JANVIER 2026
#24

NEWSLETTER

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM | COMITÉ RÉGIONAL PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR

Cette saison sportive a une nouvelle fois été marquée par un engagement fort en faveur de la formation des juges, pilier essentiel du développement et de la qualité de notre gymnastique régionale.

À l'issue des formations juges organisées dans les différentes disciplines, de nombreux candidats ont été diplômés. Leur réussite témoigne de leur sérieux, de leur investissement et de leur volonté de s'impliquer activement au service de nos compétitions et de nos clubs.

Devenir juge, c'est accepter un rôle clé : garantir l'équité sportive, transmettre les valeurs de la gymnastique et contribuer au bon déroulement de nos événements.

Nous souhaitons également féliciter les majors de promotion, qui se sont distingués par l'excellence de leurs résultats. Leur parcours est le reflet d'un travail rigoureux et d'une forte implication pour leur discipline.

Nous adressons nos félicitations à l'ensemble des diplômés, et tout particulièrement à celles et ceux qui ont brillé cette saison.

Nous leur souhaitons à toutes et à tous pleine réussite dans leurs futures missions, sur les plateaux de compétition comme au cœur de la vie fédérale

Niv 1	**MERIAUX Carla**	**KHEBCHACHE Adel**	**MOURIES Lili**	**CORTES Carol**	en attente ...
Niv 2	**BASELY Samantha**	**KHEBCHACHE Adel**	**LEBOULEUR Solène**	**BLANC Caroline**	en attente ...
Niv 3	**PÉPIN Maîana**		**CLAUZEL Martial**		en attente ...

PORTRAIT DU MOIS

Engagé, passionné et polyvalent, Marc Vaton est l'un des visages emblématiques de la gymnastique en région. Responsable technique Gym Pour Tous, il s'investit également dans le développement de pratiques variées, avec une même ambition : rendre la gymnastique accessible à tous.

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

La cinquantaine bien passée, mais pas trop de cheveux blancs pour l'instant.

Début en tant que gymnaste à 6 ans dans un tout petit gymnase à Avignon, et une fin de « carrière gymnique » vers 24 ans. Dans cet intervalle, j'ai pu côtoyer de très grands gymnastes et entraîneurs français et étrangers.

Très jeune, j'ai commencé à encadrer les entraînements dans mon club, l'ANT Avignon.

Selon mon entourage, j'avais des qualités acrobatiques, mais je n'étais pas « facile » à entraîner. La barre fixe était mon agrès de prédilection.

J'ai eu la chance d'effectuer mon service militaire au Bataillon de Joinville. Pendant ces 12 mois de service national, j'ai obtenu le BEES en gymnastique masculine.

La passion de la gym l'a emporté sur les études et, un peu avant 20 ans, j'ai entamé le métier d'entraîneur.

Tu portes de nombreuses casquettes (RT Gym Pour Tous, formateur, baby gym, animateur, coordinateur dans ton club…). Qu'est-ce qui te motive à t'investir dans ces différentes pratiques ?

Un peu trop peut-être… Beaucoup de propositions m'ont été faites depuis le début de ma carrière. Les missions qui m'ont été confiées représentaient des défis. Relever le défi est, pour partie, le moteur de ma motivation. L'autre partie étant, sans nul doute, le travail en équipe et le partage de bons moments avec mes collaborateurs.

J'aime par-dessus tout que les pratiquants de nos activités gymniques se sentent bien lors de leur passage dans nos disciplines, et cela quel que soit le niveau de pratique.

Quel regard portes-tu sur l'évolution de la gymnastique dans notre région ces dernières années ?

Aussi loin que je me rappelle, le leitmotiv de la Région Sud a été de proposer toutes les gymnastiques au plus grand nombre. Je dirais que l'évolution majeure réside dans le catalogue d'activités gymniques qui s'est étoffé. Cette évolution va de pair avec la professionnalisation de l'encadrement technique et administratif, très répandue dans toute la région.

Je note que la gymnastique masculine est en déclin (snif !). Et ça, c'était mieux avant…

Et comment imagines-tu l'évolution de la gymnastique (et notamment le secteur Gym Pour Tous) dans les prochaines années ?

La réponse est dans la question : la gym, c'est pour tous ! Dans ce domaine, il me semble que la machine (les clubs) est « en marche » et va tendre à se développer et à s'adapter à une société de consommation à la recherche de qualité de prestation et d'un encadrement toujours plus performant.

Pour finir, un moment marquant ou une anecdote à nous partager ?

Il s'agit d'un moment intense vécu avec la Région Sud. J'étais membre de l'équipe Région Sud (PACA à l'époque) et convoqué pour un match contre la Catalogne.

Je garde le souvenir d'une compétition « rocambolesque », mais remplie de très bons passages aux agrès. Le résultat ne me revient pas… En revanche, la cohésion de tout un collectif (GAM, GAF, GR, administratifs et supporters) était bien présente !

FOCUS SUR LA GYMNASTIQUE & HANDICAP

Les 19 et 20 janvier 2026, le club de l'ANT d'Avignon a accueilli la toute première session de la Formation Professionnelle Continue Gymnastique & Handicap. Organisée par le Comité Régional en collaboration avec le Comité Régional Handisport Provence-Alpes-Côte d'Azur et la Ligue Régionale Sport Adapté, cette formation s'inscrit pleinement dans la dynamique RSO du Comité Régional et dans la volonté de rendre la gymnastique accessible au plus grand nombre.

Une formation au service d'une gymnastique plus inclusive

Comment adapter les séances de gymnastique pour accueillir au mieux les sportifs en situation de handicap dans les clubs ? C'est autour de cette question centrale que les stagiaires – dirigeants et entraîneurs – ont travaillé durant deux journées riches en échanges, en apprentissages et en mises en situation concrètes.

Encadrée par **Laura Cugnet (Comité Régional Handisport Région Sud)** et **Léa Rouvier (Ligue Régionale Sport Adapté Région Sud)**, la formation a alterné apports théoriques et temps pratiques. Chaque fédération partenaire a animé une journée dédiée, permettant aux participants de :

- mieux comprendre les différents types de handicap,
- identifier les besoins spécifiques des sportifs,
- mieux connaître les publics accueillis,
- adapter les séances de gymnastique, de leur conception à leur mise en œuvre.

De la théorie à la pratique

Concrètement, la formation a permis aux stagiaires de donner corps aux apprentissages grâce à deux temps forts : l'observation active d'une séance adaptée, puis la conception et l'animation d'une séance auprès de sportifs de l'association ATHOM.

« Le groupe était dynamique et les échanges riches et intéressants. La pratique de la para-gym est réalisable pour presque tous les publics handisport. Même si elle peut être plus complexe pour les personnes en situation de grand handicap, des adaptations restent possibles. »

Laura Cugnet, Agent de développement – Comité Régional Handisport Région Sud

Les échanges ont également permis d'identifier certains freins, notamment en matière d'accessibilité des infrastructures (vestiaires, sanitaires, accès aux salles et aux agrès). Les stagiaires ont toutefois pris conscience que de nombreuses adaptations pédagogiques sont envisageables, tout en tenant compte de certaines limites : accessibilité des lieux, confiance en soi des pratiquants, nombre d'encadrants ou encore faisabilité selon les publics accueillis.

Une pratique bénéfique à tous les niveaux

Du côté du sport adapté, l'intérêt de la gymnastique pour ces publics ne fait aucun doute :

« Notre public a un réel intérêt à pratiquer la gymnastique, aussi bien sur le plan moteur que cognitif et émotionnel. Les besoins sont finalement proches de ceux d'un public plus jeune. La gymnastique nécessite avant tout des adaptations pédagogiques, plus que matérielles. Une vigilance particulière est toutefois nécessaire concernant les contre-indications médicales et les risques de chute, notamment lors de l'utilisation des agrès ou du trampoline. »

Léa Rouvier, Ligue Régionale Sport Adapté Région Sud

La parole aux stagiaires

Les retours des participants témoignent de l'impact concret de cette formation :

« Merci de nous avoir donné l'occasion de mettre en place une intervention auprès du public sport adapté. »

Bévéla Elamé Sonia, Bollène Gymnastique

« J'avais des craintes pour intervenir concrètement, mais cela s'est très bien passé. C'était rassurant et enrichissant. Je venais chercher de l'information et je l'ai trouvée. »

Fabrice Houriot, AGEP

« Sortir de notre zone de confort faisait un peu peur, notamment la crainte de mal faire ou de mal dire. Finalement, le public était très réceptif, parfois même plus que des publics valides. »

Jean-Christophe Arrighi, GS Gap

Une première étape prometteuse

En combinant théorie, pratique et retours d'expérience, cette première édition a permis de donner aux clubs des outils concrets pour développer des créneaux adaptés et accueillir les sportifs en situation de handicap dans les meilleures conditions.

Cette formation marque le début d'une dynamique collective forte, fondée sur le travail partenarial, et confirme notre engagement en faveur d'une gymnastique toujours plus ouverte, accessible et inclusive.

Un grand merci à l'ensemble des intervenants, partenaires, stagiaires, à l'association ATHOM, au club de l'ANT d'Avignon pour son accueil, ainsi qu'à Publicité par l'Image pour la valorisation de notre identité visuelle.

DIMA

ON S'ENGAGE POUR LE SPORT-SANTÉ EN RÉGION SUD

Le **Sport-Santé** occupe aujourd'hui une place centrale dans les politiques publiques de prévention et de promotion de la santé. Conscient de ces enjeux majeurs, le Comité Régional a officiellement signé la **Charte Régionale d'Engagement Sport-Santé Bien-Être**, portée par le CROS Région Sud, en lien avec les CDOS du territoire, l'ARS et la DRAJES Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Cette charte vient renforcer les engagements fédéraux existants et s'inscrit dans une dynamique régionale ambitieuse. Elle vise à **développer une offre d'activités physiques accessibles, encadrées et sécurisées, à destination de tous les publics.**
Le Sport-Santé Bien-Être concerne toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie grâce à une activité physique régulière, sans condition médicale. Le Sport sur Prescription Médicale s'adresse quant à lui aux personnes atteintes de maladies chroniques ou en affection de longue durée (ALD), sur orientation médicale et sous encadrement spécifiquement formé.

DES ENGAGEMENTS FORTS POUR ACCOMPAGNER LES CLUBS

En signant cette charte, le Comité Régional affirme sa volonté d'intégrer pleinement le Sport-Santé dans ses orientations stratégiques. Il s'engage notamment à :

- encourager et accompagner les clubs dans la création ou le développement de projets Sport-Santé ;
- soutenir les éducateurs souhaitant diversifier leurs pratiques au-delà du sport traditionnel ;
- renforcer les collaborations avec les Maisons Sport Santé du territoire ;
- former dirigeants et encadrants aux enjeux du Sport-Santé ;
- valoriser les actions menées auprès des institutions et du grand public.

UNE LABELLISATION RECONNUE ET VALORISANTE

La signature de la charte ouvre également l'accès au label Sport-Santé du Mouvement Olympique et Sportif Territorial, porté par le CROS et les CDOS. Reconnu par l'ARS, la DRAJES et la Région Sud, ce label distingue **trois niveaux d'engagement des clubs,** de la prévention santé à l'accompagnement des pathologies.

Label Sport Santé Bien-Être :
pour les clubs engagés dans la prévention, le bien-être et la lutte contre la sédentarité

Label Sport Santé sur Prescription Médicale :
pour les clubs accueillant des publics atteints de pathologies chroniques ou en perte d'autonomie

Double Label Sport Santé :
pour les structures intégrant pleinement le Sport-Santé, à la fois en bien-être et en accompagnement des pathologies.

CLUBS : QUELLES DÉMARCHES POUR S'ENGAGER ?

Les clubs souhaitant valoriser ou structurer leur offre Sport-Santé peuvent s'engager dans une **démarche simple et accompagnée :**

1- Dépôt d'une candidature en ligne
2- Étude du dossier par le CDOS du département et passage en commission territoriale
3 - Attribution du Label Sport Santé, reconnaissance officielle de l'offre du club

Une fois labellisé, le **club bénéficie** :

- d'un référencement régional ;
- d'un lien renforcé avec les Maisons Sport Santé ;
- d'une visibilité accrue auprès des partenaires institutionnels ;
- d'un accompagnement pour pérenniser et développer ses actions.

Vous voulez en savoir plus ?
N'hésitez pas à vous rapprocher du Comité Régional, du CDOS de votre département ou du CROS Région Sud.
Pour déposer votre candidature rendez-vous sur le lien : https://forms.gle/VFxdonLPo8ruJ76H7

REGROUPEMENT

LE PRÉ PAS - GAF

Dimanche 18 janvier, a eu lieu le premier regroupement Pré PAS de la saison. Celui-ci concernait les gymnastes nées en 2018/2019, le matin celles provenant des départements 06/83 et l'après midi ceux du 13/84. 60 gymnastes étaient présentes venues de 15 clubs de la région. Bravo à toutes les gymnastes pour leur engagement et leur travail de qualité ! Nous retrouverons certaines d'entre elles pour le regroupement régional du 26/04/2026.

DÉTECTION PARKOUR

Le samedi 10 janvier a eu lieu la Détection du 0405 au gymnase des Iscles à Manosque. Cette détection permet aux traceurs sélectionnés d'accéder à un stage de haut niveau qui aura lieu le 1,2 et 3 mai 2026.

JOURNÉE RÉGIONALE TEAMGYM

Une première dans notre région et une journée particulièrement enrichissante pour tous : gymnastes, entraîneurs et intervenants, qui ont pris beaucoup de plaisir à partager et à animer cette rencontre.

À l'image de la TeamGym, cette journée s'est déroulée dans un esprit de partage, d'échange et de fun, avec des gymnastes de tous les âges réunis ensemble

"Nous espérons que cette journée a plu à l'ensemble des participants. En tout cas, cette première édition a été une vraie réussite et donne clairement envie de renouveler l'expérience très vite !"

Merci à tous les clubs, aux intervenants et à la GPA pour l'accueil et la mise à disposition du gymnase.

53 gymnastes | 6 clubs | 3 intervenants

APERO
GYMNIQUE
ORANGEOIS

REGROUPEMENT GR

Samedi 24 janvier, une trentaine de gymnastes de 7 à 10 ans se sont réunis à Mouans Sartoux pour le premier regroupement PAS GR de la saison.
Du travail corporel le matin et technique engin l'après-midi dans une très bonne ambiance. Un accueil chaleureux du club formateur SCMS. Merci à Stéphanie Arnoux, responsable PAS, pour l'encadrement

FPC

FORMATION PROFESSIONNELLE DES DIRIGEANTS

15 dirigeant·e·s de nos clubs affiliés se sont rassemblés chez notre partenaire NOVOTEL PONT DE L'ARC Aix pour une nouvelle session de formation continue.
Objectif : apporter des outils pratiques pour renforcer la gestion et le fonctionnement des clubs. Cette année, nous avons recueilli leurs besoins en amont pour proposer une formation pratique et adaptée aux présidents, trésoriers et secrétaires. Merci à tous !

FORMATION PROFESSIONNELLE BABY GYM

Un week-end, dynamique et enrichissant durant lequel interactivité et échanges d'expérience ont alimenté le thème "activités d'expression".
Les séances pédagogiques en présence des enfants ont été de grande qualité.
L'intervention d'un professeur de danse a aussi été un temps fort, bien apprécié par les stagiaires et l'encadrement.

NUTRITION ET PERFORMANCE

https://youtu.be/d5QpHxBg3uo

Vendredi 23 janvier, nous avons organisé un webinaire Nutrition et performance en gymnastique, animé par Ingrid Gallerini, Diététicienne et nutritionniste du sport.

Comprendre qu'un corps nourrit et en forme permet de performer et de pratiquer dans de bonnes conditions est essentiel pour que la nutrition ne devienne pas un effort mais un plaisir, et ce doit venir des sportifs.
Notre rôle est d'apporter des outils et des bonnes informations pour que les gymnastes aient une alimentation variée, équilibrée et adaptée à leurs besoins, sans se priver !

Ce webinaire, ouvert aux entraîneurs, dirigeants de clubs, sportifs et familles, permet un premier pas autour de l'accompagnement et de la sensibilisation à la nutrition en gymnastique.

DISPARITION D'ALBERT ANGE

Nous avons appris le décès de Monsieur Albert ANGE, survenu le 1er janvier 2026, à l'âge de 94 ans.
Figure engagée de la gymnastique en Région Sud, Albert « Bécou » ANGE a consacré une grande partie de sa vie au développement de la discipline, notamment en tant que Conseiller Technique Régional. Son engagement, sa bienveillance et son attachement au terrain ont marqué durablement notre territoire et la communauté gymnique.
Le Comité Régional adresse ses sincères condoléances à sa famille, à ses proches et à tous ceux qui l'ont connu.

COMPÉTITIONS À VENIR

14-15 février

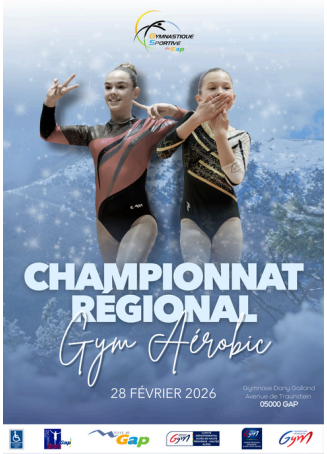
GAF
championnat interdépartement indivs
Fed A &Poussine perf
Avignon

21-22 février

GAF
championnat interdépartement indivs
Perf
Avignon

28 février

GAM
championnat interdépartement indivs
Perf & Fed A
Vallauris



NOS RÉSEAUX SOCIAUX

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