

Newsletter Avril 2026 #52

Mot de Xavier DUTERTE

Responsable Technique Gym Pour Tous

La Gym pour Tous : une pratique accessible, formatrice et épanouissante

Au sein de la dynamique régionale, la commission Gym Pour Tous joue un rôle essentiel dans le développement des pratiques non compétitives.

Composée de membres engagés et d'un groupe de travail LOISIGYM, elle œuvre chaque jour pour faire rayonner une gymnastique ouverte à tous les publics, adaptée aux âges, aux besoins et aux envies de chacun.

À travers des disciplines comme la Baby Gym, Access Gym et Gym+, cette commission porte une vision de la gymnastique fondée sur le plaisir de pratiquer, la progression individuelle, le bien-être et l'épanouissement personnel.



Une équipe investie au service des pratiques pour tous

Derrière cette dynamique, une équipe mobilisée et passionnée :

- **Stéphane Dautancourt**, membre du Comité Directeur
- **Aline Bajek**, Vice-Présidente Régionale en charge des pratiques loisir et développement
- **Xavier Duterre**, responsable technique GPT et responsable Baby Gym
- **Nathalie Chiarelli**, responsable Gym+

Ensemble, ils accompagnent et structurent le développement de ces pratiques, avec une ambition commune : rendre la gymnastique accessible au plus grand nombre.



Baby Gym : les premiers pas vers le mouvement

Véritable porte d'entrée dans l'univers gymnique, la Baby-Gym s'adresse aux enfants de 15 mois à 6 ans.

Pensée comme un espace de découverte, d'exploration et de plaisir, elle accompagne les tout-petits dans leur développement à travers des situations ludiques et adaptées à leur âge.

Son objectif est de favoriser le développement de la psychomotricité, de stimuler les actions motrices fondamentales ainsi que la motricité fine, tout en laissant une large place au jeu, à l'expérimentation et à l'autonomie.

Au fil des séances, l'enfant apprend à : mieux connaître son corps ; se repérer dans l'espace ; gagner en autonomie ; développer sa confiance en lui ; interagir avec les autres et se socialiser.

Les plus jeunes bénéficient de séances parent/enfant de 15 à 24 mois, favorisant un accompagnement rassurant et complice.

À partir de 3 ans, les enfants évoluent progressivement vers des séances en autonomie, avant de découvrir, dès 5 ans, les premières bases gymniques.

La Baby-Gym constitue ainsi une étape précieuse dans la construction motrice, affective et sociale de l'enfant.

ACCESS Gym : valoriser la progression de chaque gymnaste

Avec ACCESS Gym, la pratique devient un véritable parcours de progression, accessible à tous.

Ce programme d'animation repose sur la validation de niveaux de compétences techniques, tout en intégrant des dimensions de formation, d'évaluation et de classification.

Il s'adresse aussi bien aux pratiquants engagés en animation qu'en compétition, du débutant au gymnaste confirmé.

L'un de ses grands atouts réside dans sa souplesse d'accès : les premiers niveaux sont accessibles dès une séance d'entraînement par semaine, ce qui en fait un outil particulièrement adapté aux clubs souhaitant proposer une progression structurée sans contrainte excessive.

Au-delà de l'aspect technique, Accès Gym est surtout un formidable levier de motivation.

En mettant en valeur les acquis et les étapes franchies, il permet à chaque gymnaste de mesurer ses progrès, de renforcer sa confiance et de trouver une source de valorisation personnelle dans sa pratique.

Gym+ : pratiquer mieux, durablement

Avec Gym+, la gymnastique s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention, de bien-être et de performance durable.

Cette activité propose une découverte de la méthode Approche Posturo-Respiratoire, une approche qui vise à mieux comprendre le fonctionnement du corps pour pratiquer dans de meilleures conditions.

L'objectif est double :

améliorer la performance, tout en préservant l'intégrité physique des gymnastes comme des entraîneurs.

Parmi les bénéfices mis en avant :

une meilleure protection de la colonne vertébrale ;

une pratique plus respectueuse des équilibres corporels ;

une contribution à la prévention des fuites urinaires ;

une meilleure conscience corporelle au service du geste gymnique.

Gym+ s'impose ainsi comme une pratique complémentaire précieuse, au croisement de la santé, de la préparation physique et de la qualité du mouvement.

Une gymnastique ouverte, inclusive et porteuse de sens

À travers ses différentes actions, la commission Gym pour Tous incarne pleinement une gymnastique inclusive, formatrice et accessible, où chacun peut trouver sa place, progresser à son rythme et prendre plaisir à pratiquer. De la découverte motrice des tout-petits à l'accompagnement technique et corporel des pratiquants plus expérimentés, ces pratiques illustrent toute la richesse d'une gymnastique qui se veut avant tout éducative, épanouissante et ouverte à tous.

Xavier DUTERTE

Responsable Technique Gym Pour Tous



FOCUS SUR LE CLUB DE L'ÉTOILE DE NOGENT



A LA DÉCOUVERTE DE L'HANDIGYM

« Dans le cadre des vacances de février, j'ai eu l'opportunité d'organiser une journée découverte de la gymnastique à destination des enfants et des adultes en situation de handicap, en collaboration avec le Comité Sport Adapté de l'Oise.

Cet événement a rencontré un vif succès, réunissant pas moins de 60 participants tout au long de la journée. Cette forte mobilisation témoigne de l'intérêt grandissant pour la pratique de la gymnastique adaptée et de la nécessité de proposer des actions inclusives au sein de nos structures.

Pour l'Étoile de Nogent, il s'agissait d'une première expérience dans l'organisation d'un tel événement. Cette initiative s'est révélée très positive, tant sur le plan humain que sportif, et a permis de créer des moments d'échange, de partage et de découverte dans un cadre bienveillant et adapté à chacun ».

Amélie CLAESSENS



GYMNASTES A L'INTERNATIONAL

GR

HELENE KARBANOV

GR

Du 14 au 15 mars s'est tenu le tournoi international de Fellbach-Schmidlen en Allemagne.

Le samedi 14 mars était consacré aux qualifications. À cette occasion, Hélène Karbanov (licenciée au club de Calais GRS) a signé son retour à la compétition, avec 4 enchaînements solides, elle décroche la médaille d'argent au concours général. Qualifiée pour les quatre finales par engin, elle a également effectué un bon passage au cerceau, qui lui a permis de remporter la médaille de bronze. Cependant, une douleur à la cuisse l'a contrainte à déclarer forfait pour les trois autres finales.



GAF

CALY CHAYANI

GAF



Du 28 au 29 mars, les équipes de France junior et senior de gymnastique artistique féminine ont participé au 17ème Trophée Jesolo en Italie.

Caly CHAYANI (Dunkerque Gym) y a participé avec l'équipe de France junior.

TOP12 GAM

Retour sur la 3ème journée

L'équipe de La Madeleine a affronté le samedi 28 février Franconville à domicile pour un match décisif du TOP 12 GAM.

La Madeleine prend l'avantage au sol (11 à 6) et le conserve aux arçons (20 à 15). L'équipe reste en tête après les anneaux (31 à 21) et au saut (39 à 29), puis creuse l'écart aux barres parallèles (50 à 36) pour s'imposer finalement avec un score de 56 à 47.



La Madeleine se déplacera à Vallauris Golfe-Juan en demi-finales le 4 avril.

ETR - STAGES ET REGROUPEMENTS

GAF - REGROUPEMENT DRA+

Le 1er mars a eu lieu un regroupement DRA+ à Abbeville. Il a réuni 7 gymnastes de la région. Merci à Céline RIVETTI responsable technique GAF et aux entraîneurs des clubs présents. Merci à Abbeville Gym pour l'accueil de ce regroupement.



IRFA

FORMATION ANIMATEUR GAF - MODULE 3

Du 25 février au 1er mars a eu lieu la formation animateur GAF Module 3. Au total 17 stagiaires étaient présentes. Merci à Brigitte GUILLAUME, Chantal JOYEZ et Marine BOCQUET les formatrices. Merci au club de l'AMGA pour l'accueil de cette formation.



JUGE NIVEAU 1

La formation des juges niveau 1 a réuni au total 25 candidats sur 3 lieux de formations (Villeneuve d'Ascq, Arques et Valenciennes).

Il y a eu 72% de réussite à l'examen qui a eu lieu le 11 janvier.

Merci aux formatrices Cynthia POULIQUEN, Emilie BRIQUET et Caroline HOUSSIAUX qui sont intervenues sur les 4 jours de formations.

Félicitations aux admis et bienvenue dans le monde du jugement.

[Liste des résultats](#)



Arques



Villeneuve d'Ascq

INFORMATIONS REGIONALES

JOURNEE D'INFORMATIONS GYM+

Le comité régional organise une journée d'informations sur la Gym+. Celle-ci aura lieu le 23 avril 2026 à Arques.

Plusieurs créneaux vous sont proposés :

- 1 créneau d'1h30 pour les jeunes cadres et gymnastes (12 ans et +) le matin de 10h à 11h30.
- 2 créneaux d'1h30 pour les coachs et adultes (2ème créneaux ouverts en fonction du nombre) de 13h30 à 15h et de 15h30- à 17h.
- Tarif : gratuit (prise en charge CRHDF) / inscription obligatoire avant le 13 avril 2026 / réservé aux licenciés FFGYM

Séance d'informations gym+

Objectifs :
- Découverte de la méthode Approche Posturo Respiratoire (gestion de l'air)
- Quelle utilité pour le gymnaste et l'entraîneur ?
- Comment intégrer dans la routine d'entraînement ?
Le but de la méthode est d'améliorer la performance en préservant l'intégrité physique des gymnastes et des coachs (Protection de la colonne vertébrale et prévention des blessures)

Jeudi 23 avril 2026

A destination des entraîneurs, gymnastes (12 ans et +), dirigeants et bénévoles.

Inscriptions via le QR Code ou le lien ci-dessous

[Inscriptions](#)

Complexe Gymnique
Avenue Pierre Mendès France - ARQUES

Si vous souhaitez plus d'informations, veuillez contacter Nathalie CHIARELLI (Responsable Gym+) par mail nathalie.chiarelli@orange.fr



2 possibilités pour s'inscrire :

En scannant le QR Code

ou en cliquant sur [inscriptions](#)

DECOUVRIR LE TEAMGYM



Découvrir la TeamGym

Le Comité Régional des Hauts-de-France vous propose de découvrir la TeamGym lors d'un regroupement ouvert à tous les clubs.

Vous pouvez y participer avec des gymnastes ou y assister en tant qu'entraîneur.

Le Comité Régional des Hauts-de-France vous propose de découvrir le TeamGym lors d'un regroupement ouvert à tous les clubs.

Vous pouvez y participer avec des gymnastes ou y assister en tant qu'entraîneur.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Aline COUSIN.

[Plus d'informations et inscriptions](#)



La rencontre régionale ACCESS Gym aura lieu le vendredi 8 mai 2026 à Arques.

Vous pouvez inscrire les participants dès maintenant et jusqu'au 1er mai en remplissant le fichier EXCEL qui sera à retourner par mail à sabrina.huchin@ffgym-hdf.fr avec obligation de mettre en objet inscription journée ACCESS.



OPERATION CAHIER DE VACANCES

Le comité régional lance son opération "Cahier de vacances FFGym".

Cette opération est réservée aux clubs de la région Hauts-de-France. Si vous souhaitez commander (peu importe la quantité), merci de remplir le formulaire avant le **6 avril 2026**.

Prolongez l'univers de la gymnastique pendant l'été avec nos cahiers de vacances.

Chaque cahier contient des jeux, défis, découvertes des disciplines et contenus ludiques adaptés à chaque tranche d'âge : Grande section / CP, CE1/CE2 et CM1/CM2.

Informations pratiques :

- Prix des cahiers : 4 € TTC l'unité (hors frais de livraison exceptionnels).
- Nous reviendrons vers vous ensuite pour convenir des modalités de livraison et de paiement.



[Formulaire à remplir](#)

AGENDA

COMPETITIONS

- 4/04/2026 : TRAMPOLINE** => Sélective FIR => **Arques (62)**
- 11/04/2026 : GR** => Compétition régionale ensembles TF B et TF C => **Lille (59)**
- 11 et 12/04/2026 : GAF** => Compétition d'orientation régionale équipes fédérale A => **Nogent/Oise (60)**
- 11 et 12/04/2026 : GAM** => Compétition régionale équipes fédérale A et fédérale B => **Hirson (02)**
- 18 et 19/04/2026 : GAF** => Compétition régionale équipes performance => **Arques (62)**
- 18 et 19/04/2026 : GAM** => Compétitions régionale équipes performance => **Arques (62)**

REGROUPEMENTS ET STAGES

- 5/04/2026 : GAM** => Regroupement performance => **La Madeleine (59)**
- 26/04/2026 : TeamGym** => Regroupement préparation au Festigym => **Arques (62)**
- 26/04/2026 : TeamGym** => Regroupement découverte de la TeamGym => **Arques (62)**

TOP12

- 4/04/2026 : GAM** => demi finale TOP12 La Madeleine/Vallauris Golfe Juan => **Vallauris (06)**
- 4/04/2026 : GAF** => demi finale TOP12 Hénin/Mérignac => **Mérignac (33)**

IRFA

- 4, 5 et 6/04/2026 : GR** => Formation animateur Module 3 => **Calais (62)**
- 23/04/2026 : Gym+** => Journée d'informations => **Arques (62)**

CHAMPIONNAT DE FRANCE EQUIPES DN ET FINALES TOP12 GAM-GAF

APPEL A BENEVOLES



Vous voulez être bénévole lors de ces championnats de France, merci de vous inscrire en remplissant ce questionnaire.

ATTENTION vos déplacements et l'hébergement ne sont pas en charge par l'organisation.

Pour vous inscrire :

- Cliquez sur le lien ci-dessous

[Formulaire d'inscription](#)

CHAMPIONNAT DE FRANCE EQUIPES DN ET FINALES TOP12 GAM-GAF

RECHERCHE PARTENAIRE

Entreprises, petites, moyennes ou grandes, profitez de cet évènement national pour valoriser votre image et soutenir le sport de haut niveau.

A l'occasion des championnats de France DN et TOP 12, nous recherchons des partenaires souhaitant s'associer à cet évènement d'envergure qui se déroulera à Amiens du 14 au 17 mai 2026.

Attention toutefois les banques et sociétés d'assurance ne peuvent malheureusement pas être partenaires de cette manifestation.

Vous souhaitez devenir partenaire ?

[Cliquez ICI](#)



INFORMATION FEDERALE

CAMPAGNE PSF 2026



Nous avons le plaisir de vous annoncer que la campagne 2026 du Projet Sportif Fédéral (PSF) est désormais ouverte. Elle se clôturera le lundi 20 avril à 10h00.

CAMPAGNE PSF 2026



Retrouvez sur le site fédéral tous les documents susceptibles de vous aider à remplir le dossier PSF.

https://moncompte.ffgym.fr/Espace_pratique/Projet_Sportif_Federal

Contact Newsletter et Communication : Aurélie SINOQUET

aurelie.sinoquet@ffgym-hdf.fr



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



Comité Régional des Hauts-de-France
125 route de Gruson - 59830 CYSOING

Tél : 03.20.56.28.39 (siège) / 03.22.40.61.83 (antenne)

<https://hauts-de-france.ffgym.fr/>

<https://www.facebook.com/hautsdefrancegymnastique/>

https://www.instagram.com/ffgym_hauts_de_france/