

Le report'Héron

La newsletter de l'AGS



Le 30/05/25 n°10

LA CHRONIQUE DE JIM : L'ASSO MONTE EN GAM

« Un des objectifs du club est de développer la section Gymnastique Artistique Masculine. Boosté par le directeur technique Julien et le référent de la section Victor, les garçons font leur place dans un univers plutôt féminin. Les résultats obtenus sont à la hauteur des objectifs et je voulais en ce mois de mai féliciter les gymnastes GAM (Gymnastique Artistique Masculine) pour leurs efforts et de représenter fièrement Sarreguemines sur les podiums.

Trois garçons ont atteint le championnat de France individuel, Louca, Evan et Marius. Bravo à toute l'équipe qui se donnent à fond pour continuer ces bons résultats.

Le club organise une journée découverte de la GAM le 15 juin lors de laquelle des représentations auront lieu et des sessions d'essais seront encadrés par nos coaches afin de faire découvrir les agrès aux visiteurs.

Un lien d'inscription est disponible sur Facebook et au gymnase et vous pouvez contacter le secrétariat pour plus d'infos.

Toujours dans le même registre, 2 journées « ramène ton pote » sont organisées les 11 et 14 juin donc plus d'excuses pour essayer ce sport qui développe l'agilité, la force et la discipline tout en aidant le mental à se renforcer.

En mai a eu lieu la journée bien-être, une balade au golf suivie d'atelier pour découvrir des méthodes de relaxation. Le tout en partageant un bon repas à midi, sans oublier la présence de professionnels qui se sont déplacés afin de faire découvrir leurs spécialités. La relaxation bioénergétique a eu le plus de succès avec son intervenante pleine de vie, Nadine. Une journée qui sera renouvelée l'année prochaine. » **JIM**

En mai, reviens médaillé...

EXCEPTIONNEL ! notre équipe GAF 12 ans et + est championne de France en division Nationale 3. Filia, Lydie, Joyce et Justine finissent sur la plus haute marche du podium. Bravo les filles, bravo aux coaches, bravo à leurs proches qui les soutiennent. Encore une sacrée performance pour l'asso gym Sarreguemines. Dans le même temps, en 10 ans et +, Eloise, Eva, Ines et Emily terminent à une excellente 6^{ème} place en Nationale 4.

Agenda :

- La fête du sport 6/7 juin
- Ramène ton pote 11 et 14 juin
- Journée découverte GAM 15 juin
- Spectacle de fin d'année 27/28 juin
- Déplacement « internationaux de France » 14/09/25

LE SAVIEZ – VOUS ?

Le 8 mai, l'AGS a participé au spectacle UNIDAY organisé par la ville de Sarreguemines. Le thème était « mon climat, mes droits ». Une très belle prestation de nos gymnastes qui ont ravi les spectateurs.

JIM, c koi :

- Nos résultats de mai ?

Championnat de France Federal A 14 ans + : une très belle 5^{ème} place pour notre équipe de mamie.

Championnat interdépartemental Federal A : 2 médailles d'or pour Elise et Valentine et une de bronze pour Adèle. Lise, Emeline, Lola font des jolis top 10.

Championnat de France à Oyonnax : 7 gymnastes ont représenté le club. A noter la belle 7^{ème} place d'Evan. La concurrence était rude et les autres n'ont pas pu faire de top 10.

Les résultats complets sur Facebook !!!

Les FEDERAL A en compétition !



Visitez notre musée les 27/28 juin



Championne de France 2025 !!!!!



les garçons développent force et souplesse !!!





AUTOUR DES AGRÈS...



Autour des agrès, vous rencontrerez Victor, référent de la section de Gymnastique Artistique Masculine. Partons à la rencontre de ce jeune coach bienveillant aux multiples qualités.

Victor, Peux-tu te présenter ?

J'ai 21 ans, je suis né à Albertville en Savoie. J'y ai grandi jusqu'à 6 ans avant de déménager en Alsace puis aujourd'hui à Sarreguemines. J'adore le sport automobile et les sorties avec mes amis. J'ai fait des études techniques (bac pro usinage) puis je me suis décidé à passer le BPJEPS avec l'envie de devenir coach salarié. Dans mon ancien club Haguenau, je prenais plaisir à aider les coachs bénévolement alors j'ai décidé d'en faire mon métier.

Transmettre ma passion pour ce sport aux plus jeunes me motive, et je tiens à enseigner aussi les valeurs humaines, comme le respect, l'esprit de partage et de compétition, l'entraide.

Parle nous de ton lien avec l'asso et de tes fonctions ?

Je suis au club depuis 3 ans. Je connaissais Océane et elle m'a présenté au club. Aujourd'hui, je suis le référent de la section Masculine. J'ai donc la charge de la développer en nombre d'adhérents et de faire progresser les garçons. Nous organisons en juin, la journée GAM pour découvrir l'univers gymnique et 2 journées « ramène ton pote ». Je suis également juge niveau 2 en GAM.

Faisais-tu de la gym plus jeune ? as-tu un agrès et un gymnaste préféré ?

Oui, j'ai débuté à 5 ans à Montmélian avant de commencer la compétition à 7 ans en arrivant en Alsace, une année à Oberhoffen puis 12 à Haguenau. Je pratiquais en fédéral et en national. J'ai l'intention de refaire de la compétition la saison prochaine pour me rappeler aux bons souvenirs des compétitions. Mes agrès préférés sont le sol et le saut de cheval. Je n'ai pas de mouvement favori mais j'adore enchaîner les acrobaties en général. Mes gymnastes préférés sont Kohei HUCHIMURA et Kenzo SHIRAI.

Parle nous de la GAM, et quels sont tes méthodes d'entraînement ?

La GAM, c'est 6 agrès (sol, cheval d'arçon, anneaux, saut de cheval, barres parallèles et fixe). C'est un sport artistique avec une partie acrobatique et une autre partie de force donc nous travaillons beaucoup la musculation. J'essaye de mettre en place un cadre de travail optimal et bienveillant. Il faut prendre du plaisir pour pouvoir répéter les efforts à l'entraînement. C'est un sport complet qui forge le corps et le mental.

Une séance type débute par l'échauffement, ensuite on travaille les agrès du jour puis une séance de musculation pour se renforcer. Et on termine par des étirements pour la souplesse.

Quels sont les qualités pour être entraîneur ?

Sans aucun doute la passion, un brin de patience, être à l'écoute et savoir s'adapter en toute circonstance avec les gymnastes, les parents, le matériel, les imprévus. Mais c'est surtout une énorme satisfaction en tant qu'entraîneur de voir le visage d'un jeune qui réussit une nouvelle figure.

As-tu des champs d'amélioration ?

Oui bien sûr, je me suis fixé comme objectif de m'améliorer dans des points tirés du secteur GAF pour pouvoir apporter plus de contenus sur la préparation gymnique (jambes tendues, la souplesse...).

Pour terminer, as-tu un projet personnel ou professionnel ?

Non pas en particulier, je vis au jour le jour afin de profiter au mieux des jours qui passent. D'ailleurs, je remercie le club (comité, collègues, bénévoles) ainsi que tous les adhérents pour leur confiance et je vais faire de mon mieux pour continuer de grandir professionnellement et humainement.

LES VALEURS DE LA GYM

RESPECT-ENGAGEMENT-SOLIDARITE

EXCELLENCE-RESPONSABILITE-PLAISIR

PARTENAIRES



Merci au comité régional Grand-EST de gymnastique pour leur soutien.

Asso gym Sarreguemines

Rue du maire Mathieu 57200 Sarreguemines

09 75 57 41 79

assogymSarreguemines@orange.fr

www.assogymSarreguemines.fr

