

# Le report'Héron

La newsletter de l'AGS



Le 31/03/25 n°8

## LA CHRONIQUE DE JIM : UNE SACRÉE GYMNASTIQUE

« En mars, les compétitions se succèdent et les gymnastes s'affrontent en équipe ou en individuel. La première étape étant le championnat départemental qui ouvre les portes de l'interdépartemental, puis vient le championnat régional pour tenter de se qualifier pour les championnats de France.

Les résultats de nos équipes sont très positifs et l'ensemble de l'équipe encadrante félicite tous nos sportifs qui se donnent à fond. L'organisation du championnat interdépartemental performance fut une sacrée gymnastique pour tout le club. Relevé haut la main par le pôle événementiel, grâce à des bénévoles investis, cette dernière compétition de la saison à domicile fut un succès tant au niveau des résultats que de l'organisation. Pour rejoindre notre équipe de bénévoles si efficaces, contactez le secrétariat ou demandez aux coaches.

Mais comment le club fonctionne pour obtenir ces résultats ? La plupart de nos athlètes a commencé en baby gym avec les exercices développant la motricité, la coordination et l'habileté sans oublier les moments de jeu où les petits peuvent se défouler et rigoler.

La suite de l'apprentissage peut se faire en section découverte ou passer en groupe transition avant d'entrer dans les groupes compétitifs. La section découverte permet aussi à des débutants de se défier sur les agrès et de découvrir les bienfaits de la gymnastique. À tout moment, les coaches peuvent détecter des capacités afin de transférer l'enfant vers la compétition.

L'essentiel étant l'épanouissement de chacun à son rythme avec plaisir et passion. On gravit marche après marche l'escalier de la réussite. » JIM

### **GYM ATTITUDE PÂQUES 7-8-9 MARS**

N'oubliez pas de vous inscrire pour notre stage gym'attitude Pâques. Des activités et de la gym pour des journées super cool. Une chasse aux œufs sera organisée pour repartir avec du chocolat. Lien d'inscription sur le site et facebook !

## Agenda :

- Gym attitude 7-8-9 avril
- La fête du sport en juin

## LE SAVIEZ – VOUS ?

Sébastien LOEB, le célèbre pilote de rallye, a commencé par la gymnastique. Il a été 4 fois champion d'Alsace avec le club d'Haguenau avant de changer de voie et de devenir le meilleur pilote rallye de tous les temps.

## JIM, c koi :

- Les notations ?

Chaque gymnaste part avec une note d'exécution maximale selon la difficulté du mouvement. Puis des points sont retirés à la moindre erreur technique, esthétique ou d'enchaînement.

- Le niveau performance ?

Les compétitions sont adaptées à tous les niveaux et par catégorie. Les codes et les règles varient selon le niveau. Il y a donc le niveau fédéral et le niveau performance puis le niveau Elite qui est un peu différent car les Gyms sont directement qualifiés au championnat de France.

## Les fédérales A au régional à Vittel !



## la section découverte à l'entraînement.



## Le trampo aussi récolte les médailles !!!



## La dernière compétition de la saison à Sarreguemines





## AUTOUR DES AGRÈS...

*Autour des agrès, vous avez remarqué une nouvelle arrivée dans l'équipe. Lina effectue son stage au sein de notre club et a intégré l'équipe pour l'aider dans la communication et l'organisation d'événements.*

### *Lina, Peux-tu te présenter ?*

J'ai 20 ans, je suis née à Forbach. J'ai grandi à Schoeneck avant de m'installer à Metz pour mes études. Titulaire d'un bac STMG, j'ai poursuivi vers un BUT Techniques de Commercialisation. C'est une formation dans le domaine du commerce et je me suis spécialisée en communication événementielle.

### *Parle-nous de ton lien avec l'asso ?*

Je suis actuellement dans le club pour effectuer mon stage de fin d'étude. Je le connais depuis des années même si c'est la première fois que je suis adhérente. Mon rôle consiste à aider le club en apportant des stratégies de communication et en contribuant à l'organisation des événements. J'ai trouvé le club très accueillant. J'ai particulièrement apprécié l'entente entre tous les membres et l'inclusion dont j'ai bénéficié malgré ma timidité qui peut me rendre un peu distante au début. J'ai pu être rapidement à l'aise et me plonger dans mes tâches.

### *Qu'espérais-tu de ce stage ?*

Avec ce stage, je voulais recréer un lien avec la gym, un univers qui m'avait beaucoup manqué. Mon objectif était d'allier passion et travail dans un domaine que j'aime profondément.

### *Tu connaissais donc déjà la gym ?*

Oui, j'ai commencé la baby gym à Schoeneck. J'ai pratiqué ensuite la gym pendant quelques années là-bas avec quelques pauses au fil des années. Je connaissais tout le monde et je m'y sentais bien. Je me suis même lancée dans une formation juge que j'ai obtenue mais je n'ai jamais recyclé. Puis le club a fermé et je n'ai jamais repris par manque de temps également.

### *Pratiques-tu d'autres sports ?*

J'ai pratiqué de nombreux sports, natation, boxe thaï et musculation que je pratique encore tous les jours. La gym reste mon sport de prédilection.

### *Quel est ton agrès préféré ?*

J'adore les barres et même si j'ai du mal à désigner mon mouvement préféré, je dirai salto costal.

### *Et une gymnaste ?*

Admirative de Simone Biles pour ses performances dans la longévité, j'avais une préférence pour Oréane Lechenault. Je décrirai la gym comme un sport d'expression, où chaque mouvement transmet une émotion et une puissance unique.

### *Quels sont tes projets ?*

J'aimerais me lancer dans un BPJEPS AG au sein du club. J'ai un vrai coup de cœur pour cet endroit, je m'y sens bien et c'est l'opportunité idéale de renouer avec ce sport. Je recommande complètement ce club pour son ambiance conviviale mais aussi pour ses infrastructures et son équipe qui en font un véritable atout pour les gymnastes et l'organisation d'événements.

### LES VALEURS DE LA GYM

RESPECT-ENGAGEMENT-SOLIDARITE

EXCELLENCE-RESPONSABILITE-PLAISIR

### PARTENAIRES

**Warrior spirit** à Bitche, vous connaissez ?

N'hésitez pas à tester les parcours d'obstacles et pourquoi pas un jour défier Michel Lajic ?

**Asso gym Sarreguemines**

Rue du maire Mathieu 57200 Sarreguemines

09 75 57 41 79

assogym sarreguemines@orange.fr

www.assogym sarreguemines.fr

