



# Infos & Saltos

# MERCI !

## MANIFESTATIONS



Quoi de mieux pour commencer que de remercier nos bénévoles ?

## Grâce à vous !



Cette année, nous avons organisé la revue d'effectif, les bracelets ainsi que la compétition inter-départementale.

Nous tenions à remercier nos bénévoles ainsi que nos entraîneurs qui font tout leur possible pour contribuer à la réussite de nos événements.

**REJOIGNEZ LA TEAM BÉNÉVOLE !**



**REVUE D'EFFECTIF**  
NATIONALE AVENIR & RÉGIONALE DES JEUNES  
ESPACE PAUL COLOMBEL  
RUE DES MARRONNIERS, 01480 JASSANS RIOTTIER  
29 NOVEMBRE 2025  
Billetterie en ligne HelloAsso

**CHAMPIONNAT INTERDEPARTEMENTAL PAR ÉQUIPES - DISTRICT EST**  
Performance - Perf région - Fédéral A  
14 & 15 mars 2026  
Salle Paul Colombel  
47 all. des Marronniers  
01480 Jassans-Riottier  
GA GF



Lien de la vidéo  
récap de la RERJ

**Cliquez ICI !**

Ou scannez le  
QR CODE



# LES BRACELETS

## RENCONTRE INTERNE

# BRAVO !



Samedi 7 et Dimanche 8 mars 2026

SALLE DE GYMNASIQUE

ACCESS GYM - PASSAGE DE COULEURS

Les 7 et 8 mars, nous avons organisé la rencontre "Les Bracelets", une épreuve interne destinée à nos gymnastes loisirs. Elle leur permet de valider les éléments appris depuis le début de l'année.

Accompagnés de leurs coaches, juges et d'un public enthousiaste, nos petits gymnastes ont présenté leurs exercices avec une précision impressionnante ! Pour certaines, cela a été l'occasion de remporter le bracelet correspondant à la couleur pour laquelle elles concouraient.

Alors, un grand bravo à toutes pour l'obtention de votre bracelet, vous le méritez pleinement !



Nous tenons à féliciter et remercier les entraîneurs pour le travail que vous accomplissez au quotidien : chaque jour auprès de nos jeunes gymnastes, pour les coacher, les conseiller et leur apprendre de nouvelles figures.

Love  
you  
❤️

# Le bon sport



**Nos gymnastes surfent sur la vague du talent**

**Championnat inter- départemental 14 & 15 mars 2026 / Jassans - Riottier**

## PERFORMANCE

**NOS 4 ÉQUIPES PREMIÈRES !**

- 1<sup>ère</sup> : Perf Région 10 ans et +  
Abby, Ines, Léana, Mélinda, Clotilde
- 1<sup>ère</sup> : Nat 10/11 ans  
Clara, Mato, Mély, Luna, Tais
- 1<sup>ère</sup> : Nat 10/13ans  
Thalia, Camille.B, Manon, Mélys, Maïana
- 1<sup>ère</sup> : Nat 10 ans et +  
Mélina, Romane, Cassandra, Maïa, Eden



## FÉDÉRALE

- 17<sup>ème</sup> : Fed A 10 ans et +  
Lilly, Chloé, Louna, Camille
- 5<sup>ème</sup> : Fed A 14 ans et +  
Jenna, Maelys, Anaelle, Ambre
- 7<sup>ème</sup> : Fed A 12/15 ans  
Romane, Diane, Elsa, Lola, Louise



# L'EGJ EN R

## UN MOT POUR NOS GYMNASTES :

Nous souhaitons féliciter nos 4 équipes de niveau performance, qui réalisent un travail remarquable depuis le début de la saison !

Vous occupez la première place dans vos différentes catégories depuis le début : du jamais vu !

Un grand bravo à leur entraîneur, Mélodie, qui les accompagne chaque jour pour les mener là où elles sont aujourd'hui.

Gamba pour la suite de la saison !



**GA  
GF**

Salle Paul Colombel  
47 all. des Marronniers  
01480 Jassans-Riottier

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE**  
**CHAMPIONNAT INTERDEPARTEMENTAL PAR ÉQUIPES**  
**DISTRICT EST**

Performance - Perf région - Fédéral A  
**14 & 15 mars 2026**



# MAIS À PART LA GYMNASTIQUE... ILS FONT QUOI ?



## LA GFL ( Gym Forme Loisir )

On associe souvent l'EGJ à la gymnastique de compétition.

Pourtant, le club propose également des activités destinées aux ados ( à partir de 16 ans)/ adultes, axées sur le bien-être, la santé et la remise en forme.

Aujourd'hui, mettons en lumière la Gym Forme Loisirs (GFL).



## C'est quoi ???

La Gym Forme Loisirs est une activité sportive accessible à tous les ados/adultes, quel que soit l'âge, le niveau ou la condition physique.

Elle vise à entretenir la forme, renforcer le corps et favoriser le bien-être, dans une ambiance conviviale et sans esprit de compétition.

Les séances combinent différents types d'exercices : renforcement musculaire, mobilité, coordination, souplesse et cardio doux, afin de proposer une pratique complète et adaptée à chacun.

### • LAURENCE

La GFL est encadrée par Laurence, entraîneure et chorégraphe au sein du club.

Polyvalente, elle intervient auprès de différents publics, des plus jeunes aux seniors.

Son approche repose sur l'adaptation des exercices, la bienveillance et l'accompagnement, permettant à chacun de progresser à son rythme. Grâce à son expérience et à son énergie, Laurence fait de la GFL un moment sportif, accessible et convivial pour tous les adhérents.



## PILATES

Le Pilates est l'activité idéale pour prendre soin de son corps en douceur. Accessible à tous, il renforce les muscles en profondeur, améliore la posture et aide à relâcher les tensions. En quelques séances, on se sent plus tonique, plus aligné et plus détendu. Une pratique douce, efficace et profondément ressourçante, qui fait du bien au corps comme à l'esprit.

**En plus du Pilates, découvrez nos autres activités sportives, accessibles à tous et pour tous les goûts !**

**COURS LE MATIN ET/OU LE SOIR.**



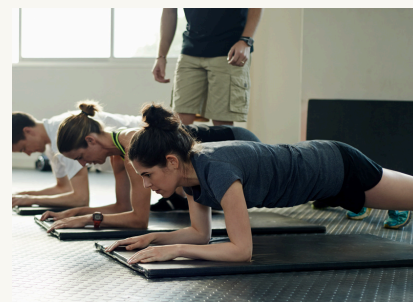
### **Le circuit gym :**

Un entraînement idéal pour se tonifier, bouger et s'amuser en un minimum de temps. Renforcement, équilibre, cardio doux et mobilité : chacun progresse à son rythme, dans une ambiance dynamique et sans pression. Efficace, varié et accessible à tous, on ressort en pleine forme et satisfait.



### **Le stretching :**

Le stretching, c'est prendre soin de son corps en douceur. On étire, on relâche, on respire, et les tensions s'en vont peu à peu. Accessible à tous, il améliore la souplesse, libère les muscles fatigués et apporte une vraie sensation de bien-être, corps et esprit.



### **Le renforcement musculaire :**

Le renfo, c'est l'activité parfaite pour tonifier son corps, gagner en énergie et se sentir plus fort au quotidien. Des exercices simples et progressifs pour travailler tous les muscles, améliorer la posture et protéger le dos, chacun à son rythme, dans une ambiance dynamique et bienveillante. Efficace, varié et rapidement bénéfique au quotidien.



## RENOUVELLEMENT PARTENARIAT !

SOPHRO ZEN X EGJ



Nous avons le plaisir de renouveler notre partenariat, en place depuis maintenant:

**3 ans**

Blandine JANIN, gérante de Sophro zen, est sophrologue et intervient auprès de nos gymnastes dans le cadre de leur préparation mentale (gestion du stress, amélioration de la concentration, mémorisation)

### Actualités



#### Lylou PEZARD

Nous adressons toutes nos félicitations à Lylou pour l'obtention de son examen de juge.

Bravo pour cette belle réussite !



#### Carrefour Jassans

Partenaire de nos différents événements tout au long de l'année, Carrefour Jassans accompagne et soutient le club dans ses actions.

Un grand merci pour leur engagement précieux à nos côtés.

## Championne de France 2025 !



## Devenez partenaire de notre club !

Notre club est aujourd'hui à la recherche de nouveaux partenaires pour accompagner son développement et soutenir ses projets sportifs. Grâce à nos excellents résultats, notamment plusieurs titres aux Championnats de France, notre structure bénéficie d'une visibilité qui dépasse désormais le cadre local, avec un rayonnement à l'échelle nationale.

## Pourquoi nous soutenir ?

- S'engager à nos côtés, c'est :
- Associer votre image à un club dynamique et performant
- Gagner en visibilité auprès d'un public varié (local et national)
- Participer à la réussite et à l'épanouissement de nos gymnastes

## Pourquoi nous soutenir ?

Le mécénat est une belle opportunité pour soutenir le sport tout en bénéficiant d'avantages fiscaux. Votre contribution, qu'elle soit financière ou matérielle, nous permet de :

- Développer nos événements
- Améliorer les conditions d'entraînement
- Accompagner nos athlètes vers le haut niveau

## Vice-championne de France 2025 !



Aujourd'hui, nous avons plus que jamais besoin de partenaires pour continuer à faire grandir le club et accompagner nos gymnastes dans leurs projets. Chaque soutien, quel qu'il soit, représente une aide précieuse et contribue concrètement à notre développement. Si vous êtes intéressé(e) par cette démarche, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

# STAGE LOISIR



## GYMNASTIQUE

Chaque vacances scolaires , nous organisons des stages loisirs encadrés par nos entraîneurs toute la journée, de 9h à 17h.  
garderie :  
8h à 9h et de 17h à 18h.

## ACTIVITÉS

Pour qui ?  
Enfants nés entre 2009 et 2019 – débutants ou confirmés, gymnastes ou non, tout le monde est bienvenu !



## JEUX

**PROCHAIN STAGE : AVRIL**  
**INSCRIPTIONS OUVERTES**  
**POUR : AVRIL ET CET ÉTÉ !**



# ÉVÉNEMENTS À VENIRS

## REJOIGNEZ LA TEAM BÉNÉVOLE !



## POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE ?

**Être bénévole, ce n'est pas une obligation...C'est un engagement qui a du sens !**

Donner de son temps à l'association de son enfant, c'est entrer dans la grande famille de l'EGJ. Pour nous, vous n'êtes pas de simples bénévoles : vous êtes des mains précieuses, des personnes sur qui nous pouvons toujours compter, et surtout des acteurs essentiels de la vie du club.

Être bénévole, c'est :

- Partager de bons moments
- Participer à l'organisation d'événements
- Faire partie d'une équipe soudée, passionnée et reconnaissante

Chaque geste compte, chaque sourire fait la différence. Rejoindre l'équipe des bénévoles de l'EGJ, c'est donner, recevoir et s'épanouir en même temps !



## LES DATES :

27/28 JUIN

**Grand prix de l'Ain ,  
mémorial Jean - Luc Adam**

C  
O  
M  
P  
É  
T  
I  
T  
I  
O  
N

4 JUILLET 2026

RÉSERVEZ VOTRE DATE !

**GRAND SHOW DE FIN D'ANNÉE :  
LE GALA DE L'EGJ !**

Danses, démonstrations, et bien plus encore...

T  
O  
U  
T  
L  
E  
M  
O  
N  
D  
E



**COMBIEN DE TITRES DE CHAMPIONNES DE FRANCE AVONS-NOUS  
REMPORTÉS (INDIVIDUELS ET PAR ÉQUIPES) DEPUIS LA CRAÉTION  
DU CLUB ?**

**3** Ou? **8** Ou? **5**

**Envoyez nous votre réponse (gymjassans@gmail.com) et tentez de remportez un sac  
Ecole Gymnique de Jassans !**

**Le résultat sera déterminé par tirage au sort. Nous enverrons un mail au gagnant  
prochainement.**

**BRAVO À SANDRINE CHAFAI, QUI REMPORTE LE PARAPLUIE  
DE L'EGJ LORS DU DERNIER QUIZ !**



**Pour ne rien louper des actualités de notre cub, n'hésitez pas  
à nous suivre sur nos réseaux sociaux !**



**gymjassans**



**Ecole Gymnique de Jassans**



**www.gymjassans.com**



**Ecole Gymnique de Jassans  
70 rue de la Saône  
gymjassans@gmail.com  
06.70.64.29.51**

**Directrice de la publication  
Sylvie SEGURA**

**Conception et réalisation  
Mélinda MALDJI**

**Sources**

Mélinda MALDJI  
Christine COLOMBEL  
Sylvie SEGURA

*Thank  
you*



TEAM



EGJ