

# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

## EDITO

Après une fin d'année 2024 riche en événements au sein du club de la Gymnastique du Pays d'Aix, toute l'équipe est heureuse de vous souhaiter une bonne année qui commencera fort avec la reprise des compétitions en janvier.

Depuis notre Newsletter n°14 de rentrée, le club a vu la constitution et l'élection, début décembre, d'un nouveau comité directeur à la Gymnastique du Pays d'Aix. L'équipe s'est en partie renouvelée pour prolonger les projets entamés sous la précédente olympiade.

Le mois de décembre a également été l'occasion de moments festifs avec le Noël de la Babygym et le Challenge des Loisirs de la GPA.

Le gymnase a, lui aussi, évolué avec l'installation de nouveaux matériels avant les vacances. À ce titre, nous remercions les participants qui ont contribué à mettre en ordre de marche les agrès de nos futurs champions.

L'investissement des entraîneurs, des bénévoles, des parents et des gymnastes aura permis d'attaquer dans de bonnes conditions l'année 2025.

# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

## STAGES LOISIRS & BABY

Envie de faire bouger vos enfants pendant les vacances ? Le club Gymnastique du Pays d'Aix propose des stages loisirs et baby gym adaptés à tous les niveaux et toutes les envies !

### Pour les plus petits : Baby Gym

Notre Baby Gym accueille les enfants de 2019, 2020 et 2021 pour des séances ludiques et éducatives. À travers des parcours développant leur motricité et des jeux, les plus jeunes découvrent le plaisir de bouger tout en développant leur coordination, leur équilibre et leur confiance en eux.

### Pour les plus grands : Stages Loisirs

Les enfants à partir de 6 ans, débutants ou initiés, peuvent participer à nos stages loisirs. Ces entraînements sont conçus pour s'amuser tout en progressant sur les agrès. Au programme :

- échauffement et musculation
- développement de la souplesse, force et agilité
- deux agrès à chaque demi journée

### Infos pratiques :

**Horaires :** Baby Gym de 9h à 12h

Loisirs 1/2 journée matin de 9h à 12h et après-midi de 13h30 à 16h30

Loisirs journée complète de 9h à 16h30 (repas à fournir)

**Inscription :** Formulaire à télécharger sur notre site internet [gambalagpa.fr](http://gambalagpa.fr) et renvoyer rempli par mail à [paysdaixgym@gmail.com](mailto:paysdaixgym@gmail.com)

### GYMNASTIQUE du PAYS d'AIX en PROVENCE TARIFS STAGE pour la SAISON 2024-2025

	1	2	3	4	5
1/2 journée et Baby Gym	25 €	45 €	55 €	65 €	75 €
Journée complète	45 €	75 €	100 €	125 €	150 €
Garderie matin	3€ par créneau				
Garderie soir	4€ par créneau				

# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

---

## TENUES OFFICIELLES DE LA GPA

Nous sommes ravis de vous annoncer que les tenues officielles du club, de la marque Erima, sont désormais disponibles en ligne grâce à notre partenariat avec Intersport !

Ces équipements, spécialement conçus pour la pratique de la gymnastique, allient confort, qualité et esthétique. Ils permettent à nos gymnastes de porter fièrement les couleurs du club lors des entraînements et des compétitions.

Vous pouvez découvrir et commander ces tenues directement via le site dédié, accessible depuis ce lien : **BOUTIQUE EN LIGNE**

Montrez vos couleurs et faites briller notre club ! Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.



# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

## DU NOUVEAU MATÉRIEL AU GYMNAZE

**Samedi 21 décembre**, un grand ménage a permis le dépoussiérage du gymnase et un bon nettoyage sous la piste d'accro: quel bonheur la magnésie ! Le praticable a également subi une petite révision.

Grâce aux fonds récoltés lors d'événements internes au club et aux dons de particuliers et d'entreprises, une nouvelle table de saut, un élargisseur de poutre et de nouveaux modules gymniques (voir photo) ont également pu être installés à cette occasion. Un grand merci aux salariés, bénévoles et parents venus aider ce jour-là.



# Newsletter

## DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

### ZOOM SUR ...



#### **Présente-toi rapidement**

Je m'appelle Arthur, j'ai 14 ans et je suis en classe de 3<sup>e</sup> ESE. Je fais de la gymnastique depuis l'âge de 6 ans, soit depuis 8 ans maintenant.

#### **Comment as-tu découvert la gymnastique, et qu'est-ce qui t'a donné envie d'en faire ?**

Ce sont mes deux grandes sœurs qui m'ont fait découvrir la gymnastique. Elles ont pratiqué à un très haut niveau : l'une a participé aux Championnats d'Europe d'aérobic et l'autre a intégré l'Équipe de France et les pôles du sud de la France. Ma mère a pensé que la gymnastique pourrait aussi me plaire. Elle a eu raison, car après mon premier cours d'essai, j'ai adoré et j'ai demandé à continuer.

#### **Quel est ton premier souvenir de gym ?**

Mon premier souvenir est un stage à Briançon, où j'ai découvert l'ambiance du club et rencontré mes coéquipiers pour la première fois.

#### **Ton agrès préféré ?**

Mon agrès préféré est le cheval d'arçons. Même s'il est le plus compliqué, je m'y sens vraiment à l'aise.

# Newsletter

## DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

### Et ton meilleur souvenir de gym ?

Ma meilleure expérience reste ma première qualification pour les Championnats de France individuels. J'étais blessé à ce moment-là, mais je ne pensais qu'à une chose : la qualification. Quand Guillaume, mon entraîneur de l'époque, m'a appelé pour m'annoncer que j'étais qualifié, j'ai ressenti une immense fierté, surtout que c'était ma toute première année dans le collectif Performance.

### Peux-tu me parler de l'ESE ?

L'ESE (Ecole Sport Entreprendre) est une excellente transition entre le sport classique et le haut niveau. Cela m'aide beaucoup à atteindre mes objectifs sportifs. L'ESE propose des emplois du temps aménagés et de l'aide aux devoirs. Être dans une classe composée uniquement de sportifs crée une dynamique unique : on se motive les uns les autres. Les professeurs utilisent même cette dynamique pour expliquer certaines notions, par exemple en maths.

### Quels conseils donnerais-tu à un jeune gymnaste ?

Je dirais de ne jamais négliger la musculation. Cela m'a beaucoup aidé à être discipliné dans mes entraînements et à progresser sur les agrès. Pendant les entraînements, il faut rester concentré, dans sa bulle, et toujours garder ses objectifs en tête.

### Ton palmarès ?

- 2023 : Champion régional NAT A 10-13 ans
- 8<sup>e</sup> en Division 1 aux Championnats de France Individuel

### Résume ton expérience au club en un mot (ou plusieurs) :

Conviviale.

Merci Arthur de nous avoir partagé ton expérience et ton parcours depuis tes débuts ! Nous te souhaitons une belle saison 2024/2025 !

# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

## LA GYM À HAUT NIVEAU ET LA SANTÉ



Je m'appelle Angéline, j'ai 28 ans, je suis masseur-kinésithérapeute depuis 2020 de l'école de Marseille et spécialisée en kiné du sport depuis Décembre 2023. J'ai fait 15 ans de natation synchronisée au Pays d'Aix Natation. Et j'ai fait 5 ans de Gymnastique artistique plus jeune.

J'interviens au sein du club de gym d'Aix depuis janvier 2024 à raison aujourd'hui de 2 fois par semaine (Mardi et jeudi soir) afin de soigner les éventuelles blessures ou de prendre en charge les douleurs articulaires notamment de croissance (maladie de Sever, maladie d'Osgood Schlatter).

Lors des séances de kiné, je pratique principalement le massage afin de soulager les zones douloureuses, les étirements, et je propose aussi des exercices de renforcement musculaire ciblés à la pathologie du gymnaste. De plus, s'il y a besoin je pose des strapps ou du tape aux gymnastes dans le but de maintenir l'articulation en souffrance et qu'ils puissent continuer à s'entraîner.



# Newsletter



DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX



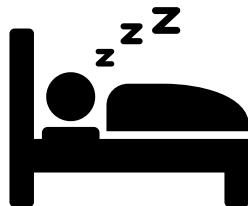
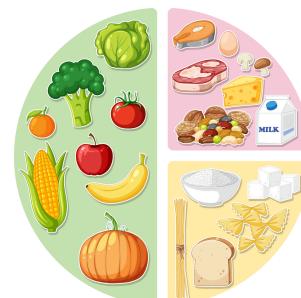
J'apprécie pouvoir aider les gymnastes, tant sur le plan physique que sur le plan mental afin qu'ils arrivent à continuer à s'entraîner autant d'heures.

J'aime beaucoup le lien que j'ai avec toutes les gyms, je viens par plaisir au gymnase ! Il y a une très bonne communication entre les entraîneurs et moi-même ce qui permet d'avoir une bonne cohésion et un travail d'équipe. Même si je dois respecter le secret médical, il y a certaines choses, en accord avec le gymnaste, que je dois dire aux entraîneurs pour une meilleure prise en charge !!

## Les conseils que je donne aux gymnastes :

- l'échauffement est primordial : articulaire, musculaire, cardio...
- L'hydratation : boire min 1,5L/j et avoir sa gourde pendant l'entraînement
- L'alimentation : variée, saine, avec des vitamines et minéraux
- le Sommeil : très important pour la récupération
- les étirements : à distance de l'entraînement

=WARM UP=



# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

## CALENDRIER COMPÉTITIONS

**Voici le calendrier des compétitions pour la saison 2024/2025. Celui-ci correspond aux différentes catégories dans lesquelles nos gymnastes, en groupes compétitions, seront engagés**

GAMBA LA GPA !

GAF	NIVEAU DE COMPÉTITION	TYPES DE COMPETITION	DATES COMPETITION
DEPARTEMENT	DEPARTEMENT	Championnat Départemental INDIVIDUEL Performance / Fédéral	24, 25 et 26 janvier 2025 (début compétition vendredi soir)
		Open Gym INDIVIDUELS	24, 25 et 26 janvier 2025
		Compétition orientation EQUIPES Fédéral A & A9	1er & 2 février 2025
		Championnat Départemental EQUIPES performance	1er & 2 février 2025
		Compétition Orientation Fédéral B + A7 + AnimaGym	15 et 16 mars 2025
		Anima'Gym + Finale Fédérale A et B	31 mai et 1er juin 2025
INTER-DÉPARTEMENT	INTER-DÉPARTEMENT	Orientation EQUIPES Fédéral A/A9	1 & 2 mars 2025
		Orientation INDIVIDUELS Performance/Fédéral A	8 & 9 mars 2025
		Orientation EQUIPES Performance	22 & 23 mars 2025

# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

<b>GAF</b>	<b>REGION</b>	Orientation EQUIPES Fédéral A/A9	29 & 30 mars 2025
		Orientation INDIVIDUELS Performance/Fédéral A	5 & 6 avril 2025
		Orientation EQUIPES Performance	26 & 27 avril 2025
	<b>INTER-DÉPARTEMENT</b>	Finale Inter-départementale Fédérale B/A7	17 & 18 mai 2025
		Championnat de France INDIVIDUEL	2 au 4 mai 2025
		Championnat Trophée Fédéral (Fédarle A) EQUIPES	9 au 11 mai 2025
	<b>FRANCE</b>	Championnat de France EQUIPES : A (10 ans et +, 12 ans et +)	23 au 25 mai 2025
		Championnat de France ELITE INDIVIDUELS	30 mai au 1er juin 2025
		Championnat de France EQUIPES : B (10-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans)	13 au 15 juin 2025

# Newsletter

## DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

<b>GAM</b>	<b>DEPARTEMENT</b>	Championnat Départemental INDIVIDUEL Performance / Fédéral	24, 25 et 26 janvier 2025 (début compétition vendredi soir)
		Open Gym 13 & Championnat Départemental INDIVIDUEL Performance / Fédéral	24, 25 et 26 janvier 2025 (début compétition vendredi soir)
		Compétition orientation EQUIPES Fédéral A / B / Anima'Gym	1er & 2 février 2025
		Championnat Départemental EQUIPES performance	1er & 2 février 2025
	<b>INTER-DEPARTEMENT</b>	Orientation EQUIPES Fédéral A (salle spécialisée)	1 & 2 mars 2025
		Orientation INDIVIDUELS Performance (sauf Régionale)/Fédéral A	8 & 9 mars 2025
		Orientation EQUIPES Performance / Fédéral A	22 & 23 mars 2025
	<b>REGION INTER-DEPATEMENT</b>	Orientation REG EQUIPES & Finale Inter-départementale Fédérale A / B (salle spécialisée)	29 & 30 mars 2025
	<b>REGION</b>	Orientation INDIVIDUELS Performance (sauf Régionale)/Fédéral A	5 & 6 avril 2025
		Orientation EQUIPES Performance	26 & 27 avril 2025
		Championnat de France INDIVIDUEL	2 au 4 mai 2025
<b>FRANCE</b>		Championnat Trophée Fédéral EQUIPES	9 au 11 mai 2025
		Championnat de France EQUIPES : A (10 ans et +, 12 ans et +)	23 au 25 mai 2025
		Championnat de France ELITE INDIVIDUELS	30 mai au 1er juin 2025
		Championnat de France EQUIPES : B (10-11ans, 10-13 ans, 10-15 ans)	13 au 15 juin 2025

# Newsletter

DE LA GYMNASTIQUE DU PAYS D'AIX

“ Les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts, ni par les plus rapides, mais par ceux qui n'abandonnent jamais ”



[gambalagpa.fr](http://gambalagpa.fr)