

NEWSLETTER



COMITÉ RÉGIONAL
PROVENCE
ALPES-CÔTE D'AZUR



NOUVEAU PARTENAIRE

Nous sommes heureux d'annoncer l'arrivée de Olympic Location dans le cercle de nos partenaires.

Ce partenariat va nous permettre d'améliorer les conditions de déplacement de nos équipes, lors des compétitions, stages et événements régionaux... tout en en faisant bénéficier directement nos clubs affiliés.

Les structures affiliées pourront profiter d'une remise partenaire de 15 % sur leurs locations de véhicules (hors carburant et options), pour faciliter leurs déplacements tout au long de la saison.

Ce partenariat s'inscrit pleinement dans notre démarche RSO, en encourageant le covoiturage et la location de minibus. Une solution concrète pour mutualiser les trajets, réduire l'empreinte carbone et simplifier l'organisation des déplacements.

Avec 15 agences en Provence et plus de 2 300 véhicules, Olympic Location est un acteur incontournable du territoire, au service des professionnels comme des particuliers.

Retrouvez leurs agences à Marseille, Aubagne et dans toute la région.

Merci à Olympic Location pour leur confiance et leur engagement à nos côtés.



<https://www.olympiclocation.com>

DOSSIER DU MOIS

LA COMPÉTITION N'A PAS D'ÂGE : QUAND LA GYMNASTIQUE SE RÉINVENTE...

Longtemps, la gymnastique a été perçue comme un sport de jeunesse. Dans l'imaginaire collectif, elle appartenait aux premières années de pratique, aux catégories jeunes, aux parcours intensifs, puis à un arrêt presque naturel à l'entrée dans l'âge adulte. Pourtant, cette vision évolue.

Aujourd'hui, de plus en plus de femmes reprennent une pratique gymnique après plusieurs années d'arrêt, parfois après avoir eu des enfants, parfois même après n'avoir jamais pratiqué la discipline plus jeunes. Et surtout, elles ne reviennent pas seulement pour bouger ou entretenir leur forme : elles reviennent aussi pour se lancer des défis, retrouver des sensations, se fixer un cap... et parfois reprendre le chemin de la compétition.

Pour illustrer cette évolution, nous sommes allés à la rencontre de trois exemples parmi d'autres dans notre région : Emma, gymnaste en GAF à Grasse Gym, Joane, trampoliniste à l'OAJLP Antibes, et les gymnastes de l'ensemble GR vétérantes de l'AJS La Garde. Trois parcours différents, mais un même constat : la gymnastique ne s'arrête pas avec l'âge.

Cette dynamique s'inscrit dans un mouvement plus global : aujourd'hui, l'activité physique est reconnue comme essentielle à tous les âges, notamment pour ses effets sur le bien-être, la santé mentale et l'équilibre de vie.



Reprendre pour soi... et se fixer de nouveaux objectifs

Revenir à la gymnastique à l'âge adulte ne relève pas d'un simple "retour au sport". Il s'agit souvent d'une démarche personnelle plus profonde : se retrouver, reprendre confiance, se prouver quelque chose, ou simplement s'accorder un espace à soi. Emma en témoigne " **J'ai besoin de challenge, de savoir pourquoi je m'entraîne.** »

La compétition prend alors une nouvelle dimension. Elle ne sert plus uniquement à performer, mais devient un moteur, un cadre, un objectif structurant dans un quotidien souvent chargé. Pour Joane, la reprise s'est faite différemment, presque par hasard. Après 25 ans d'arrêt, elle revient au trampoline "pour le plaisir"...

Avant de retrouver naturellement le goût de la compétition « **J'y ai repris goût naturellement.** »

L'envie de se dépasser ne disparaît pas avec le temps : elle évolue, elle se transforme, mais reste bien présente.



Des mamans de gymnastes... devenues gymnastes à leur tour

Pour l'ensemble GR de l'AJS La Garde, l'histoire commence souvent dans les gradins.

Beaucoup étaient d'abord des mamans, présentes aux entraînements, aux compétitions, au plus près du parcours de leurs enfants.

Puis une section loisir adultes a vu le jour, et progressivement, un groupe s'est formé. Les liens se sont renforcés, l'envie d'aller plus loin aussi.

Certaines n'avaient jamais pratiqué la GR auparavant. Et pourtant, après quelques années en loisir, la compétition s'est imposée comme une évidence. « **La compétition apporte un objectif, une motivation supplémentaire et une vraie dynamique de groupe.** »

Il ne s'agit pas seulement de reprendre, mais parfois de commencer à l'âge adulte. Une réalité qui bouscule les idées reçues sur la gymnastique.



Une pratique qui évolue et s'adapte

Reprendre la compétition ne signifie pas reproduire les mêmes schémas qu'à 15 ans. Toutes les gymnastes interrogées évoquent une adaptation nécessaire.

Écoute du corps, récupération, gestion de l'effort... la pratique devient plus consciente, plus maîtrisée.

« **Les entraînements sont adaptés, avec plus d'écoute du corps** » souligne Joane.

Dans les clubs, cette évolution se traduit aussi par des ajustements concrets : créneaux adaptés, accompagnement spécifique, projets collectifs construits pour ces profils.

Les gymnastes de l'AJS La Garde insistent d'ailleurs sur ce point : elles ne cherchent pas une pratique "facilitée", mais une pratique possible et exigeante, en phase avec leur réalité.

Bien plus qu'une pratique sportive

Au fil des témoignages, les bénéfices dépassent largement la seule dimension physique.

Reprendre la gymnastique, c'est retrouver du plaisir, de l'énergie, mais aussi un équilibre. C'est un moment à soi, une parenthèse dans un quotidien souvent dense. Emma le décrit très bien « **C'est devenu un moment pour moi... presque une thérapie.** »

Les gymnastes de La Garde parlent de bien-être, de confiance en soi, mais aussi d'un élément central : le collectif. Se retrouver, progresser ensemble, partager un objectif... autant d'éléments qui donnent du sens à la pratique.

Le fait d'être mamans ajoute une dimension supplémentaire : partager ce sport avec leurs enfants, comprendre leurs parcours, et parfois même devenir une source d'inspiration pour eux.



Une évolution portée aussi à plus grande échelle

Ce phénomène ne se limite pas au niveau local. À l'international, la gymnastique valorise de plus en plus la longévité sportive, avec des exemples de gymnastes poursuivant leur carrière bien au-delà des standards habituels.

Des formats de pratique adulte se développent également, avec des compétitions et événements dédiés, témoignant d'une évolution progressive vers une gymnastique plus inclusive et accessible à tous les âges.



Changer les regards et oser franchir le pas

Ces parcours ont une portée particulièrement inspirante. Pour les plus jeunes d'abord, qui voient leurs mamans ou d'autres adultes s'investir, progresser et passer à leur tour en compétition. Ce regard est essentiel : il valorise la pratique et crée une continuité entre les générations.

Mais ces témoignages s'adressent aussi à toutes les femmes qui hésitent encore. Emma reçoit régulièrement des messages de mamans qui pensaient qu'il était **"trop tard"**, et qui envisagent désormais de se lancer.

Au-delà de la compétition, ces histoires montrent qu'après une pause, après des enfants ou des années loin des gymnases, il est toujours possible de recommencer et de se dépasser.

Dans l'ensemble GR de La Garde, le message est clair : **« La passion n'a pas de date de péremption. »**

Comme le rappelle Joane : **« Peu importe l'âge, le plus important est de se lancer. »**

Et si finalement, la vraie performance était là : oser recommencer.



Nous remercions chaleureusement l'ensemble des personnes ayant contribué à cet article pour leurs témoignages: Emma Saladini, Joane Paolini, ainsi qu'Élisabeth Canioni, Véronique Schiano Croce, Nathalie Renaud, Audrey Bonnifay, Aurore Vignals, Elodie Navarro, Aurdrey Secourgeon et Emile Thomas

- **Pour découvrir l'intégralité de l'article et des interviews, cliquez ici :** <https://urls.fr/wkYKHK>

PORTRAIT DU MOIS

Ancienne gymnaste de haut niveau passée par le pôle de Marseille, **Inès De Falco** a construit un parcours riche entre performance, pause et réinvention. Aujourd'hui engagée dans une carrière artistique, elle illustre parfaitement les passerelles possibles après la gymnastique. Entre exigence sportive et expression artistique, elle nous partage son parcours, ses choix et ses ambitions.

Peux-tu revenir sur ton parcours en gymnastique ?

J'ai commencé la gymnastique à l'âge de **trois ans au club de l'Étoile Gymnique Istres Entressen**. Très vite, je me suis orientée vers la performance, ce qui m'a permis d'intégrer **le pôle de Marseille où je suis restée pendant quatre ans**. Cette expérience a été très enrichissante, tant sur le plan sportif que personnel. Par la suite, je suis retournée dans mon club d'origine pour continuer à évoluer en compétition. Ce parcours m'a permis de construire un beau palmarès, de participer aux **championnats de France ainsi qu'à des compétitions internationales, notamment la Gymnova Cup en Belgique**.



Aujourd'hui, que fais-tu dans ton quotidien, que ce soit sur le plan professionnel ou personnel ?

Aujourd'hui, j'ai toujours un pied dans la gymnastique, mais je me suis surtout orientée vers une carrière artistique. Je suis désormais **artiste de cirque professionnellement**. Mon quotidien est rythmé par l'entraînement, la préparation physique et la création artistique. J'ai notamment eu la chance de **participer à la cérémonie de clôture des Jeux Olympiques de Paris 2024**, une expérience incroyable qui a marqué un tournant dans mon parcours.



Qu'est-ce qui t'a orientée vers cette nouvelle voie ?

Ce qui m'a attirée vers le spectacle vivant, c'est l'envie de continuer à faire des acrobaties tout en m'ouvrant à une **dimension plus artistique**. J'ai ressenti le besoin **d'exprimer davantage d'émotions, de raconter des histoires à travers le corps et de créer une connexion avec le public**. Pouvoir transmettre de la joie et toucher les gens par le mouvement a été une vraie révélation pour moi.



À quel moment et comment les opportunités avec des compagnies se sont-elles présentées à toi ?

Les opportunités sont venues progressivement, notamment grâce **aux expériences** que j'ai pu accumuler et aux rencontres dans le milieu artistique. La **participation à la cérémonie des Jeux Olympiques** m'a permis de me rapprocher de grandes compagnies et d'ouvrir de nouvelles portes. C'est aussi à travers le travail, la persévérance et la visibilité acquise au fil du temps que ces opportunités se sont présentées.

Des nouveaux projets par la suite ?

Oui, de très beaux projets arrivent. J'ai récemment été admise à l'**École nationale de cirque de Montréal**, que j'intégrerai en septembre. C'est une étape clé dans mon parcours, un véritable tremplin qui va me permettre de me perfectionner et de me rapprocher de mon objectif : intégrer les plus grandes compagnies internationales.

Cependant, cette opportunité **représente un investissement financier très important**. Aujourd'hui, je suis activement à la recherche de **financements, de partenaires et de sponsors pour m'aider à concrétiser ce projet**. Je vais également mettre en place une **cagnotte** pour soutenir cette aventure.

C'est un projet qui me tient profondément à cœur et pour lequel je m'investis pleinement, mais j'ai réellement besoin d'un soutien extérieur pour pouvoir suivre cette formation dans les meilleures conditions. **Toute aide ou mise en relation peut faire une vraie différence dans la suite de mon parcours**.



Selon toi, comment la gymnastique peut-elle évoluer pour ouvrir davantage de perspectives aux gymnastes après leur carrière ?

Je pense que la gymnastique pourrait davantage mettre en avant les passerelles vers les disciplines artistiques comme le cirque, la danse ou le spectacle vivant.

Beaucoup de gymnastes ont des qualités physiques et techniques exceptionnelles, mais aussi une vraie **sensibilité artistique qui pourrait être développée.**

Encourager cette ouverture dès le plus jeune âge permettrait de préparer plus facilement une reconversion et d'élargir les perspectives après une carrière sportive.



Pour finir, un moment marquant dans ta carrière et/ou une anecdote à nous partager ?

Un des moments les plus marquants reste sans aucun doute ma participation à la cérémonie de clôture des Jeux Olympiques de Paris 2024. C'était une expérience unique, à la fois intense et émouvante. Se produire devant un public mondial, dans un événement aussi symbolique, m'a profondément marquée. **C'est aussi à ce moment-là que j'ai réalisé que je voulais pleinement m'investir dans cette voie artistique.**



DANS LES CLUBS

Zoom sur le **club de Bollène gymnastique** qui, comme chaque année, a le plaisir d'organiser **sa rencontre amicale** en invitant l'ensemble des groupes loisirs à participer à cette belle journée sportive. Pour cette édition, le club a décidé d'aller encore plus loin en conviant des clubs voisins afin de partager ensemble un moment de convivialité et de passion autour de la gymnastique.



Au total, près de 160 enfants ont pris part à cet événement, représentant quatre clubs de la région : EGGA Avignon, AGO Orange, Les Saltos Pont-Saint-Espirit (Non affilié à la FFGYM) et Bollène Gymnastique. Les jeunes gymnastes ont pu évoluer dans quatre disciplines différentes : la gymnastique rythmique (GR), le parkour, la gymnastique artistique masculine (GAM) et la gymnastique artistique féminine (GAF).

Tout au long de la journée, l'objectif était avant tout de favoriser le plaisir du sport, l'encouragement et la bienveillance entre les athlètes. Chaque enfant a ainsi été valorisé et est reparti avec une médaille, symbole de sa participation et de ses efforts.

Quatre clubs réunis autour d'une même passion pour une belle réussite sportive et humaine, démontrant que la gymnastique rassemble bien au-delà des clubs. Bien plus qu'un sport, c'est une véritable aventure de partage.

DANS LES CLUBS

SEMAINE DE LA BABY GYM

Nos clubs ont fêté la semaine de la Babygym ce mois ci !

La Semaine de la Baby Gym s'inscrit dans une volonté forte de la Fédération Française de Gymnastique de repositionner la Baby Gym comme une pratique essentielle dès le plus jeune âge. À travers cette semaine, la Fédération souhaite mettre en lumière la richesse de cette activité, le savoir-faire des clubs et l'engagement des animateurs qui œuvrent quotidiennement auprès des jeunes enfants et de leurs familles.

Motricité, partage entre parents et enfants, activités, découverte des agrès adaptés, jeux, la babygym en Région Sud c'est toute l'année !



Photos : @ascm toulon



Photos : @cms marignane



Photos : @SC Mouans Sartoux

Une belle initiative qui met en lumière la GR sous un angle accessible et fédérateur. Bravo à tous les clubs, gymnastes et encadrants pour leur engagement !

À Mouans-Sartoux, le **comité départemental 06/98** organisait son traditionnel challenge festif de **gymnastique rythmique**. Un événement convivial mettant à l'honneur les groupes loisirs et leurs animatrices, sans classement, mais avec une récompense pour chaque groupe. 5 clubs et 10 groupes étaient engagés, chacun valorisé à travers un prix (artistique, technique, élégance, dynamisme...).

LES COMPÉTITIONS

Entre fin février et fin mars, les compétitions se sont enchaînées à un rythme soutenu dans toute la région, mobilisant gymnastes, entraîneurs et clubs.



Fin février, Vallauris accueillait le **championnat interdépartemental GAM** (une quarantaine de gymnastes), avec en point d'orgue le Top 12 l'après-midi. Le même week-end, Gap recevait le **championnat régional de gym aérobic** (Menton & Gap), tandis que Orange organisait pour la première fois une **compétition régionale de tumbling**, réunissant une trentaine de gymnastes.

Les 7 et 8 mars, Marseille vibrait au rythme du **championnat interdépartemental équipes Fédérale A GAF** (224 équipes, 40 clubs), pendant que La Seyne-sur-Mer accueillait la **sélective 2 trampoline** (143 compétiteurs), avec une diffusion en direct pour pallier la capacité d'accueil.



Du 13 au 15 mars, Lambesc recevait le **championnat interdépartemental équipes performance GAM/GAF et Fédérale A GAM** avec 111 équipes féminines engagées et 32 équipes en masculine. En parallèle, Mouans-Sartoux accueillait **les ensembles GR** (227 duos et ensembles). Le 21 mars, Orange accueillait **la dernière étape de TeamGym** (17 équipes) avec des qualifications en jeu pour le Trophée fédéral.

Enfin, les 28 et 29 mars à Aix-en-Provence, le **championnat régional individuel GAM/GAF** et le **championnat régional GAC** à Gap, sont venus clôturer ce mois, avec des enjeux majeurs de qualification aux échéances nationales.





REGROUPEMENT



Le dimanche 8 Mars les gymnastes du Collectif Avenir GAF se sont retrouvées pour une journée de regroupement.

Un entraînement de qualité pour chacune afin de préparer les prochaines étapes compétitives de la saison.

L'occasion aussi pour le Comité Régional de remettre les tenues offertes par notre partenaire de longue date l'entreprise STARTNER, que nous remercions chaleureusement ! Un grand merci aussi au club de St Giniez pour leur accueil au top.

Bravo à toutes les gymnastes et les entraîneurs pour leur travail et leur engagement !!

50 jeunes gymnastes venues de toute la région (7 à 10 ans) réunies pour une journée riche en apprentissages le samedi 21 mars à Solliès.

Au programme : Danse classique, préparation physique et technique aux engins.

Encadrées par une dizaine de coachs engagés, avec la présence des 4 clubs formateurs de la région, sous la responsabilité de Stéphanie Arnoux.

Un beau moment de travail, de partage et de progression pour la relève de la GR.



FORMATION



Début mars à Mouans-Sartoux s'est tenu le module 2 spécifique GR pour les 15 cadres en formation Animateur Fédéral.

Au programme : travail de préparation corporelle et manipulations de base aux engins. Un groupe dynamique, motivé et avec une vraie soif d'apprendre !

PARKOUR D'INSERTION

Le 6 mars, le gymnase Vallier à Marseille a accueilli une action innovante mêlant sport et insertion professionnelle. 20 jeunes en recherche d'emploi ont participé à un job dating original autour de la pratique du parkour, en présence de 9 recruteurs.

Au programme : des ateliers pour mieux se connaître, valoriser ses compétences, travailler son CV et se préparer à l'entretien. Une approche concrète et dynamique avant de passer à la rencontre avec les recruteurs.

Organisé par le Comité Régional, en partenariat avec Sport dans la Ville et France Travail, cet événement illustre le potentiel du sport - et du parkour en particulier - comme levier d'insertion sociale et professionnelle.

Une belle réussite collective, portée par l'engagement des participants et des partenaires !



A L'INTERNATIONAL

Les 14 et 15 mars 2026, **Alice Chaminade, Rafael Roy et Loris Piryt (GGAllauch)** ainsi que **Louis Guille (Entente Gymnastique Trampoline Seynoise)** ont représenté la région lors de la Dutch Open à Alkmaar (Pays-Bas), un rendez-vous international relevé.

Un bilan remarquable : 3 médailles dont 2 titres en synchronisé !

Alice s'impose en synchronisé (17-21 ans) avec sa partenaire, tandis que Rafael décroche également l'or en synchronisé (15-16 ans). En individuel, Rafael confirme avec une belle médaille de bronze après une finale accrochée. Alice signe aussi une solide 4^e place en individuel, témoignant d'un retour en forme prometteur, tandis que Loris, pour sa première expérience internationale, atteint les demi-finales chez les seniors. À noter également la victoire par équipe pour Rafael avec la sélection masculine.

Une belle dynamique pour ces gymnastes, à quelques semaines des échéances européennes !



Photo : @figymnastique

Un grand bravo à **Louna Hamames Moallic , gymnaste du club de Hyères Gym**, pour sa participation à une étape de Coupe du Monde sous les couleurs de l'Algérie. Une expérience enrichissante qui vient renforcer son parcours au plus haut niveau.



Photo : @hyères gym

PRÉVENIR LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

Dans le cadre du projet FACT « Le respect, c'est sport » porté par le CROS Région Sud, le Comité Régional poursuit son engagement dans la lutte contre les violences sexistes et sexuelles au travail.

Après une première session le 18 février, une nouvelle formation a récemment réuni une partie des salariés afin de renforcer les connaissances, partager des outils concrets et développer une culture commune autour du respect et de la sécurité.



Objectif : mieux comprendre, prévenir et agir face à ces situations, en adaptant les pratiques au contexte du sport. Une démarche essentielle pour construire des environnements professionnels plus sûrs et respectueux pour toutes et tous. Merci au CROS Région Sud et à Marine Doillon pour leur accompagnement.

RÉFORME DE L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

La réforme récente de l'entretien professionnel fait évoluer en profondeur les pratiques RH.

Désormais, il devient un entretien de parcours professionnel, avec une logique plus globale d'accompagnement des salariés tout au long de leur carrière.

Parmi les principaux changements : une nouvelle périodicité (un premier entretien dans l'année suivant l'embauche, puis tous les 4 ans, avec un bilan tous les 8 ans) et l'introduction d'entretiens liés aux étapes de carrière (mi-carrière, fin de carrière).

Cette réforme implique pour les structures une adaptation des pratiques internes, notamment en matière de suivi RH, de calendrier des entretiens et de sensibilisation des encadrants.

Pour en savoir plus et comprendre concrètement les impacts, consultez la fiche détaillée ci dessous :

Fiche Juridique

Réforme de l'entretien professionnel

Comparatif du dispositif :
régime antérieur / régime issu de la réforme

	Régime antérieur	Nouveau régime
Nature de l'entretien	Entretien professionnel	Entretien de parcours professionnel
Première échéance	Tous les 2 ans à compter de l'embauche	Dans l'année suivant l'embauche
Périodicité	Tous les 2 ans	Tous les 4 ans maximum
État des lieux récapitulatif	Tous les 6 ans	Tous les 8 ans
Finalité	Suivi de l'évolution professionnelle	Gestion globale du parcours professionnel
Entretiens spécifiques	Non prévus par la loi	Introduction d'entretiens liés aux étapes de carrière

Nouvelle périodicité des entretiens

Le nouvel article L.6315-1 du Code du travail prévoit désormais :

- un **premier entretien dans l'année suivant l'embauche** ;
- un entretien de parcours professionnel au **moins tous les quatre ans** ;
- un état des lieux récapitulatif du parcours professionnel **tous les huit ans**.

La loi fixe une périodicité maximale. Un accord collectif peut prévoir une fréquence différente sous réserve de respecter les dispositions légales.

COMPÉTITIONS À VENIR



NOS RÉSEAUX SOCIAUX



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

Comité Régional de Gymnastique Provence Alpes-Côte-d'Azur
12 rue Raphaël
13008 MARSEILLE
Tel : [04 91 22 72 22](tel:0491227222)
<https://www.ffgym-regionsud.fr>