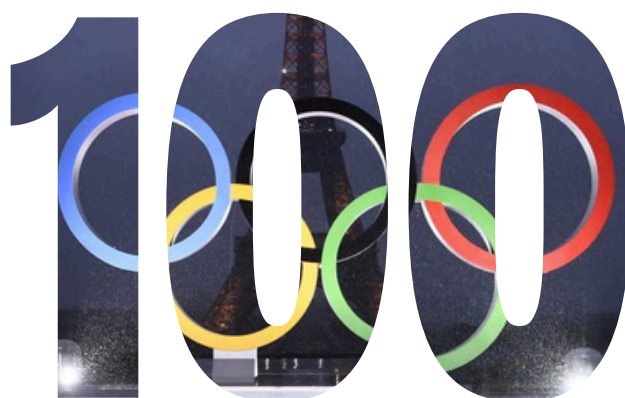


# NEWSLETTER



COMITÉ RÉGIONAL  
PROVENCE  
ALPES-CÔTE D'AZUR

## CHIFFRE DU MOIS



**JOURS**  
**AVANT LES J.O.**

La flamme olympique pour les Jeux Olympique et Paralympique Paris 2024 a été allumée mardi 16 avril à Olympie, en Grèce, à 100 jours de la cérémonie d'ouverture qui se tiendra le 26 juillet prochain. **Loris Frasca**, gymnaste au club de **Olympique Antibes Juan les Pins Gymnastique** a eu la chance de faire partie des premiers relayeurs de la flamme à Olympie. Une grande fierté pour la gymnastique, pour Antibes, pour la région.

Spot Gym, média d'actualités gymnique, revient sur cette journée dans un article exclusif.



*Extrait : Tout s'est décidé un mois plus tôt lorsqu'il a été sélectionné par la ville d'Antibes, où il s'entraîne au quotidien. « La ville d'Antibes est jumelée avec celle d'Olympie et tous les deux ans, pour les JO d'hiver et ceux d'été, Antibes est invitée pour allumer la flamme », explique-t-il. « Ils viennent toujours accompagnés d'un athlète et cette année, j'ai été sélectionné. C'est une super expérience pour moi, j'ai apporté ma pierre à l'édifice. » Heureux d'avoir été associé à cet événement d'envergure, le gymnaste originaire de Forbach est aussi fier. « J'ai porté la flamme olympique pour les JO qui vont se dérouler chez nous, en France. J'ai participé à quelque chose d'incroyable, ça donne une saveur particulière, un goût en plus », sourit-il.*

A lire ici : <https://www.spotgym.fr/loris-frasca-porteur-de-la-flamme-olympique-a-olympie-un-moment-dexception/>

## ZOOM SUR ...

**En début du mois, le club du Cavigal Nice Sports a organisé sa toute première compétition régionale. Une première, bien réussie, réunissant 90 bénévoles avec une organisation bien plus que millimétrée. Un club, actif, engagé avec de nombreux projets. Zoom sur ... LE CAVIGAL NICE SPORTS GYMNASTIQUE**



Le Cavigal Nice Gymnastique, fondé en 1999, est une association sportive à but non-lucratif basée à Nice, affiliée au Cavigal Omnisports, à la Fédération Française du Sport Adapté et à la Fédération Française de Gymnastique, et présidée par Corinna COZZI.

Respect, engagement, solidarité, excellence, responsabilité et plaisir, sont les valeurs fortes du club que partagent les 17 entraîneurs, entraîneurs bénévoles, et les 520 licenciés que compte le club.

Le Cavigal Nice Gymnastique propose une variété de cours adaptés à tous les âges et niveaux, allant de la petite enfance à l'âge adulte.

Petite enfance, école de gym, gymnastique artistique féminine et masculine, Parkour, gymnastique pour adultes et adaptées. Une grande sélection répondant à toutes les demandes au sein de leur gymnase spécialisé situé au cœur de la ville de Nice.

En tant que club récemment labellisé, Qualiclub OR et titulaire du label Babygym décerné par la Fédération Française de Gymnastique, il s'efforce de promouvoir les meilleures pratiques pour tous. Le label "Baby Gym" leur permet d'accueillir les enfants dès 18 mois, dans un cadre adapté et sécurisé pour découvrir la motricité.



Les projets du club s'étendent bien au-delà des entraînements. Avec un entraîneur coordinateur en formation DEJEPS GAF, Leslie COPET, à la barre et une équipe investie, le club se prépare à des changements. Un réaménagement de la salle de gymnastique est en vue, grâce aux efforts des dirigeants, des entraîneurs et des partenaires engagés. Une reconquête du titre de club formateur décerné par la fédération française de gymnastique.

Le club a récemment organisé la première compétition régionale performance et fédéral A de Gymnastique Artistique depuis 15 ans sur le campus STAPS de l'Université Côte d'Azur, démontrant ainsi son dynamisme et son rôle moteur dans la promotion de ce sport dans la région. Avec un soutien accru de ses partenaires et une équipe dévouée d'entraîneurs, de dirigeants et de bénévoles, le Cavigal Nice Gymnastique a connu un immense plaisir dans cette expérience. Stéphanie Meriaux, secrétaire du Cavigal, conclut : « Des performances sportives ont été célébrées, accompagnées de l'aventure intense de l'installation et de la désinstallation du plateau de compétition. L'ambiance chaleureuse côté buvette a renforcé les liens entre les membres du club et les spectateurs, tandis que les rayons de soleil sur les chaises longues de la ville de Nice au sein du parc du campus ont ajouté une touche d'été à cette mémorable journée. »



**Suivez les aventures du club sur les réseaux sociaux:**  
**@cavigalnicegym**

## PORTRAIT DU MOIS

Entraîneur de gymnastique rythmique au Sporting Club de Mouans Sartoux GR, depuis bientôt 20 ans, **Justine Renaud** a voulu diversifier sa pratique en proposant des cours adultes.

*«Lorsque la formation GYM+ s'est présentée à moi, j'ai alors sauté sur l'occasion d'acquérir des compétences nouvelles, afin de mettre en place des séances adaptées à ce public.»*



Depuis l'obtention de sa certification Coach GYM+ en février 2022, Justine a été une force motrice derrière le développement et le succès des cours pour adultes au sein de son club. Malgré son retour de congé maternité en janvier 2023, elle a ouvert un créneau dédié à ces cours. *« Aujourd'hui, nous comptons 18 adhérents répartis sur 3 créneaux. »*

Les retours positifs de ses adhérents témoignent de son dévouement et de sa créativité en tant qu'entraîneur. Ses cours sont décrits comme variés, ludiques et originaux, grâce à l'utilisation astucieuse des différentes pratiques gymniques et sportives du programme Gym+.

*« Je prends beaucoup de plaisir dans l'enseignement de ces cours.*

*L'application est un vrai soutien pour moi, et me permet de trouver des idées nouvelles régulièrement. »*

Étant un club de gymnique rythmique, Justine passe toujours un petit moment de la séance à l'apprentissage de manipulations d'engin qui est très apprécié par les adhérents.

Ce temps permet de travailler la coordination, souvent plus difficile en vieillissant. En tant que coach, ce travail entraîne une remise en question sur sa façon d'aborder un élément. La pensée d'un adulte et leurs remarques, différentes de celles des enfants, l'oblige à voir le geste différemment, et la sort de ses habitudes.

Enfin, ce nouveau cours lui a permis d'obtenir un temps plein au sein de l'association en travaillant le midi, et libérer des soirées pour s'occuper de sa famille. *« Un équilibre professionnel et personnel qui n'est pas à négliger. »*

## INITIATIVE DE NOS DÉPARTEMENTS

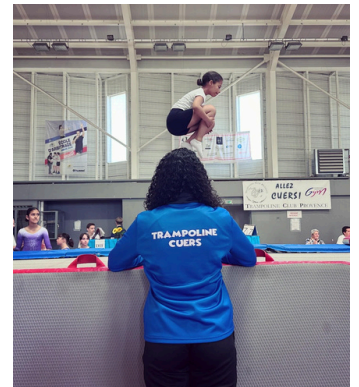
### Championnat du Var / Open83

Faute d'organisateur pour la finale régionale qui devait avoir lieu le 12 mai, le club de Cuers, organisateur du championnat du Var a proposé d'accueillir les clubs de la région afin de permettre aux gymnastes de participer à une dernière compétition pour clôturer leur saison.



Le comité départemental du Var a donc ouvert sa compétition aux autres départements pour créer le championnat départemental Open.

150 compétiteurs étaient présents sur cet Open83. La Seyne, Cuers, St Maximin, Fayence qui représentaient de 83, sur la partie open, on a pu retrouver les clubs d'Antibes, Kelo Trampo et Allauch. Que ce soient les catégories inter-départementales, fédérales, Handi-tramp et Nationales, tous les gymnastes ont pu réaliser de belles performances et sont tous repartis avec un petit cadeau offert par le Comité départemental du Var.



L'adaptabilité du club organisateur a permis cette transformation de très bien se dérouler. Ce format de compétition était une première et a rencontré un franc succès.

Cependant, la Finale Régionale reste LA compétition référence de fin de saison. Elle est importante pour les filières fédérales, mais aussi pour les Nationaux non qualifiés au championnat de France (car certains clubs ne participent pas au FestiGym).

L'équipe technique régionale travaille déjà sur la saison prochaine afin d'assurer l'organisation de cette compétition.

Merci au Comité Départemental d'avoir permis d'organiser cet Open83, merci également au club de Cuers pour sa réactivité et son investissement, ce qui a permis le bon déroulement de cet événement.

## SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

Dans le cadre de la tournée « Provence Terre de Sports », organisée par le Conseil Départemental des Bouches-du-Rhône, pour la promotion des activités sportives en vue des Jeux Olympiques de Paris 2024, le comité départemental FFGYM 13 ainsi que le club **PK13** étaient présents sur l'étape se déroulant à l'Hôtel du Département des Bouches-du-Rhône les 3 et 5 avril derniers .



## FORMATION DES RÉFÉRENTS RÉGIONAUX INTÉGRITÉ

Le jeudi 25 avril, Michael Gallet (Directeur du CR Gym Région Sud), a représenté le comité lors de la formation des Référents Régionaux Intégrité organisée par **Colosse aux pieds d'argile**, au siège de la Fédération Française de Gymnastique.

La Fédération Française de Gymnastique a incité ses structures déconcentrées à nommer un Référent Intégrité au niveau départemental et régional, afin de promouvoir la politique d'action fédérale contre les violences.

La lutte contre toutes les formes de violence, de harcèlement et de discrimination est placée comme une priorité du projet associatif du Comité Régional, en accord avec le Manifeste d'Engagement de Lutte contre les Violences dans le Sport du CROS Région Sud.

Le comité a déjà travaillé en partenariat avec Colosse aux pieds d'argile pour sensibiliser ses clubs et former son personnel. Prochainement, nous organiserons la formation des Référents Départementaux Intégrité, ainsi que d'autres sessions de sensibilisation et de formation pour les licenciés, les dirigeants et les éducateurs des clubs.



## PARKOUR VERS L'INSERTION

Dans le cadre de son initiative "Parkour vers l'insertion", le Comité Régional en collaboration avec **Sport dans la Ville** et **PK13** a organisé fin avril sa seconde session d'initiation au Parkour. Le 22 avril, deux groupes de 10 jeunes âgés de 12 à 15 ans ont pris part à l'événement à Frais Vallon (Marseille). Le 29 avril, deux autres groupes ont participé, l'un composé de 10 jeunes âgés de 6 à 8 ans et l'autre de 15 jeunes âgés de 12 à 16 ans, à Consolât (Marseille). Enfin, le 30 avril, les jeunes d'Aubagne ont également eu l'opportunité de s'initier au Parkour.



L'objectif principal de cette initiative est de réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive et de favoriser l'insertion des jeunes issus des Quartiers Prioritaires de la Ville (QPV) à travers le sport. Pour atteindre cet objectif, nous avons pris l'initiative d'aller directement à la rencontre des jeunes dans leur quartier, en fournissant tout le matériel nécessaire pour une pratique sportive encadrée.



## STAGE REGIONAL GAF – GAM

La première semaine des vacances a eu lieu les stages régionaux Pré PAS GAF à Marseille et PAS GAM à Avignon.

L'occasion pour ces jeunes gymnastes de vivre quelques jours de gymnastique dans un contexte favorisant les rencontres entre gymnastes, avec les entraîneurs des différents clubs et de l'équipe technique régionale.

Parallèlement au stage GAM, 4 cadres étaient en formation animateur fédéral aux côtés des 17 gymnastes convoqués.



## RASSEMBLEMENT HAUT NIVEAU PARKOUR

Le premier week-end d'avril à Avignon, plus de 40 traceurs se sont réunis pour un regroupement Haut Niveau Parkour et Freerun organisé par notre comité

Ce regroupement rassemble les meilleurs traceurs de notre région afin de travailler tous ensemble et partager nos savoirs et connaissances.

7 clubs de notre territoire étaient présent avec leurs meilleurs traceurs sélectionnés lors des journées de regroupement réalisé en janvier et mars 2024.

Équipe pédagogique, salle spécialement aménagée pour le parkour, ce week-end a été un véritable succès !





## SELECTIVE 4 - TRAMPOLINE

Les trampolinistes continuaient leur quête au quotas à SAINT ETIENNE (Région AURA) pour les championnats de France de Toulon



## CHAMPIONNAT REGIONAL INDIVIDUEL PERFORMANCE GAM GAF

Les 6 et 7 avril derniers a eu lieu la compétition régionale performance individuelle GAM GAF à Nice !  
Au total, plus de 90 bénévoles, sur tout le week-end, qui ont aidé le club du Cavigal Nice Sports pour l'organisation de leur toute première compétition régionale

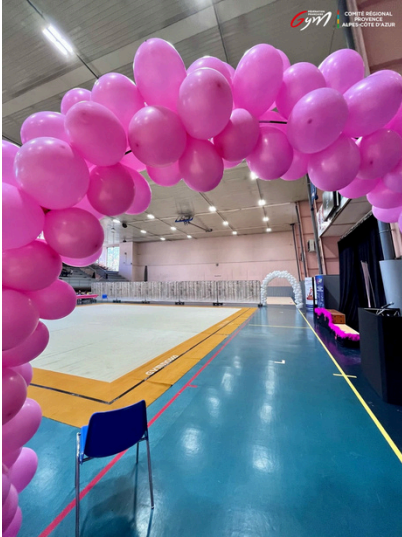


De belles performances tout le week-end avec les catégories, Fédérales A, Régionales et Nationales.

Bravo à tous les gymnastes qui ont concouru durant ces deux jours avec à la clé leur qualification pour le championnat de France ! Nous souhaitons une bonne préparation à tous les qualifié( e) s qui représenterons la Région début mai à Oyonnax



## COMPETITION REGIONALE ENSEMBLES ET DUOS GR



Encore un week-end chargé en émotion pour nos gymnastes !!

Durant ces deux derniers jours ; le club de La Dracenoise GR a accueilli la dernière compétition de gymnastique rythmique de la saison !



Un rendez-vous important puisque ces jeunes filles sont allées chercher leur qualification pour le trophée fédéral et le championnat de France

Un grand bravo à toutes pour cette saison sportive et nous souhaitons une bonne préparation à celles qui auront la chance de représenter la région au niveau national

## CHAMPIONNAT REGIONAL FÉDÉRALE A GAM-GAF

Dernière étape pour les catégories fédérales A GAM et GAF pour se qualifier au Trophée Fédéral ; En parallèle des garçons à Avignon qui ont effectué leur compétition régionale et interdépartementale pour les fédéral B, les filles des catégories Fédérales A et A9 ont participé à leur championnat régional par équipes à Orange.



Merci aux clubs organisateurs pour ces belles compétitions !

Un grand bravo à tous et bon courage pour nos qualifiées pour le trophée fédéral qui aura lieu du 10 au 12 mai prochain à Belfort et à Amiens



## CHAMPIONNAT REGIONAL PERF ÉQUIPES

Le week-end du 20 et 21 avril avait lieu la dernière échéance pour les équipes performances afin de se qualifier pour les championnats de France.

Une belle compétition, cohésion, esprit d'équipe, performance et suspense tout au long du week-end

Le dimanche, c'était au tour des catégories régionales d'effectuer leur finale régionale

Un grand bravo à tous ces gymnastes pour leur performance durant cette saison sportive et bonne préparation à toutes les équipes qu'on retrouvera lors des championnats de France

Nous remercions le club de l' **ALSL Lambesc Gymnastique** pour l'organisation

Merci à nos partenaires qui sont venus pour cette dernière étape importante : **STARTNER**, **La ligue contre le cancer** et **Intersport Clubs & Collectivités Paca** (en partenariat avec des étudiants de la Faculté des Sciences du Sport d'Aix-Marseille Université qui ont supervisé le stand le dimanche.)



## PARKOUR - ÉTAPE NATIONALE

La quatrième étape nationale de Parkour a eu lieu à Sarreguemines.

Une seule traceuse de la région a fait le déplacement.

**Léa CALVIN (PK13)** ramène alors une belle médaille d'or en terminant 1ère dans la catégorie PKF 18 ans et plus féminin performance.

Elle obtient donc sa qualification pour les Championnats de France



## À L'INTERNATIONAL

### CHAMPIONNAT D'EUROPE TRAMPOLINE

**Alice CHAMINADE** (Génération Gymnique d'Allauch) a participé à ses 1ers Championnats d'Europe Junior de Trampoline qui se sont déroulés du 3 au 7 avril à Guimarães (POR).

Elle termine 57ème après avoir chuté à son 2ème passage. Voici sa réaction :

« Malgré le fait de ne pas avoir réussi à monter sur le podium et que ma performance n'a pas été à la hauteur de mes attentes, je reste fière de mon parcours et de l'opportunité de représenter la France. »



### GAM - MATCH U18 ITA-FRA-GBR-GER-SUI

L'équipe de France GAM dont **Nathan Camilleri** (EGIE Istres) et **Anthony Mansard** (OAJLP Antibes) étaient membre, remporte le match amical contre l'Italie, la Grande-Bretagne, l'Allemagne et la Suisse qui s'est tenu le vendredi 5 avril à Ravenne en Italie

### GR - ETAPE DE COUPE DU MONDE DE SOFIA

Du 12 au 14 avril, lors de l'étape de coupe du monde de Sofia en Bulgarie, **Eléonore CABURET** (ASPTT NICE GR) membre de l'Ensemble France, termine 8e aux 5 cerceaux et prend la 4e place aux rubans/ballons.



### MAGNIFIQUE !

**Samir Ait Said** s'est qualifié pour les Jeux olympiques de Paris 2024 et participera ainsi à ses 3es Jeux !

Il remporte également le bronze aux anneaux sur l'étape de coupe du monde de Doha!

## DÉFI PARKIRIDE

Karine CHATONNIER, éducatrice sportive au club de Gym Rythmic Vitrolles, se prépare à relever un défi personnel: parcourir la distance entre Marseille et Paris en utilisant une Capsule Bike, une innovation française, pour sensibiliser à l'importance de l'activité physique dans la lutte contre la maladie de Parkinson.

À l'âge de 38 ans, Karine a été confrontée au diagnostic de la maladie de Parkinson, un tournant dans sa vie. Malgré son engagement en tant qu'éducatrice sportive au sein de son club, elle constate que la maladie prend progressivement le dessus, limitant sa pratique sportive. Déterminée à reprendre le contrôle sur sa condition physique, elle se lance dans ce défi, s'inspirant de deux femmes exceptionnelles qui, malgré Parkinson, trouvent la force de pratiquer quotidiennement du sport avec une remarquable force.

Ce voyage en vélo électrique équipé d'une Capsule Bike symbolise bien plus qu'une simple traversée. Il incarne sa lutte contre Parkinson et son désir de prouver que la résilience et l'activité physique peuvent apporter des victoires significatives dans cette bataille.

Pour mener à bien son projet, elle lance une collecte de fonds pour financer le vélo et la capsule. Tout excédent ira à des causes qui lui tiennent à cœur, notamment Digipark et France Parkinson, ainsi que la recherche sur les maladies neurodégénératives.



En soutenant Karine dans ce défi, vous contribuez non seulement à son succès personnel, mais aussi à la sensibilisation à la maladie de Parkinson et au financement de la recherche pour trouver des solutions contre les maladies neurodégénératives.



[Participer à la cagnotte](#)

## NOS PARTENAIRES

Le Comité Régional de Gymnastique de la Région Sud, dans une optique à la fois d'aide à la structuration de ses clubs et d'approche environnementale et sociétale, a souhaité collaborer avec la société EVA.

Cette collaboration a été matérialisée par la signature d'une convention de partenariat le 7 février 2024.

Créée en 2018, EVA est une entreprise de valorisation des déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE, D3E ou PEEFV) spécialisée dans la gestion de fin de vie du matériel informatique et œuvrant pour l'insertion des personnes en situation de handicap. Ainsi, EVA donne une nouvelle vie aux équipements informatiques et propose des emplois durables aux personnes en situation de handicap. Du matériel informatique est récupéré, **C'EST ÉCOLOGIQUE, C'EST ÉCONOMIQUE, ET ÇA CRÉE DE L'EMPLOI !**

A ce titre, le Comité Régional de Gymnastique souhaite mener une étude auprès de ses clubs affiliés afin d'identifier vos besoins réels en matière d'équipements informatiques en vue de pouvoir vous proposer des solutions concrètes, à tarif réduit, grâce à l'accompagnement et au soutien de notre partenaire.

**QUESTIONNAIRE** 



## FORMATIONS CROS À VENIR

Comme chaque année, Le CROS Région Sud a le plaisir de vous proposer des formations pour les Dirigeants, bénévoles et salariés du Mouvement Sportif

Infos et inscriptions : [www.crosregionsud.fr](http://www.crosregionsud.fr)



AVRIL	JUIN	OCTOBRE	SEPTEMBRE
<b>12 avril</b> au CROS <b>Rédiger et évaluer mon projet associatif</b>	<b>04 juin</b> en ligne <b>Les outils collaboratifs</b>	<b>04 et 11 oct.</b> au CROS <b>Développer un modèle économique : financements publics et privés</b>	<b>06 et 17 sept.</b> en ligne <b>RSO et sa place au sein du milieu associatif sportif</b>
<b>18 avril</b> au CROS <b>Communication / vidéo : utiliser la vidéo pour communiquer</b>	<b>06 et 07 juin</b> au CROS <b>Prendre la parole en public</b>	<b>17 oct.</b> en ligne <b>Responsabilités civiles, pénales et financières de l'AS et ses dirigeants</b>	<b>10 et 24 sept.</b> en ligne <b>Stratégie d'accueil des personnes en situation de handicap</b>
<b>13 et 27 mai</b> au CROS <b>Piloter et manager une équipe au sein d'une Association Sportive</b>	<b>14 juin</b> au CROS <b>Le club sportif de demain : vision, enjeux et outils</b>	<b>07 nov.</b> au CROS <b>L'apport de l'analyse financière</b>	<b>12 sept.</b> au CROS <b>Etre employeur associatif : identifier les risques, les éviter et les gérer</b>
<b>21 mai</b> au CROS <b>Professionnalisation - Les contrats d'alternance</b>	<b>21 juin</b> au CROS <b>Valoriser les supports de communication</b>	<b>15 nov.</b> en ligne <b>Prévention des violences dans le sport</b>	<b>20 sept.</b> au CROS <b>Nouvelle gouvernance du sport en France : enjeux et place de l'asso</b>
<b>23 et 30 mai</b> en ligne <b>Le marketing au service du projet associatif</b>	<b>28 juin</b> en ligne <b>Comment bien appliquer le RGPD dans mon association ?</b>	<b>29 nov.</b> en ligne <b>Maîtriser la fiscalité associative</b>	<b>27 sept.</b> en ligne <b>La gestion comptable de mon association sportive</b>
	<b>02 juillet</b> au CROS <b>Produire des visuels de qualité avec Canva</b>		

## CALENDRIER COMPÉTITIONS MAI



### Mais aussi :

- **3-5 mai** : Championnat de France individuel GAM GAF - Oyonnax
- **4-5 mai** : Championnat de France équipe GAc - Elbeuf
- **4-5 mai** : Masters TR TU - Sevrans
- **8-12 mai** : FISE PK - Montpellier
- **10-12 mai** : Trophée fédéral GAM GAF GR GAc - Belfort - Amiens - Ponts de Cé
- **17-19 mai** : Championnat de France Open et Trophée fédéral AER - Arques
- **18 mai** : Finale TOP 12 - Troyes
- **24-26 mai** : Championnat de France GR - Chambéry
- **25-27 mai** : Trophée fédéral TR TY TG GAC
- **31 mai** : Championnat de France équipe A GAM GAF

## NOS RÉSEAUX SOCIAUX



On compte sur vous pour nous suivre toujours plus nombreux !

**Contact Newsletter et Communication : Sophie PASQUET**  
[comgymregionsud@gmail.com](mailto:comgymregionsud@gmail.com)

Comité Régional de Gymnastique Provence Alpes-Côte-d'Azur

12 rue Raphaël

13008 MARSEILLE

Tel : 04 91 22 72 22

<https://www.ffgym-regionsud.fr>