

Gym-Initiation - Gym-Découverte - Gymnastique Masculine - Cross Training - Pilates - Gym Douce



Rapport d'activités

Saison 2022 - 2023



Vendredi 10 novembre 2023



Fédération Sportive et Culturelle de France
JEUNES de MACON SPORTS
 161 rue Boullay - 71000 MACON -

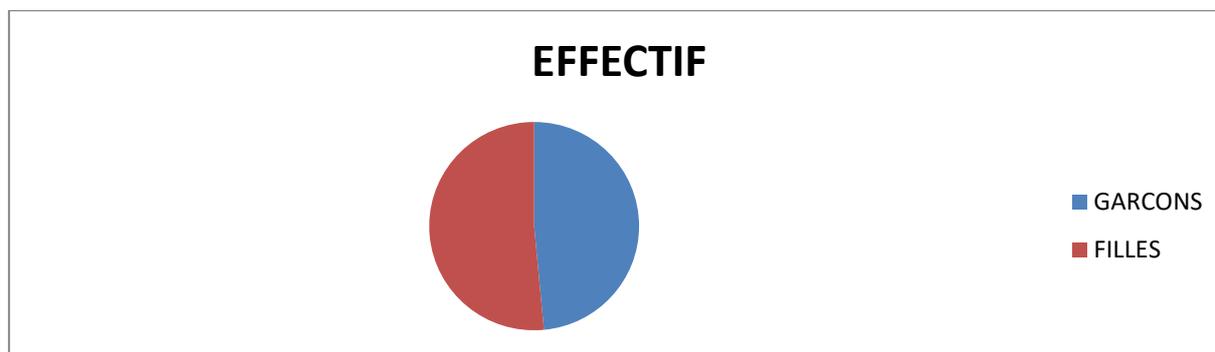
Site Internet : www.jeunes-de-macon-sports.net - E-Mail : jms71.fscf@gmail.com - Facebook : gym jeunes de macon

1/ EFFECTIF DE LA SAISON 2022/2023

ACTIVITÉS		Nombre de licenciés	
		Garçons	Filles
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE	Jeunes-Poussins (7/9 ans)	15	
	Pupilles (10/15 ans)	17	
	Adultes (16 ans et +)	6	
GYM-INITIATION	3 à 4 ans	4	3
GYM-DÉCOUVERTE	5 à 6 ans	2	9
		Hommes	Femmes
PILATES	adultes	2	21
CROSS-TRAINING	adultes		6
GYM DOUCE	adultes	3	19
		49	58

Soit un sous-total de : 107 adhérents

*Auquel il convient d'ajouter l'équipe dirigeante, les juges et les moniteurs, le club enregistre un total de **118** licenciés.*



2/ L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Je propose de vous lister les jours et heures d'entraînement de nos activités, ainsi que les noms de nos monitrices, moniteurs et juges, qui assurent l'encadrement de nos différentes disciplines. Toutes les semaines, ils réalisent un travail formidable auprès de tous ces jeunes, et même « moins jeunes ».

Tout d'abord, en Gymnastique Masculine : les Jeunes-Poussins, Pupilles et Adultes ont suivi deux entraînements par semaine.

1) **Les Jeunes Poussins** (enfants nés en 2014/2015/2016) :

- Entraînements les lundis et mercredis de 17 h 30 à 19 h 00

2) **Les Pupilles** (enfants nés entre 2008 et 2013) :

- Entraînements les mardis et les jeudis de 17 h 45 à 19 h 30

3) **Les Adultes** (gymnastes nés en 2007 et avant) :

- Entraînements les mercredis et vendredis de 18 h 00 à 19 h 30

Tous les cours ont été dispensés au complexe Fernand VELON, rue Boullay.

Les entrainements ont été assurés par :

Morgane DROIN (Jeunes-Poussins), Olivier GANDRÉ (Jeunes-Poussins & Pupilles) Pierre CHATAGNIER (Jeunes-Poussins & Pupilles) Guillaume CHAMPAGNON et Anthony PROMONET (Pupilles), Denis FORIN (Adultes), et en appui technique Frédéric Guillot (moniteur salarié du club).

Puis nous passons à l'équipe de juges. Je voudrais les remercier pour leur disponibilité car sans eux, impossible de faire de compétition.

- Olivier GANDRÉ et Gérard LIMOUSIN.

Après l'activité « Gymnastique Artistique Masculine », citons les autres activités :

4) **Gym-Initiation** : activité ouverte aux très jeunes enfants âgés de 3 à 4 ans.

- Les enfants avaient rendez-vous les mercredis matin de 9 h 45 à 10 h 45.

5) **Gym-Découverte** : activité ouverte aux enfants âgés de 5 et 6 ans. Cette activité permet de faire découvrir les bases élémentaires à la pratique de la gymnastique.

- Les cours ont été dispensés, les mercredis matin de 11 h 00 à 12 h 00.

Ces deux activités sont encadrées par Cendrine LAURENCIN, (prestataire) aidée de Yolande et Agnès.

Tous ces enfants se sont retrouvés dans la salle de lutte du gymnase Fernand VELON.

Et nous terminons par les Activités destinées plus particulièrement aux personnes adultes :

6) **Cross-Training** : cours mixte le mardi de 18h30 à 19h30 et le vendredi de 17h00 à 18h00.

Cours consistant à combiner divers exercices au poids du corps et/ou avec du matériel (poids, haltères, élastibande etc...) faisant travailler différentes parties du corps. Sport tendance qui sollicite toutes les chaînes musculaires pour travailler le corps dans sa globalité à chaque saison.

7) **Pilates** : cours mixte le mardi soir de 19h30 à 20h30.

Méthode douce qui apporte du bien-être physique et mental, sollicite les muscles profonds et superficiels et qui permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre, mais aussi de la posture et de la coordination, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.

8) **Gym Douce** : cours mixte le mardi de 10h15 à 11h15 et le vendredi de 10h00 à 11h00.

Ces cours sont adaptés plus spécialement aux seniors basés sur un travail de gainage, de renforcement musculaire, et de mobilité articulaire et d'équilibre.

Les cours de ces trois activités sont désormais dispensés au Complexe Sportif Fernand VELON et encadrées et animées par Morgane DROIN (prestataire).

3 / LA VIE DU CLUB

Voici un récapitulatif de ce qui s'est passé cette saison dernière dans la vie du club.

Les 3 et 4 septembre 2022, comme chaque année, c'est le rendez-vous qui rythme le début de la saison : le forum " 1-2-3 MACON ". Cette manifestation, organisée par la Ville de Mâcon a pour but de regrouper toutes les associations mâconnaises sportives, culturelles sociales et familiales sur un même lieu. (Parc des expositions et le SPOT).

Dès le vendredi soir, nous étions sur place pour l'installation de notre stand.

Durant les deux jours, beaucoup de monde a déambulé devant le stand. Il y a eu une forte demande concernant les activités de "gym adultes".

C'est un week-end très important pour se faire connaître. Il faut continuer d'être présent.

Le 21 octobre 2022, la Ville de Mâcon organisait une cérémonie des trophées du sport 2022.

Une équipe de pupilles de 6 gyms était présente, car l'équipe a terminé à la 1^{ère} place en région. Les jeunes ont reçu une coupe pour l'équipe et chaque gym est reparti avec une jolie médaille de la Ville autour du cou.

Cette cérémonie était présidée par Mr Nicolas DEBEAUMARCHE, cycliste professionnel.

Le samedi 19 novembre au soir, nous avons organisé le gala gymnique, en association avec l'Élan Sportif Féminin au COSEC St Exupéry. Très beau succès rencontré. Beaucoup des parents présents. Le thème retenu était : - Au fil du temps-

La buvette a très bien marché.

Rendez-vous dans 2 ans.

Le 14 décembre 2022, les deux activités Gym-Initiation et Gym-Découverte se sont réunies pour faire un cours de Zumba. Puis arrivée du Père Noël avec sa hotte remplie de cadeaux. Les enfants et les parents étaient ravis.

Merci à notre Père Noël (que l'on surnomme Dédé, mais chut) qui a pu se rendre libre, malgré son emploi du temps très, très chargé.

Puis, nous changeons d'année :

Et nous débutons, par la cérémonie des vœux de Monsieur le Maire de Mâcon, le 7/01/2023. Présence de plusieurs membres du comité. Diffusion d'un film retraçant les principaux événements sportifs et culturels de l'année, puis discours de Monsieur le Maire, suivi du verre de l'amitié. Toujours un moment très agréable, qui permet aux membres des associations de se retrouver.

Le 4 février 2023 à la demande du Comité Départemental 71 FSCF, l'association "Colosse aux pieds d'argile" organisait une conférence sur le harcèlement dans le milieu du sport. Notre association s'est associée avec l'AMS de Charnay les Mâcon pour participer cette information extrêmement bien faite.

Le 1^{er} avril 2023, notre équipe de bénévoles a procédé au démontage de l'ensemble des agrès qui se trouvaient dans la salle de gym, 7 rue Jean Dagnaux. (Barre fixe, portique anneaux, espaliers, etc ..) travail qui a nécessité un gros effort.

Le 5 avril 2023, dernier mercredi avant les vacances de printemps, l'équipe d'encadrement de la Gym-Initiation et de la Gym-Découverte a décidé d'organiser une chasse aux œufs avec les enfants, dans le gymnase Fernand VELON. Moment drôle et très sympathique.

Le 11 avril 2023, nous avons procédé avec Mâcon Gym au démontage du praticable au gymnase Fernand VELON. Opération nécessaire coordonnée suite au remplacement d'une partie des lampes grillées et à la mise en place du nouveau plancher dynamique achetée par la ville de Mâcon. Beaucoup de bras ont été nécessaires. Un grand merci à tous ces bénévoles.

Le 3 juin 2023, une rencontre Éveil de l'Enfant a eu lieu à Fontaines. 8 enfants de la Gym Découverte ont fait le déplacement pour participer à cet événement. Le thème fil conducteur était les métiers. Chaque groupe devait se rendre à un atelier différent. (Exemple : cordonnier, chacun devait retrouver sa paire de chaussures).

À l'issue de cette rencontre, un goûter a été offert à chaque enfant.

Pour information : nous organiserons cet événement à Mâcon en avril 2025.

Le 16 juin 2023, poursuite du déménagement de la salle de gym du 7 rue Jean Dagnaux. L'ensemble du mobilier de bureau a été transporté dans le nouveau local situé ici au gymnase Fernand VELON.

Comme traditionnellement, en fin de saison, nous clôturons par notre challenge interne "Guillotini" à Fernand VELON. C'est un classement de tous les gyms, toutes les catégories confondues (Jeunes-Poussins, Pupilles et adultes).

Pour information : l'Association d'Études Mâconnaises (SEM) retrace l'histoire de Mâcon. Pour 2024, il souhaite écrire un livre sur l'histoire des plus anciennes associations sportives mâconnaises. Ils ont contacté Lucien TEILLARD, afin de savoir si le club était d'accord d'écrire quelques lignes sur la vie du club. Un petit groupe de travail a été composé « d'anciens » pour retracer et rédiger l'historique de notre association.

4/ STAGES -FORMATION - REUNION

✓ RÉUNION DES FORMATEURS JUGES – 01/10/2022

Olivier GANDRÉ s'est rendu à Besançon pour suivre cette journée de remise à niveau des formateurs juges. Pour la région Bourgogne Franche-Comté, 4 personnes sont identifiées pour assurer la formation des juges.

✓ RÉUNION ET RECYCLAGE JUGES FÉDÉRAUX –8 & 9/10/2022

Olivier GANDRÉ s'est rendu à Paris, dans les locaux de handisport pour suivre cette remise à niveau. Quelques nouveautés dans le code FIG pour les mouvements libres. Par contre, pas de modifications pour les mouvements imposés du programme fédéral.

✓ STAGE DE PERFECTIONNEMENT GYM – 15 & 16/10/2022

Ce stage était organisé par la Commission Technique Régionale de Gymnastique Artistique Masculine (GAM). 10 personnes étaient présentes. Les gyms et l'encadrement ont été logés au COM de Mâcon et ils ont pu évoluer sur les différents agrès du gymnase Fernand VELON pendant les 2 jours.

✓ STAGE DE FORMATION JUGES – 10/12/2022

Comme tous les ans, les juges se retrouvent en fin d'année pour une remise à niveau du jugement. Cette journée de recyclage s'est déroulée à MESSANGES (21) et a été animée par Olivier GANDRÉ. Peu de juges présents.

✓ FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT – 21/01/2023

Formation organisée à la demande du Comité Départemental 71 et devient obligatoire pour tous les juges. Au niveau de club d'autres personnes ont souhaité se joindre à cette formation, notamment les moniteurs. Cette matinée très enrichissante était encadrée par un pompier professionnel.

✓ STAGE POUR LES GYMS DE BOURGOGNE – 29/01/2023

Ce stage était organisé par la Commission GAM de Bourgogne. Il s'est déroulé à Nuits St Georges. Le niveau retenu était la catégorie pupilles 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} degré.

4 gyms du club ont participé.

La journée était préparée et encadrée par un moniteur diplômé de Nuits St Georges.

5/ Récapitulatif des résultats

Comme chaque saison, nos gymnastes participent à diverses compétitions, amicale, départementale, régionale, et nationale.

Bilan des compétitions :

05 mars 2023 – MÂCON

Challenge « MATISCO »

- Jeunes-Poussins : Eq :1 → 1° et Eq :2 → 2°
 - 2014 : 1° Edgard FABRE
 - 2015 : 1° Souleymane BENDOHMANA – 2° Samuel DUPASQUIER – 3° Colin GUERIN
 - 2016 : 1° Jules THEOLIER – 2° Logan QUIVET
- Pupilles : Eq: 1 → 2°
 - Pous. : 1° Jessy FORESTIER
 - Benj. : 1° Paul ADNOT – 2° Maël PROMONET
 - Min. : 2° Mohamed-Amine BELMOKTHAR
- Adultes : Eq: 1 → 1°
 - Ind. : 1° Ugo COMBIER – 2° Noah BOUVIER

11 Mars 2023 – MAMIROLLE

Interclubs Bourgogne / Franche-Comté

Classement général : 1 équipe engagée en 4^{ème} Division : 1° / 9

26 Mars 2023 – THISE

Régional Etoiles

- Jeunes-Poussins : 3 gyms ont obtenu leur 3^{ème} Etoile (mini 58 points)
- Pupilles : 1 gym a obtenu sa 4^{ème} Etoile (mini 66 points)
- Adultes : 2 gyms ont obtenu leur 3^{ème} Etoile (mini 66 points)
 - 1 gym a obtenu sa 4^{ème} Etoile (mini 72 points)

7 mai 2023 – SEMUR EN AUXOIS

Régional Individuels

Cadet 2 : 1° Ugo COMBIER

28 mai 2023 – MORTEAU

Régional par équipes B/F-C

Pupilles : Catégorie F3 → 1^{er} par équipe

18 juin 2023 – MEURSAULT

Critérium Pupilles

- Pupilles :
 - Benj. : 1° Maël PROMONET – 2° Paul ADNOT – 3° Maxime TRANCHANT
 - Min. : 1° Mohamed-Amine BELMOKTHAR – 3° Alexandre MAUTI
- Adultes : 1° Ugo COMBIER – 3° Axel DENIAU

18 juin 2023 – MEURSAULT

Interdépartemental Jeunes-Poussins

- Jeunes-Poussins : Eq :1 → 1° et Eq :2 → 2°
 - 2014 : 1° Edgard FABRE
 - 2015 : 1° Souleymane BENDOHMANA – 2° Colin GUERIN – 3° Samuel DUPASQUIER
 - 2016 : 1° Jules THEOLIER – 3° Logan QUIVET

21 Juin 2023 – MÂCON

Challenge « GUILLOTIN »

Classement général : 1° Samuel DUPASQUIER – 2° Ugo COMBIER – 3° Jules THEOLIER

Conclusion :

Tous nos gyms en catégories Jeunes-Poussins, Pupilles et Adultes ont participé à toutes les compétitions interdépartementales et régionales prévues au calendrier.

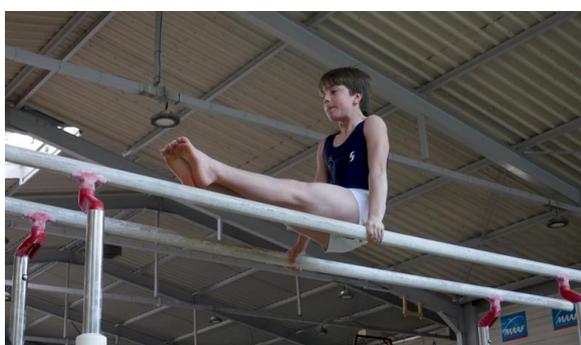
Toujours avec de bons résultats en réalisant de nombreux podiums.

En individuel, un titre de champion régional FSCF en catégorie "Cadet 2" pour Ugo COMBIER, et un titre régional pour notre équipe Pupilles en fédéral 3.

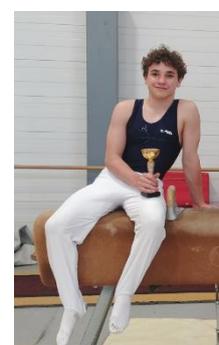
Comme chaque fin de saison, nous avons clôturé par notre compétition interne, le challenge « Georges Guillotin ». Et c'est Samuel DUPASQUIER qui a remporté la coupe cette année au grand désespoir d'Ugo COMBIER.



Régional "Etoiles"



"Challenge MATISCO"



Régional Individuel



"Régional Interclubs"



"Challenge GUILLOTIN"



Régional par équipe



Trophées du sport – Ville de Mâcon

6 / CONSEIL D'ADMINISTRATION

Au cours de la saison, les membres du Conseil d'Administration se sont réunis au rythme d'environ 1 fois par mois, ce qui a représenté 9 réunions.

Ces réunions ont pour but de gérer la vie de l'association et de discuter sur l'organisation des différentes activités annexes (gala, manifestations, compétitions, fêtes etc...) et de mettre au point l'intendance des différents déplacements. Le Bureau lui, s'est retrouvé à plusieurs reprises pour traiter les affaires urgentes et/ou importantes (demandes de subventions, élaboration du budget, etc ...) et pour se tenir au courant de la situation financière du club.

Durant la saison, certains membres du conseil d'administration se sont rendus à diverses Assemblées Générales (clubs amis, Comité Départemental 71, Comité Régional).

7 / MATÉRIEL/ÉQUIPEMENT

Cette année, nous avons fait l'acquisition de matériel adapté pour les activités destinées aux adultes, plus un module gonflage "GYMNOVA" pour les activités des enfants.

Suite au remplacement du praticable, nous avons complété cet équipement par l'achat de bavettes de finition entourant le tapis. Cet achat a été effectué à hauteur de 50% par notre club et 50% par Mâcon Gym.

Tous ces investissements ont pu se concrétiser grâce à une dotation que nous avons reçue de la société « RÉGILAIT ». Encore merci pour leur aide.

Bonne soirée et merci de m'avoir écouté. 😊