

# LE POINT GYM

SEPTEMBRE



COMITÉ  
RÉGIONAL  
NOUVELLE-AQUITAINE

2025

Le bilan du mois : de la compétition aux formations, tout ce qu'il faut savoir sur notre communauté.

## Retour sur le CAMA 2025 : un rassemblement réussi !

Clap de fin sur la 20<sup>e</sup> édition du Colloque Annuel du Management Associatif !

Du 22 au 24 août, près de **90 participants** venus de toute la France se sont retrouvés pour réfléchir autour du thème : « **Le club FFGym face aux nouveaux défis sociétaux** ».

La Nouvelle-Aquitaine était bien représentée. (**voir photo ci-dessous**) Ils ont pris part aux ateliers et aux débats sur **l'inclusion, le sport santé, la gym pour tous, la gym loisir, le paragym et le développement associatif**.

Ces **trois jours riches** en échanges ont permis à chacun de repartir avec des **idées concrètes** et des **outils pratiques** pour renforcer la vie associative et faire **évoluer** nos clubs en Nouvelle-Aquitaine.

Au-delà du travail collectif, le **CAMA** a aussi été un moment de convivialité et de rencontres.

Un vrai boost d'inspiration et d'énergie pour bien démarrer la saison !



## Octobre : Mois de la BabyGym



Animations, partenariats, actions locales...

Tout au long du mois d'octobre, clubs et comités se mobilisent pour mettre en lumière la BabyGym !

Objectifs :

- Valoriser l'activité
- Attirer de nouveaux licenciés
- Renforcer les liens avec les structures petite enfance

👉 Des affiches personnalisables sont disponibles pour vos clubs !

## Romane Hamelin au Moreau Sport Gym Paris

Une Néo-Aquitaine à l'honneur sur la scène parisienne

Romane Hamelin, gymnaste de Brive Gym, a participé au Moreau Sport Gym Paris les 13 et 14 septembre 2025 à l'Accor Arena de Paris.

Elle a concouru en barres asymétriques et poutre, représentant fièrement la Nouvelle-Aquitaine.

👉 Sa participation au Moreau Sport Gym Paris témoigne de son engagement et de sa progression constante dans la gymnastique artistique féminine.





©Maryne Lesquelen

## Interview du mois

Ce mois-ci, le Point Gym revient sur un moment fort de la rentrée : **les Internationaux de France de Gymnastique** qui se sont tenus à **Paris-Bercy** le 13 et 14 septembre 2025.

Au milieu des plus grands gymnastes internationaux, deux représentations venues de Nouvelle-Aquitaine ont marqué l'événement :

- **Romane HAMELIN**, gymnaste de Brive, a participé hors concours en gymnastique artistique féminine.
- Le trio de l'UST Talence (**Romane PILLET, Mila rose et Leelo GAMBIER FAVREAU**) a eu l'honneur de présenter une démonstration en gymnastique acrobatique, discipline encore trop peu connue mais spectaculaire.

Nous leur avons donné la parole pour qu'elles nous racontent leurs ressentis, leurs émotions et leurs souvenirs de ce Bercy pas comme les autres.

### Romane HAMELIN (Brive Gym) : « Mon premier Bercy, la compétition dont je rêvais »

Après avoir vécu son **tout premier Bercy**, Romane Hamelin nous raconte son **expérience hors concours** en gymnastique artistique féminine, entre **émotions, découvertes et rêves réalisés**.

**Romane, tu écrivais « Mon premier Bercy !! » sur Instagram : peux-tu nous raconter ce moment précis où tu es entrée dans l'arène pour la première fois ?**

"C'était un moment complètement fou ! J'étais **la première à entrer dans la salle** et d'un coup, tout s'est enchaîné : les **lumières**, la **taille de la salle**, le **bruit du public**... tout était immense. J'avais l'impression que **le temps s'arrêtait** et que tous les regards étaient **braqués sur moi**. C'était **impressionnant**, mais aussi **magique**.

Je me suis **mise dans ma bulle** pour rester concentrée, mais j'ai senti une énorme pression dans la poitrine. C'est une salle **dont je rêve depuis que je suis toute petite**, alors me retrouver là, en vrai, c'était **irréel**.

Je crois que **je n'oublierai jamais cette sensation**. C'est comme si toutes ces années d'entraînement m'avaient menée à **ce moment précis**. Et en même temps, ça m'a donné encore plus envie de continuer, de progresser, pour **revivre ce genre d'émotion encore et encore**."

**Tu participais hors concours. Est-ce que ça a changé ton approche, ton stress, ou au contraire, ça t'a permis de profiter différemment de la compétition ?**

"Honnêtement, pas vraiment. Même en hors concours, **nos mouvements sont jugés et notés**, donc je savais que ça comptait pour la suite. Je voulais **montrer** ce que je savais **faire, prouver que j'avais ma place ici**.

Peut-être que ça m'a permis **de gérer un peu mieux la pression**, parce que je n'étais pas directement en compétition pour un podium. Mais dans ma tête, je voulais quand même **faire un passage parfait**.

J'ai choisi d'alléger légèrement ma sortie pour assurer, et **ça a payé** : j'ai réussi un **mouvement propre** et je me suis classée **dans le top 10**. Pour moi, c'est **une énorme source de motivation** pour la suite !"



## Quand tu regardes autour de toi à Bercy, tu es au milieu de gymnastes internationales, des grandes stars de la discipline... qu'est-ce que ça t'a fait intérieurement ?

"C'est **impressionnant**, vraiment. Il y a des **gymnastes que j'admire depuis des années**, des **championnes olympiques, des filles que je regardais à la télé quand j'étais petite**. Et là, elles sont à côté de moi, on s'échauffe sur le même plateau... c'est un peu **surréaliste**.

Mais plutôt que de me mettre la pression, ça me **motive encore plus**. Je me dis : « Si elles sont là, **pourquoi pas moi un jour ?** » Ça me donne envie de **travailler encore plus dur** pour rivaliser avec elles.

Je me souviens de **mon tout premier Bercy**, quand j'étais dans les tribunes avec ma maman, **à courir partout pour avoir des photos et des autographes**. Aujourd'hui, **c'est moi qui suis sur le praticable**. C'est un **mélange de fierté et d'émotion**. Maintenant que je suis en senior, mon objectif, c'est clair : **me faire une vraie place parmi ces filles incroyables.**"

## Tu dis que c'était la compétition de tes rêves : qu'est-ce qui, pour toi, rend Bercy si spécial par rapport à une autre salle ?

"Bercy, c'est **une salle mythique**. Déjà, par **sa taille et son ambiance** : quand tu entres, tu sens tout de suite que ce n'est pas une salle comme les autres. Il y a une **énergie particulière**, une atmosphère qui te donne des frissons.

Et puis, c'est ici qu'ont eu lieu **des compétitions historiques**, des **moments** qui ont **marqué la gymnastique et le sport français et international**. Pour nous, **les gyms françaises**, c'est un peu le **Graal**. On rêve toutes d'y faire une compétition un jour.

Pour moi, c'est un **rêve d'enfant qui se réalise**. Et en même temps, ça me donne **encore plus envie de me dépasser**, parce que maintenant que j'y ai goûté, je veux y revenir, mais **cette fois en compétition.**"

## Quelle image, quel souvenir tu garderas en premier de ce week-end ?

"Le moment où je suis entrée en compétition, seule, avec les lumières et tout le public qui me regardait et m'encourageait. J'avais **le cœur qui battait à mille à l'heure**, mais j'étais **tellement fière d'être là**.

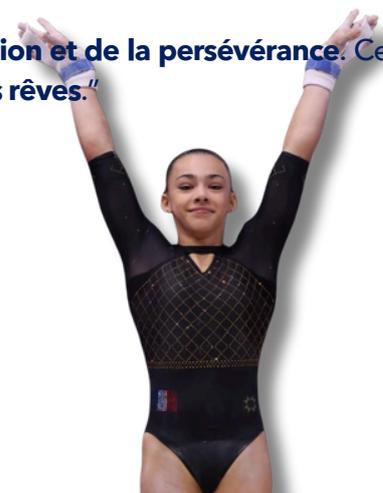
Et puis **tous les moments partagés avec mon équipe et mon fan club familial** :-)) les encouragements, les sourires, les fous rires... C'est **un week-end que je n'oublierai jamais**. Il restera **gravé dans ma mémoire** comme un des plus beaux de ma carrière."

## Si tu devais donner un conseil à une jeune gym qui rêve elle aussi de fouler un jour le praticable de Bercy, quel serait-il ?

"Je lui dirais de **ne jamais lâcher**. Même si parfois ça paraît loin, voire impossible, **il faut croire en soi et continuer à travailler**. Chaque **entraînement compte**, même les jours où c'est dur, même quand on a l'impression de stagner.

Il ne faut pas hésiter à **s'inspirer des autres**, à regarder les grandes, mais aussi à **garder sa propre personnalité**. Et surtout, il faut **garder le plaisir**. Parce que c'est ça qui donne envie d'aller toujours plus loin.

Si moi j'ai pu le faire, tout le monde peut y arriver avec **de la motivation et de la persévérance**. Ce n'est pas un chemin facile, mais **c'est tellement beau quand on réalise ses rêves.**"



## Un mot pour tes entraîneurs, tes proches, ou les gyms qui te suivent ?

“Je voudrais tout simplement leur dire **merci**. À mes entraîneurs, pour leur **exigence**, leur **patience** et leur **confiance**. À mes proches, pour leur **soutien**, dans **les bons comme dans les moments plus difficiles**. Et à toutes les gymnastes qui me suivent et m'encouragent, je veux leur dire que **chaque parcours est unique**, mais que la passion et le travail finissent toujours par **ouvrir des portes**. La Gym est un sport difficile, qui demande beaucoup de sacrifices et il ne faut jamais baisser les bras.

Rien de tout cela ne serait possible **sans les personnes qui m'entourent**. C'est grâce à elles que je progresse, que je garde le cap, et que je peux vivre des **moments aussi forts que celui de Bercy**.”



## Le Trio de l'UST Talence : « Faire découvrir l'acro à Bercy, une expérience inoubliable »

De leur côté, **Mila-Rose, Leeloo et Romane**, le trio de l'UST Talence, sont revenues sur leur démonstration à Bercy et sur ce rôle d'ambassadrices de la gymnastique acrobatique devant un public conquis.

### Votre club disait que vous avez « porté haut les couleurs de la discipline ». Quand vous avez su que vous alliez faire une démo à Bercy, c'était quoi vos premières réactions ?

“**Waouh!** Nous étions **très flattées** car les internationaux de gymnastique c'est **une compétition très reconnue qui regroupe les meilleurs athlètes du monde entier**. Nous avons de suite mesurées **la chance que nous avons d'avoir été choisies** par la Fédération pour **représenter** et faire **découvrir** notre discipline.”

### Comment on se prépare pour un public comme celui de Bercy, très nombreux et très « show » ? Est-ce différent d'un public de compétition classique ?

“Nous **n'avions jamais fait une démo devant tant de public**... Avant d'arriver à Bercy **nous n'avions pas conscience du monde que ça représentait** ...

Nous avons préparé ce week-end avec **beaucoup de plaisirs et de sérieux** comme si nous partions en compétition **sans la pression de gagner** mais plutôt de réaliser une prestation de qualité pour faire **découvrir** et **donner envie à d'autres athlètes** de faire de l'acro.”

### L'acro est encore trop peu connue. Aviez-vous la sensation, sur ce praticable, d'être un peu « ambassadrices » de la discipline ?

“Oui plutôt car **nous avons eu le privilège de représenter l'acro aux côtés de Romane et Noah un duo mixte de l'équipe de France**. C'était **une véritable chance** de partager cette expérience afin de faire découvrir notre discipline lors d'un événement aussi médiatisé que les internationaux de gymnastique”



### Qu'est-ce qui vous a le plus marquées : la grandeur de la salle, l'ambiance, le public, les coulisses ?

"**Tout** ! Une salle aussi spacieuse c'était **impressionnant** mais aussi **incroyable** d'avoir un public avec autant d'ambiance!

Nous avons pu **rencontrer d'autres athlètes de d'autres disciplines** c'était vraiment chouette.

Les gens ne voient pas l'envers du décor mais dans les coulisses **on croisait tous les athlètes mondialement connus de GAF et de GAM.**

Nous avons une **loge**, une **personne à notre disposition** si besoin....nous nous sentions vraiment **priviliégiées.**"

### Avez-vous eu l'occasion d'échanger avec des gymnastes d'autres disciplines ou nations sur place ?

"Oui nous avons rencontré **l'équipe de GR** mais aussi **l'équipe de France d'aérobic**, une super rencontre et **agréablement surprise** de découvrir davantage leur discipline. Nous avons pris beaucoup de plaisir à réaliser notre animation à leurs côtés.

Nous sommes impatientes de les recroiser sur d'autres événements. Nous avons pu apercevoir les différentes nations présentes qui concouraient."

### Après une telle expérience, est-ce que ça change votre regard sur vos propres objectifs en gym ?

"Nous espérons que **la GAC se développe davantage**. Nous adorons notre discipline et avons hâte de poursuivre. Nos objectifs sont simples, nous nous préparons pour **les sélections pour les championnats du monde 2026** qui se dérouleront en **Italie** et les **championnats d'Europe 2027**.

Cette expérience nous a donné **envie d'aller encore plus loin**, de nous remettre au travail pour nous **perfectionner** davantage et de continuer à partager **des moments incroyables** avec l'équipe de France et nos coéquipières."

### Si vous deviez résumer Bercy en un seul mot chacune, lequel choisiriez-vous ?

"**Romane** : Grandiose

**Mila-Rose** : Inimaginable

**Leeloo** : Magique"

### Un mot pour vos entraîneurs, vos proches, ou les gyms qui vous suivent ?

"Nous **mesurons la chance d'avoir des proches aussi investis dans notre carrière sportive**. Nous les remercions pour leur accompagnement et leur patience sans eux nous ne pourrions vivre sereinement notre passion.

Un mot pour nos amies gymnastes...sans qui nos entraînements n'auraient **pas la même saveur** ! Évoluer à leurs côtés nous permet de nous épanouir quotidiennement .

Mais aussi l'équipe de France d'acro. Ce week-end aux côtés de Camille, Romane et Noah a été fou !

**Une mention spéciale pour Eva** notre entraîneur référent sur le week-end pour **son accompagnement et son expertise** qui nous permet de progresser à chaque fois.

Un grand merci pour **le club UST ACROSPORT** de Talence. Un grand merci à **Claire** notre chorégraphe **incroyable** qui nous accompagne chaque jour.

Nous terminons par un mot pour notre entraîneur **Sacha VENIN**, un immense merci à lui qui nous suit **depuis le plus jeune âge**. Nous ne pourrions espérer meilleur entraîneur. **Notre carrière c'est à lui que nous la devons**. Il n'était pas présent à Bercy mais nous partions **sereines grâce à son accompagnement quotidien.**"



## Le challenge du mois : "Ma reprise en image"

Merci aux clubs qui ont participé à ce premier challenge de la saison !  
Vos photos reflètent parfaitement l'énergie, la motivation et la bonne humeur de la reprise !



**Sports Jeunesse Breuil-Chaussée**



**Sports Jeunesse Breuil-Chaussée**

## Mise à jour du site internet

### Comité

- [Réunion d'informations de rentrée - Documents](#)
- [Charte éthique et déontologique](#)



# LE POINT GYM



SEPTEMBRE



COMITÉ  
RÉGIONAL  
NOUVELLE-AQUITAINE

2025

**N'OUBLIEZ PAS DE PARTAGER CETTE NEWSLETTER AVEC VOS  
COLLÈGUES ET AMIS DANS LA COMMUNAUTÉ DE LA GYMNASTIQUE.**

ENSEMBLE, FAISONS RAYONNER LA GYMNASTIQUE EN NOUVELLE-AQUITAINE !

NOTRE SITE INTERNET : [NOUVELLE-AQUITAINE.FFGYM.FR](http://NOUVELLE-AQUITAINE.FFGYM.FR)

INSTAGRAM : [NOUVELLEAQUITAINEFFGYM](https://www.instagram.com/NOUVELLEAQUITAINEFFGYM)

FACEBOOK : [COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE - FFGYM](https://www.facebook.com/COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE - FFGYM)

**JE VEUX M'INSCRIRE  
AU POINT GYM**



COMITÉ RÉGIONAL  
NOUVELLE-AQUITAINE



Comité Régional de Gymnastique Nouvelle-Aquitaine  
35 Avenue Gustave Eiffel  
33600, Pessac  
Tél : [05 56 36 23 97](tel:0556362397)

