ou un peu plus grande, si en croissance), faites le second noeud à la bonne hauteur, puis appelez le vendeur pour qu'il vous fasse la coupe.



La qualité de la corde – où trouver sa corde?

Selon nos sondages auprès de nos gymnastes, les cordes **en magasin de grimpe** sont idéales. ★★★★★ Elles ont une bonne résistance, une **tenue** et un **poids optimal**!

Les cordes **Pastorelli** également ★★★★★ (attention tout de même: elles ne sont pas assez longues pour des gymnastes de 1m70 et plus)

Pour les filles des tests : LA corde bleue assortie au justaucorps existe chez Décathlon AU RAYON GRIMPE! ★★★★★

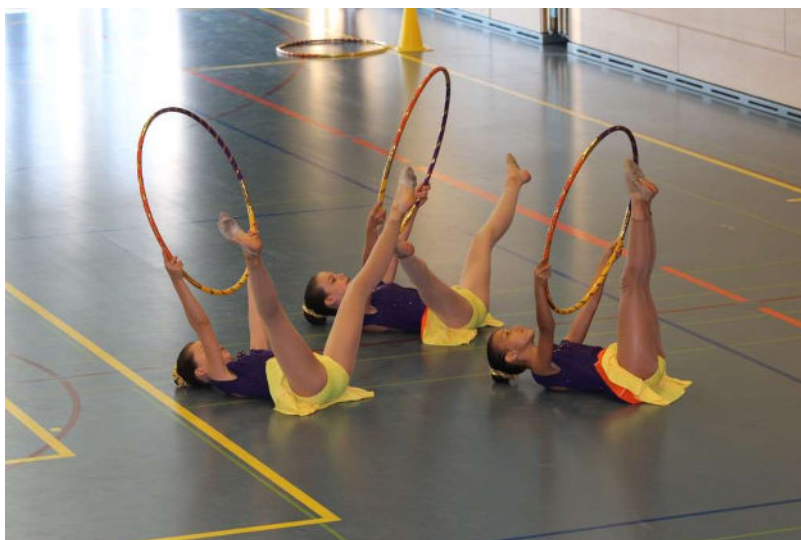


Le soin de la corde

Rien à signaler

Le cerceau

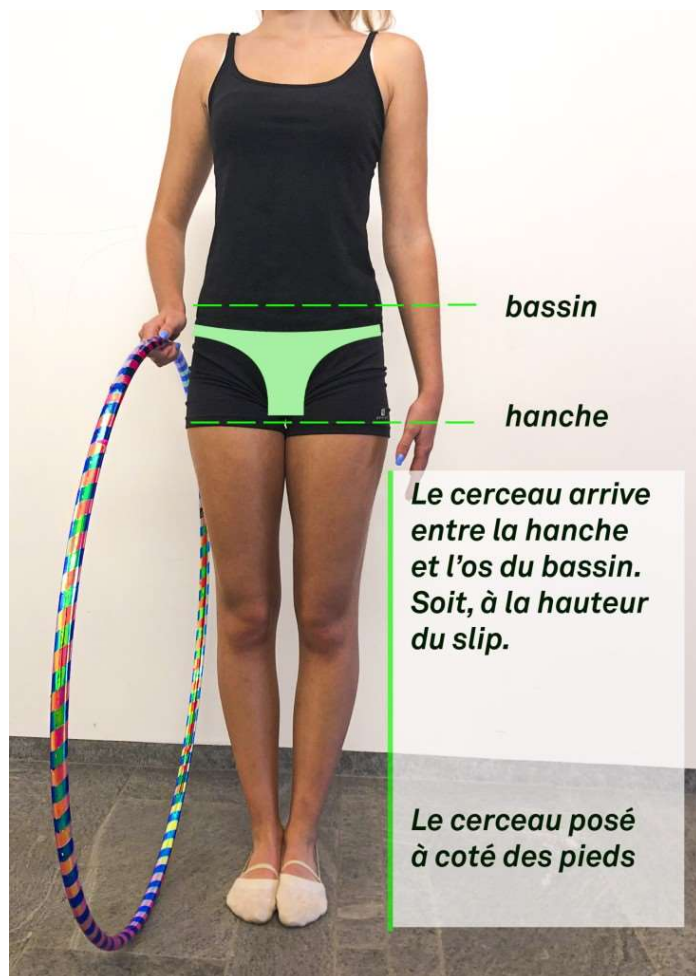




La taille du cerceau

Le cerceau posé à côté des pieds, il arrive environ à la hauteur du slip, comme sur l'image suivante (cliquez pour agrandir)

ATTENTION: Lorsqu'on le commande par correspondance et n'avons pas la possibilité de faire cette mesure, soyez attentifs: son diamètre est calculé à l'intérieur du cerceau. Alors pour éviter les surprises, regardez cela avec votre monitrice!



La qualité du cerceau – où trouver son cerceau?

Le cerceau **Incassable de la marque Carla Sport!!** ★★★★★ ... depuis toujours!

Ceux de la marque Pastorelli sont plus fins, et donc moins rigides et plus fragiles. ★★★★★☆

☆ Les autres petits hula hoop trouvés dans le commerce ne tiennent pas le coup avec autant d'utilisation. Ils se déforment vite, voir se plient et deviennent irrécupérables. Nous vous les déconseillons.

Voir [décorer mes engins](#)

Le soin du cerceau

Eviter de trop s'appuyer dessus tout de même. Sinon rien à signaler

Le ruban





La taille du ruban

Elle varie, selon la taille des gymnastes et selon la préférence de chacune, entre 4m et 6m.
(Mais toutes les monitrices vous le diront: on ne gagne rien à le prendre trop grand)
On peut l'acheter à 6m et le couper à la mesure désirée.



La qualité du ruban – où trouver son ruban, baguette et crochet?

Même en âge d'initiation, le ruban vaut vraiment la peine d'être de qualité! Et avec cet engin précisément, la qualité va BEAUCOUP influencer sur le travail de la gymnaste: la fluidité, l'absence de bruit, la douceur, la légèreté.

Il est excellent **en matière rayonne (satin)**

Donc toujours selon notre sondage, la totalité des gymnastes approuve ceux de la marque **Pastorelli ★★★★★** et **Sazaki ★★★★★** (les 2 chez Carla Sport)

☆ Les autres rubans d'initiations sont souvent en polyester ou polyéthylène bien trop lourd, sans aucune tenue, trop bruyants. Insatisfaisants.

Toutes les baguettes se valent, selon les préférences des gymnastes. Certaines sont un tout petit peu plus souple, plus lourdes...

(Pour cette situation, autant se diriger vers les plus petits prix, et se permettre une fantaisie avec la qualité du ruban!)

Il est possible de la décorer avec du scotch. voir [décorer mes engins](#)

Préférez les crochets en métal plutôt que ceux avec une cordelette.



Le soin du ruban

La meilleure façon d'allonger son espérance de vie est de l'enrouler autour d'un petit rouleau (un rouleau de papier toilette renforcé fait parfaitement l'affaire) ou d'un enrouleur, ou simplement autour de la main sans rouleau et de décrocher la baguette du ruban. Il restera ainsi bien lisse. Car lorsque le ruban est chiffonné, il n'a plus un bon rendu, et peut même faire des claquements indésirables. Rien de pire que cette frustration en arrivant en salle.

Surtout: ne pas plier le ruban autour de la baguette: ça risquerait de créer des trous dans le ruban!



Les massues

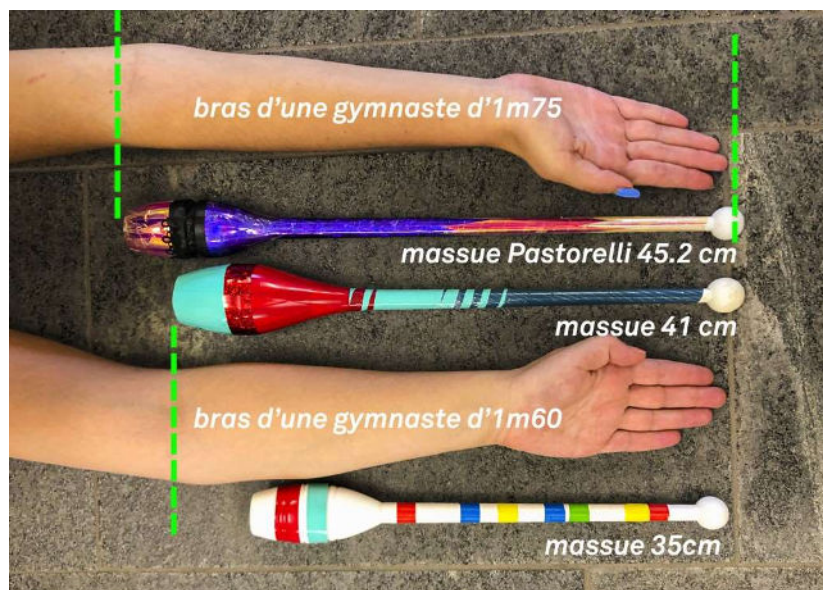




La taille des massues

C'est lorsqu'il correspond à la mesure du bout des doigts au creux du coude que cet engin est de taille idéale.

Voir image ci-dessous



La qualité des massues – où trouver ses massues?

Encastrable ou non, entièrement en plastique, ou avec un corps (partie large) en caoutchouc. (Mais surtout pas entièrement en caoutchouc!!! Expérience faite, la massue est molle et n'aide pas du tout à une bonne technique)

Tout le choix chez Carla Sport ★★★★★ correspond à ce avec quoi nous travaillons en salle de gymnastique.

(les massues de Décathlon ont une forme plus proche des massues de cirque que des nôtres. À éviter, pour des questions d'habitude.)

Voir [décorer mes engins](#)

Le soin des massues

Les transporter dans une housse permet à leur éventuelle décoration scotch de survivre plus longtemps. Sinon, rien à signaler.

Les demi pointes

La taille des demi-pointes

La taille n'a pas de rapport direct avec la taille des chaussures, mais plutôt avec la largeur du bout du pied.

Avant toute commande, nous vous conseillons de procéder à des essayages avec nos monitrices.

La qualité des demi-pointes – où trouver ses demi-pointes?

La marque **Bleyer ★★★★★** (Carla Sport) est jusqu'à présent celle qui allie le mieux confort + résistance + prix.

La marque **Sasaki ★★★★★** (Carla Sport) est une très bonne concurrente: plus confortable mais moins résistante.



Les pointes **Calzinotto Pastorelli** ★★★★★ (Carla Sport) sont semblables à des bouts de chaussettes épaisses, épousant parfaitement la forme du pied. Moins résistantes.

☆ Les marques Pastorelli (en alcantara, chez Carla Sport) et Decathlon en ont déçu plus d'une: leur couture intérieure n'étant pas « invisible » il nous a été rapporté qu'elles pouvaient faire mal sur le bout de tous les orteils. Pareil pour la couture des élastiques sur les côtés du pied.

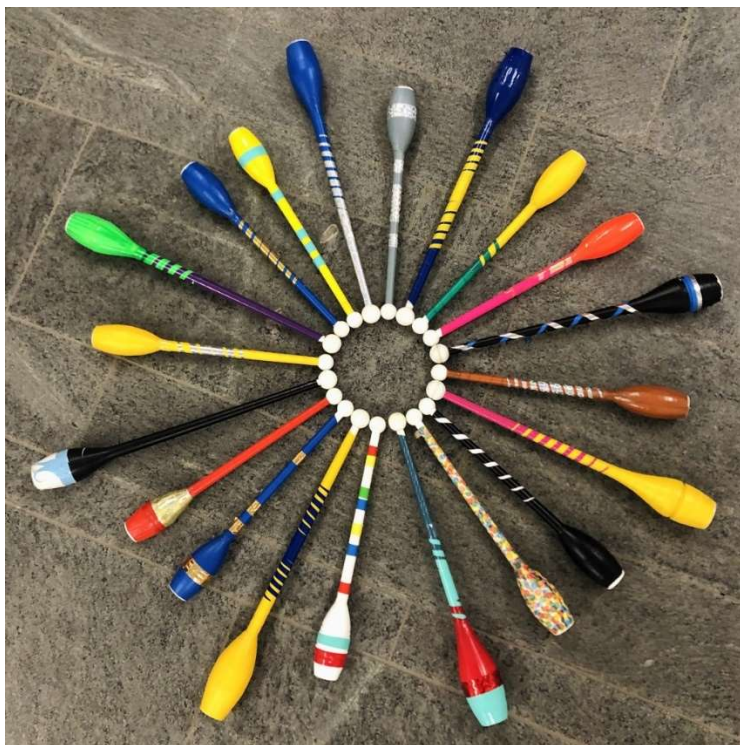


Le soin des demi-pointes

A voir selon chaque marque, elles se lavent très bien en machine. Ne pas hésiter à les frotter un peu au savon pour les blanchir à nouveau.

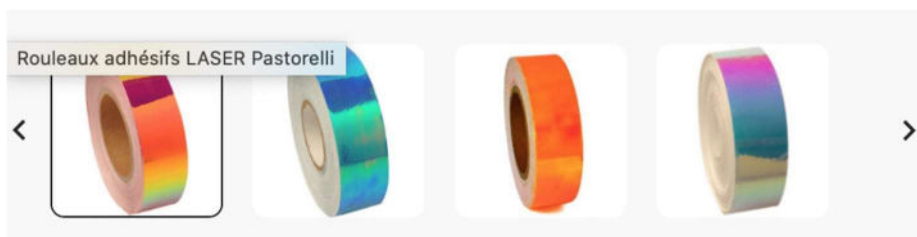
Les décorations d'engin

Pour cet aspect, Pamela se fera un plaisir de répondre à vos questions!



Adhésif pour les massues, cerceau et baguette de ruban:

Il existe de plus en plus de choses au rayon adhésif! Et il n'y a pas de restriction en gymnastique! Pensez aux **petits rouleaux de scotch d'électricien** (voir photos plus bas): beaucoup de couleurs de base mates. Pour de l'argent, de l'or, du cuivre, de l'holographique et autres couleurs secondaires et brillantes pensez aux **grands rouleaux (à couper en bandes)** dans les magasins de bricolage, (Jumbo brico, Coop et Manor au rayon papeterie, les petites papeteries comme Duplirex...) Mais découvrez également les magnifiques scotch laser avec de superbes reflets irisés **chez Carla sport!**



Teinture de ruban

La technique qui semble la plus facile est d'utiliser la peinture pour soie, qui est très liquide, facile à appliquer et plus légère pour le poids final du ruban. Et pour des détails pratiques, demandez à Pamela.

Pas la main bricoleuse? Pas de temps pour dompter les plis du scotch?

Après des années d'expérience et créative de métier, Pamela possède une magnifique collection de scotchs et peintures. Donc n'hésitez pas à la contacter, elle se propose pour créer et poser vos décorations d'engin avec plaisir.





Soldes et vente Vente solde de nos trainings et T-shirts :

Veste training Fr. 10.-

Reste tailles: 36,44,46,48



Pantalon training Fr. 10.-

Reste tailles :36,38,42,44,46,48



T-Shirt noir Fr. 5.-

Reste tailles : L,S, 10 ans



Merci de prendre contact avec notre Responsable matériel Véronique Boerl au 078 604 19 29

Vente 2^{ème} main

Vente de 2e main

Chers Parents, chères gymnastes,

Depuis 2016, nous organisons une vente de seconde main de matériel de gym qui prendrait la poussière. L'expérience s'étant bien déroulée, nous avons pu offrir une nouvelle vie à des objets qui méritent mieux que de s'ennuyer au fond d'une armoire.







Et voici un petit guide pour y participer en tant que vendeuse:

1. M'écrire au plus vite pour vous inscrire en tant que vendeuse + le nombre approximatif d'articles
Pamela Rausis 078 730 19 76

2. Faire une liste concise de tout ce que vous voulez vendre (ou louer pour les justaucorps dont il est difficile de se séparer par exemple) **à me rendre imprimée ou écrite à la main** (sur papier obligatoire), en même temps que votre matériel. Cette liste est importante pour que rien ne se perde lors de la vente!

– A vendre ou à louer + le prix

– L'objet (et ses infos; taille de justaucorps):

ruban, massues, corde, cerceau, ballon (pour des raisons évidentes, je vous laisse le soin de m'amener les ballons que vous souhaitez regonfler au moins UNE SEMAINE avant la vente), justaucorps, chouchou, pointes, habits de sports en bon état mais trop petits... et tout ce qui peut tourner autour de la gym!

3. Poser des étiquettes fixées sur tous les objets individuellement, ficelles et épingles à nourrice ou sur un scotch type carrossier ou d'électricien

Sur les étiquettes: le prix, taille et vos initiales.

Amenez vos justaucorps sur cintres!

4. Le déroulement de la vente

Tout amener, dans un sac avec votre nom, le samedi de la vente à 08h30 à la salle de gym de Plan-Conthey.

Les objets seront présentés comme vous nous les amenez. Je me munirai d'une bourse et m'occuperai des ventes. Vous viendrez donc récupérer vos éventuels invendus et votre fortune à 15h.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'éventuels dommages, pertes et vols. Soyez clairs dans la liste que vous me rendez, vous en êtes responsable; elle me sert d'inventaire lors de la vente.

5. On compte sur vous pour passer faire un tour!

Pensez à avoir un peu de monnaie N'hésitez pas à m'appeler! On se réjouit!

Pamela Rausis, 078 730 19 76

Pour de petits conseils supplémentaires:

Beaucoup de gymnastes intéressées m'ont demandé **des conseils pour fixer leur prix**.

J'ai alors regroupé tous ces conseils ici en faisant une petite liste de ce qui pourrait vous aider à poser un prix raisonnable de seconde main, ...tout en vous rappelant que vous choisissez de vous **séparer** de matériel que vous **n'utilisez de toute façon plus**, tout en **réjouissant d'autres personnes**! Mais il est clair que vous êtes libre avec vos prix

Mes conseils; vos prix doivent être raisonnables et attractifs vis-à-vis du même objet neuf, et vis à vis de son état (comme neuf, d'occasion, usé) Le but de la seconde main est de trouver des petits trésors, **mais aussi qu'on préfère acheter votre objet plutôt que le même neuf**, alors posez-vous la question: si vous étiez à la place de l'acheteur, achèteriez-vous votre objet avec le prix que vous avez fixé? Ou est-ce que vous préféreriez en acquérir un neuf, en comparaison? Pour vous aider, je propose:

La **corde** neuve est soit achetée en quincaillerie et magasin de grimpe autour des 10.-
Je propose autour des 3.- la corde.

Les **massues** neuves en plastique sont autour des 25.- neuves. Je propose entre 5 et 15.- suivant la beauté de leurs scotch. Les **massues encastrables** sont entre 25.- et 55.- neuves.

Je propose entre 10 et 20.- la paire d'occasion. Selon leur usure et l'état ses scotch.

Le **ruban** neuf est entre 20.- et 40.-. Ils s'usent, sont parfois légèrement effilés mais sont tout à fait utilisables et ne sont pas gênés pour le mouvement

Je propose autour des 5.- à 15.- le ruban.

La **baguette** neuve est entre 10.- et 50.-

Je propose 5.- à 10.- la baguette.

Le **ballon** neuf est en moyenne entre 30.- et 100.-. Ils s'usent vite et on ne sait jamais s'ils ont été fragilisés (lorsque la membrane intérieure est usée ou trop gonflée elle se déchire, le ballon se dégonfle tout le temps et est donc inutilisable)

Je propose 10.- à 25.- le ballon.

Le **cerceau** neuf est entre 20.- et 40.-. Il s'use aussi, se déforme.

Je propose 10.- le cerceau ...peut être plus si il y a de beaux scotchs dessus.

Les **demi-pointes** neuves sont entre 20.- et 40.- neuves.

Je propose autour des 10.- selon l'usure.

Les **justaucorps** sont trop différents pour leur donner un prix moyen, mais demandez conseil autour de vous. Pour la location, je propose entre 10.- et 40.- pour une saison.

Pensez aux conseils d'entretien sur un petit billet en plus du prix et à les amener sur cintre. Laissez également votre contact, que les intéressées puissent vous atteindre.

Les **habits de sport** sont aussi trop vastes, je vous laisse faire le choix. A vous d'ajuster tous les prix comme bon vous semble! Voilà voilà!

par Pamela Rausis

Créé et rédigé

