

EDITO

Depuis le 1er novembre, **Grégory MARANDET** a pris ses fonctions de Directeur Technique Régional (DTR) au sein de notre comité régional. Son parcours, riche de plus de 25 années d'engagement au sein des structures déconcentrées de la Fédération Française de Gymnastique, témoigne d'une expertise technique et institutionnelle particulièrement solide.

Après l'obtention du BEESAG ler degré, puis du BEES 2e degré, il a successivement exercé les fonctions de Directeur technique GAM du Comité de l'Ain, de Directeur technique de l'OAJLP Gym et d'entraîneur au Pôle France d'Antibes. Il a ensuite intégré la fonction publique d'État en réussissant le concours du professorat de sport, avant d'être affecté au SDJES 95, au sein du pôle sport / réglementation.



Aujourd'hui DTR en Région Sud, Grégory a pour mission d'accompagner et de mettre en œuvre la politique sportive fédérale sur le territoire régional. Ses priorités incluront notamment, et dans l'ordre de priorité :

- L'animation, la coordination et l'accompagnement des équipes techniques régionales, afin d'assurer une cohérence de l'action technique sur l'ensemble du territoire ;
- Le pilotage du Parcours d'Accession Sportive (PAS) ;
- L'appui aux formations techniques et fédérales, pour renforcer les compétences des entraîneurs et cadres ;
- L'accompagnement à l'organisation des compétitions inter-départementales et régionales.

En tant qu'agent d'État, il veillera au respect du code du sport et accompagnera les clubs à leur mise en règle.

Nous lui souhaitons la bienvenue!



PORTRAIT DU MOIS

Arrivée début octobre, Salomé Renier, volontaire en service civique, a rejoint le Comité Régional avec l'envie de s'engager, d'apprendre et de contribuer au développement du mouvement gymnique. Très vite, elle s'est intégrée à l'équipe et s'est familiarisée avec les missions du comité. Ce mois-ci, nous vous invitons à découvrir son parcours et ses premières impressions à travers son portrait.



Peux-tu te présenter en quelques mots?

Hello, moi c'est Salomé. Pour me présenter, je dirais que je suis plutôt solaire et tout terrain: sports, travail, balades, voyages, sorties... de la ville à la campagne, je vais partout! Originaire de Lyon, je viens découvrir la vie Marseillaise et les nouvelles opportunités qui en découlent.

Qu'est-ce qui t'a donné envie de rejoindre le Comité Régional de Gymnastique Région Sud ?

C'était pour moi l'occasion de remettre un pied dans le milieu de la gymnastique, cette fois-ci pas sur les agrès, mais en contribuant au développement de ces disciplines, à l'accessibilité et aux bonnes pratiques dans ce sport.

Quel est ton parcours avant ton service civique?

Après le BAC, j'ai suivi un BUT GACO (Gestion Administrative et Commerciale des Organisations), spécialisé en entrepreneuriat et management de projets responsables. Cette formation m'a permis de réaliser des stages et une alternance en gestion de projets culturels liés aux enjeux RSO (accessibilité, inclusion, écoresponsabilité) au sein de diverses organisations (festival, association, direction culturelle d'une collectivité...).

Passionnée par le sport et ses valeurs, j'ai choisi de poursuivre mon engagement sur les enjeux RSO dans le domaine sportif. Ayant pratiqué la gymnastique pendant une douzaine d'années, c'était l'occasion idéale de contribuer à un univers qui m'a fait grandir.

Que souhaiterais-tu apprendre ou développer d'ici la fin de ta mission?

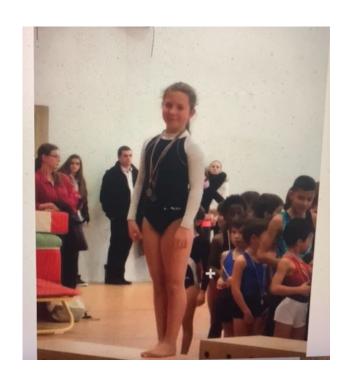
J'ai un large champ d'intervention dans ma mission et j'en suis ravie. Je dirai que je souhaiterai contribuer au bien être physique et mental des gyms (car c'est à mon sens le principal lorsqu'on est passionné et qu'on pratique un sport) et la possibilité à un nouveau public de découvrir ces disciplines à travers l'organisation de formations et la mise en place de projets ou événements.



Quelles sont tes missions au sein du comité et sur quels projets as-tu déjà commencé à travailler ?

Mes missions sont:

- Lutter contre les déviances et toutes formes de violences dans le sport
- Promouvoir la gymnastique comme vecteur d'inclusion et d'accès à la pratique pour tous
- Encourager la découverte et la promotion des disciplines gymniques
- Développer la RSO au sein de nos clubs, comité, région J'ai commencé à travailler sur l'organisation de webinaires et de formations, mais également de projets de communication notamment sur la lutte contre les violences dans le sport.



Quel message aimerais-tu transmettre à ceux qui hésitent encore à s'engager dans un service civique?

C'est une bonne occasion pour découvrir de nouveaux domaines, contribuer à un projet qui vous plaît. Mais aussi un moyen de faire une pause dans les études, le travail ou de se laisser du temps avant de rentrer dans la vie active, quoi de mieux ?

Pour terminer, un petit mot plus personnel : quelles ont été tes premières impressions en arrivant au comité ?

En arrivant au comité, j'ai rencontré une équipe dynamique composée d'ancien·nes gymnastes et sportifs, motivée à contribuer autrement à ce milieu et à faire progresser des aspects rencontrés lorsqu'on pratiquait.

Les missions ont du sens et les propositions sont les bienvenues. Les premières impressions ont été vraiment positives!





FOCUS SUR NOS NOUVEAUX CLUBS

Chaque mois, nous vous proposons de découvrir un nouveau club affilié de notre région. L'occasion de mettre en lumière nos nouvelles structures dynamiques qui font grandir la famille de la gymnastique et enrichissent notre diversité disciplinaire.

Club sportif Le Cannet, club de Gymnastique Rythmique au Cannet (06)

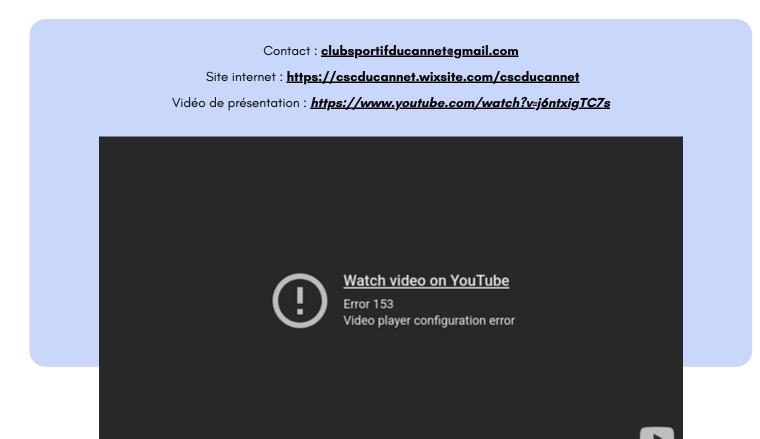


Créé en septembre 2024 et fraîchement affilié à notre Fédération, le Club Sportif du Cannet poursuit son développement avec une offre dédiée à la Gymnastique Rythmique, accessible en loisir comme en compétition.

Le club propose également une section Baby Gym, idéale pour faire découvrir la motricité aux plus petits.

Sous l'impulsion de Kévin Puyoo, président du club, et de Linda Verducchi, professeur de GR, la structure met en avant une pratique à la fois technique, artistique et ouverte à tous.

Les entraînements se déroulent au Gymnase Principiano, au Cannet.





DOSSIER DU MOIS

Dans le cadre de notre engagement pour le développement de la paragymnastique au sein du Comité Régional, nous collaborons activement depuis plus d'un an avec les fédérations Handisport et Sport Adapté.

Cette collaboration a déjà permis une première avancée majeure : la création d'un guide pratique paragymnastique, désormais disponible sur notre site internet, afin d'accompagner tous les clubs souhaitant accueillir un public en situation de handicap.

La pratique de la ParaGym continue de se développer dans notre région, portée par des clubs engagés qui rendent la gymnastique accessible à tous. Ce mois-ci, nous mettons en lumière deux clubs : celle du club de Hyères Gym, qui intervient auprès d'adultes en situation de handicap dans une Maison d'Accueil Spécialisée, et celle du club de Bandol GR, nouvellement impliqué dans le développement de la pratique inclusive au sein de sa section.

À travers leurs témoignages, découvrez les coulisses de la mise en place d'un projet ParaGym.

Fin septembre, le club de **Hyeres Gym** a participé au « Salon du Bien Être et de l'inclusion » à Pignans (Var). L'occasion pour le public à besoins spécifiques de venir essayer la ParaGym sur leur stand. Et ce fût un succès avec une cinquantaine de participants.

Depuis juin 2025, le club de Hyères Gym dispense des séances de ParaGym auprès d'un public adulte atteint de divers handicaps, principalement de l'autisme et des troubles déficitaires, dans une Maison d'Accueil Spécialisée (MAS) du Var.

Les séances sont effectuées par deux éducatrices sportives diplômées du club : Gwenaelle LEREBOURG et Céline IMBERT.

"Nous prenons en charge un groupe de 10 personnes à chaque cours. Il y a un noyau dur de 5 résidents mais l'autre moitié est différente d'un cours à l'autre en fonction de l'envie et des possibilités du jour (RDV médical, visite, fatigue, traitement...).

Donc quand nous arrivons, nous faisons le point sur les 10 présents du jour et adaptons l'activité prévue. Bien évidemment, nous connaissons la quinzaine de pratiquants ce qui nous permet d'anticiper et d'orienter notre stratégie du jour."

Le principe est de diversifier les séances tout en s'adaptant aux différents espaces mis à leur disposition par l'établissement. La priorité étant bien sûr faite à la sécurité de la pratique donc il est nécessaire de redoubler d'ingéniosité pour sécuriser les espaces et les ateliers proposés.

La deuxième priorité est le plaisir de pratiquer. Ce public se lassant vite, il faut être créatives et réactives d'où la nécessité de préparer des séances "à tiroirs". Il faut pouvoir réorganiser un atelier en fonction des réactions physiques et psychologiques du pratiquant « à l'instant T ». Puis remettre en place pour le pratiquant suivant qui souhaitait faire l'exercice avec la configuration initiale.



"Heureusement que nous sommes secondées par des éducateurs spécialisés qui sont « nos petites mains » pour guider les pratiquants car un cours de Paragym est plein de rebondissements!"

Une fois habitués au matériel gymnique, à quelques exercices et au guidage par Céline et Gwen, les pratiquants sont invités à découvrir la salle spécialisée de gymnastique du club Hyères Gym. Il s'agit là de séances encore différentes avec la découverte des agrès et des hauteurs. C'est une autre pratique, un nouveau lieu.

Mais qu'apporte la Paragym aux résidents?

- une ouverture sur le monde
- une lutte contre la sédentarité
- une pratique peu habituelle par rapport aux offres de sport santé
- une bouffée de bonheur et de rires



De son côté, le club du **COS GR Bandol** nous partage comment est venu leur motivation à développer cette disciplien au sein de leur structure. Dans le cadre de son métier de psychomotricienne au sein de l'IME Bell'Estello, Carla GREGOIRE a mis en place en 2024-2025 un groupe de gymnastique rythmique adaptée pour neuf jeunes présentant une déficience intellectuelle, avec ou sans troubles associés. Ils ont pu participer à la compétition Handigym organisée par le club de Grimaud.

"Ce moment a été particulièrement fort : l'accueil du club, la bienveillance du public et la solidarité entre les participants ont créé une atmosphère extrêmement touchante. Les jeunes ont énormément progressé et ont vécu cette journée avec une grande fierté. Cette expérience a été un véritable déclencheur. Voir la joie et la fierté dans les yeux des jeunes, mais aussi dans ceux des familles, m'a donné l'envie de poursuivre et d'élargir le projet en ouvrant une section ParaGym directement au sein de mon club, le COS GR Bandol."

Avec le soutien du bureau et de l'équipe d'entraîneurs, le club a donc ouvert cette saison un premier créneau ParaGym. Jennifer, une maman du club accompagne Carla bénévolement, ainsi que deux jeunes gymnastes, Théa et Camille, qui apportent une aide précieuse. Un seul créneau est proposé actuellement où une jeune de 8 ans est accueilli tous les jeudis soir. "Nous poursuivons la communication afin de pouvoir accueillir davantage de jeunes au fil de l'année."

Le cours est ouvert aux enfants et adolescents entre 3 et 20 ans pouvant présenter un TSA, une DI, un syndrome et/ou des troubles associés.

Les séances sont structurées en plusieurs temps, afin d'offrir un cadre clair, sécurisant et adapté : Accueil avec rituel de début (présentation des présents), Échauffement, éveil corporel sous forme ludique (cerceau musical, music stop, danse

...), Initiation aux engins de la gymnastique rythmique (parcours, enchainements, exploration libre ...), Parcours moteurs en salle de gymnastique, Retour au calme + rituel de fin avec les comptines signées.



Chaque séance est faite pour qu'elle soit réellement adaptée au rythme, aux forces, aux fragilités et surtout aux envies de chaque enfant. L'idée est que chacun puisse avancer à son propre rythme et se sentir pleinement en réussite.

"Pour cela, nous ajustons de nombreux éléments : le temps passé sur chaque activité, le niveau de difficulté proposé, l'ordre des ateliers, grâce aux parcours libres qui laissent au jeune la possibilité de choisir ce qui lui convient le mieux. Ainsi que les moments de pause lorsque c'est nécessaire. Nous veillons à proposer un cadre souple, bienveillant et valorisant."

L'objectif est simple mais essentiel : permettre à chaque jeune de progresser sereinement, de vivre des réussites tout au long de la séance et, surtout, de trouver du plaisir à pratiquer la gymnastique.

Les retours reçus sont très positifs et extrêmement encourageants: "La jeune que nous accueillons actuellement arrive chaque semaine avec beaucoup d'enthousiasme. On la sent vraiment épanouie: elle explore, elle s'implique, elle progresse, et sa confiance grandit séance après séance. C'est un vrai plaisir de l'accompagner dans ces découvertes. Sa maman exprime régulièrement sa satisfaction. Elle est touchée de voir sa fille pratiquer une activité sportive adaptée, accessible et valorisante. Ces retours chaleureux renforcent le sens de notre engagement et confirment l'importance de la section ParaGym au sein du club."



Le club a également était contacté par d'autres parents intéressés, mais pour qui l'horaire actuel ne correspond pas. Même si ils ne peuvent pas modifier le créneau cette année, le club prend vraiment ces demandes en compte. Cela montre qu'il existe un réel besoin et une forte envie de pratiquer la ParaGym. "Nous ferons de notre mieux l'année prochaine pour ajuster les horaires et permettre à davantage de familles de rejoindre la section."

pratique sportive."



"La ParaGym apporte énormément, autant aux jeunes qu'au club dans son ensemble. Pour les jeunes en situation de handicap, c'est d'abord l'accès à une activité sportive réellement pensée pour eux, où ils peuvent bouger à leur rythme, découvrir leur corps autrement, progresser sans pression et vivre de véritables moments de réussite. Ils développent leur motricité, leur sensorialité, leur confiance en eux, mais surtout le plaisir du mouvement et de l'expression.

Cette section a également un impact très positif sur les autres gymnastes du club. Leur présence côte à côte, dans le même gymnase, crée naturellement des interactions. Les jeunes découvrent le handicap autrement, avec bienveillance, curiosité et respect. Cela développe l'empathie, l'ouverture d'esprit et des valeurs humaines essentielles qui donnent du sens à la



Pour le club, la ParaGym représente une vraie richesse. Elle valorise un engagement inclusif fort, montre que chacun peut trouver sa place dans leurs murs et diversifie les pratiques. Cela renforce l'identité du club, ses valeurs de solidarité et de bienveillance, et donne une dimension profondément humaine à nos projets. Et ce n'est qu'un début! "nous espérons continuer à faire grandir cette section, accueillir d'autres jeunes, impliquer davantage d'entraîneurs, participer à de nouvelles rencontresParaGym, et pourquoi pas organiser un événement inclusif à Bandol dans les années à venir.

Le projet évolue petit à petit, avec beaucoup d'envie et surtout beaucoup de cœur."

Pour accompagner les clubs dans cette démarche et poursuivre dans cette dynamique, une formation régionale ParaGym de 2 jours en présentiel; les 19 et 20 janvier 2026, alliant théorie et pratique sera proposée (ouverte à tous les licenciés de plus de 18 ans — permettra de : comprendre les spécificités des publics Handisport et Sport Adapté, identifier leurs besoins, adapter sa pratique et son encadrement, créer un environnement inclusif et bienveillant, acquérir des outils concrets pour la gestion de projet en paragymnastique. Pas diplômante ni certifiante, mais vise à accompagner une véritable montée en compétences sur le terrain)

DANS LES CLUBS ...

<u>Le rendez-vous de décembre à ne pas manquer!</u>

Le club de l'OAJLP Gymnastique et le Pôle France Espoir d'Antibes organisent la seconde édition de la Christmas GYM Cup, une compétition festive où les jeunes talents se dépasseront pour des performances de haut niveau. Rendez-vous le samedi 20 décembre à partir de 15H au Gymnase Pierre Brochard pour venir en encourager l'élite de l'élite de la gymnastique masculine dans notre région!





Le Fémina Sports Monaco brille pour son gala de fin d'année!

Samedi 22 novembre, le club Fémina Sports Monaco a présenté son traditionnel gala de fin d'année sur le thème du Petit Chaperon Rouge. Différentes chorégraphies, mêlant plusieurs disciplines gymniques, ont été offertes à un public nombreux et enthousiaste. Le gala a également accueilli deux invitées d'honneur : Marine Boyer, triple olympienne et désormais entraîneure au club, et Rebecca Casula, championne des Petits États d'Europe, qui ont apporté leur expérience

photo : emonaco info



ÉVÉNEMENTS

CHAMPIONNAT INTER-DÉPARTEMENTAL DES INDIVIDUELS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



La saison des individuels est bel et bien lancée!!! 393 gymnastes étaient à Aix-en-Provence pour le championnat inter-départemental des individuels GR. Un grand bravo à tous ces gymnastes pour ce week-end compétitif et ces jolis résultats

 $\label{lem:reconstruction} \textbf{R\'esultats:} $$\frac{https://drive.google.com/drive/folders/lanecOZF3ndMvftarfz-InAg755wGjFd7?usp=sharing} $$$

Prochaine échéance à Martigues, avec le championnat régional pour les catégories fédérales et régionales

Un grand merci à tous les juges, au club GR Aix pour l'organisation ainsi qu'aux bénévoles















FORMATIONS

JUGES

Ce mois-ci, toutes les disciplines gymniques ont été mobilisées autour des différentes formations de juges, un moment essentiel pour assurer la qualité des compétitions. Les premiers examens ont eu lieu pour la GAM (niveaux 2 et 3), GAF (niveau 3) et la GR (niveau 4). Félicitations à nos nouveaux juges GR niveau 4 : Manon Boinier (Monaco GR), Louna Vitrant (Grimaud GR), Thomas Gandon (GR Aix), Vanessa Carrillo (CGBonneveine)









ANIMATEURS

Le dimanche 16 novembre à Aix-en-Provence, 17 cadres en formation ont pu se perfectionner sur le module disciplinaire GAF, en s'exerçant directement avec de jeunes gymnastes du club de la GPAix.

Quelques jours plus tôt, le mardi 11 novembre à Nice, 28 cadres poursuivaient leur formation pour le module d'aide animateur. Au programme : présentation du module, méthodologie de l'échauffement et des circuits techniques, mise en œuvre et préparation d'une séance, le tout enrichi par de nombreux échanges inter-disciplinaires.

Deux journées intenses et enrichissantes, qui ont permis aux cadres de renforcer leurs compétences et de partager leurs expériences au service des jeunes gymnastes.











REGROUPEMENTS

Les gymnastes de la Région Sud se sont récemment regroupés pour préparer la Revue d'Effectif Régionale des Jeunes et peaufiner les derniers détails avant la compétition du 29 novembre.

Côté GAM : l'équipe régionale est composée de : Nicolas (EGIE Istres), Noam (ANT Avignon), Cillian (OAJLP Antibes), Jules (GPAix) et Maxime (GPAix).

Les plus jeunes gymnastes masculins, venus des départements 04, 05, 13 et 84, se sont réunis le 9 novembre à Aix-en-Provence et le 22 novembre à Monaco pour les départements 06, 98, 83 pour un premier stage de détection.

Côté GAF (féminin) : L'équipe régionale est composée de : Lily (GABouilladise), Jénessy (EGIE Istres), Livia (Club Gymnique St Giniez), Aliya (EGIE Istres), Camelia (EGIE Istres), Juliette (ALSLambesc)

En individuel, Esma (Club Gymnique St Giniez) représentera également la région.

Toutes ces gymnastes ont effectué leur dernier entraînement préparatoire le dimanche 16 novembre, moment privilégié pour travailler les derniers ajustements avec leurs entraîneurs et arriver prêtes le jour J. Bravo à toutes et tous pour leur engagement, leur travail et leur enthousiasme!







Côté Gymnastique Rythmique, le club de GR Aix a accueilli la première étape de la Coupe Formation 4 ainsi que les tests nationaux pour les 10-11 ans. La jeune équipe qui représentera la région lors de la RERJ a pu continuer également sa préparation.







LE HAUT-NIVEAU

Mi-novembre, la ville de Pampelune en Espagne a accueilli les Championnats du monde de Trampoline. 7 gymnastes de notre région ont pu concourir sous les couleurs de la France.

Du côté des juniors, notre jeune allaudienne **Alice Chaminade** (**GGAllauch**) avec sa coéquipière Sophie Darous (Grand Est) sont pour la seconde fois; championnes du monde de trampoline synchronisé! Bravo les filles. **BACHINI Maé** (**EGTS La Seyne**), termine 29 ème en indiv et 34 ème en synchro.

Au même moment, 5 autres trampolinistes de la Région Sud représentaient la France aux Championnats du Monde par Groupe d'Âges. De très belles performances, pour certains marquant même leur première sélection en Équipe de France 5 ème en synchro et 10 ème en individuel - **MARCHAL Sacha (EGTS La Seyne)**

6 ème - PEYRAS Elléa (CGASix-fours)

22 ème en individuel et 5 ème en synchro - GUILLE Louis (EGTS La Seyne)

18 ème en individuel - CHEVALIER Gabriel (EGTS La Seyne)





PRÉVENTION DES VIOLENCES DANS LE SPORT

Le jeudi 20 novembre, nous avons organisé notre webinaire annuel dédié à la lutte contre toutes les formes de violences dans le sport. Cette initiative s'inscrit pleinement dans notre plan d'action pour garantir une pratique plus sûre, éthique et respectueuse pour toutes et tous.

L'objectif de ce webinaire était de sensibiliser nos clubs et licencié·e·s aux nouvelles problématiques liées aux violences dans le sport et de mettre en relation les participants avec des experts et partenaires engagés dans la prévention et la protection





Pour cette édition, nous avons eu la chance d'accueillir :

Nina THISSE, préparatrice mentale, qui a apporté un éclairage précieux sur la relation d'autorité entre éducateur et gymnaste.

Julie JUNQUET, conférencière et consultante VSS dans le sport, Référente Éthique, qui a partagé son analyse et son expérience concernant le traitement des signalements au sein des clubs sportifs.

L'association E-Enfance / 3018, représentée par Louise Groyer, qui a présenté les actions menées contre le harcèlement et les violences numériques touchant les enfants et adolescent·e·s. Un grand merci à nos intervenants !

Au-delà de ce webinaire, les Assises de la FFGym, organisées ce mois-ci, ont rappelé l'importance d'un travail collectif autour de la prévention des violences et du renforcement des dispositifs d'accompagnement des clubs. Elles constituent un temps fort qui guide également nos actions régionales.

Par ailleurs, le Comité a été représenté, lors de la journée nationale de formation à la prévention et à la lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles (VSS), organisée par la MIPROF.

AUTRES

Participez à notre calendrier de l'Avent!

Cette année, notre sapin de Noël sera collaboratif et 100 % Gym Région Sud

Envoyez-nous votre photo de Noël courant novembre / décembre

Chaque jour de décembre, une nouvelle photo viendra décorer notre sapin mural au siège du comité

Et bien sûr, elle sera aussi partagée sur nos réseaux

En bonus, un prix "Coup de cœur" sera décerné à la photo la plus originale et créative!

Envoi : **comgymrégionsud@gmail** ou par message privé Facebook / Instagram **@crgymnastiquesud avant le 15 décembre**







Dans le cadre du projet fédéral « Au cœur de la Gym », la Fédération Française de Gymnastique lance un programme d'accompagnement destiné aux jeunes dirigeants de 18 à 30 ans. Objectif : favoriser la transmission intergénérationnelle et préparer la relève au sein des clubs et structures régionales.

Le programme, entièrement gratuit, propose 46h de formation mêlant webinaires, journées en présentiel et ressources numériques. Les candidats doivent postuler en binôme avec une structure marraine avant le 14 décembre 2025.

Une belle opportunité pour les jeunes engagés dans nos clubs de développer leurs compétences et d'être accompagnés dans leurs futures responsabilités.



Formulaire : ICI ou QR CODE

NOMINATION À LA FFGYM

Sébastien Eeckhoutte, ancien Responsable des juges GAM de notre région, intégré récemment à la Commission Nationale Spécialisée GAM, a été désigné par le comité directeur fédéral Responsable National des Juges fédéraux GAM. Félicitations III

OFFRE PARTENAIRE





CALENDRIER DES COMPÉTITIONS



GR - Championnat régional individuel à Istres

NOS RÉSEAUX SOCIAUX















Contact Newsletter et Communication : Sophie PASQUET comgymregionsud@gmail.com