



Initiation Gym – Gymnastique Masculine

Cross Training – H I I T – Pilates – Gym Douce – Pilates/Stretching

PROJET ASSOCIATIF ET PÉDAGOGIQUE



Edition : 2026

JEUNES de MÂCON SPORTS

161 rue Boullay - 71000 MACON

Association affiliée à la F.S.C.F. (Fédération Sportive et Culturelle de France)

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



Gym Jeunes De Mâcon

Historique – Dates clefs

L'Association « JEUNES DE MÂCON SPORTS » créée le 25 avril 1908 sous le nom de « JEUNES DE MÂCON » est affiliée à la F.S.C.F. (*Fédération Sportive et Culturelle de France*).

A ce jour, elle compte plus d'une centaine d'adhérents et organise pour les jeunes, les activités mixtes d'Initiation Gym, et l'activité Gymnastique Masculine, et pour les adultes, les activités Pilates, H.I.I.T, Cross-Training, Pilates/Stretching et Gym Douce.

Ces activités sont ouvertes à toutes et à tous, quel que soit le niveau des participants.

Traditionnellement, l'encadrement est assuré par des animateurs bénévoles ayant suivi des stages de formation au sein de notre fédération. L'Association fait également appel dorénavant à des animateurs salariés.

Ces salariés encadrent la totalité de nos activités en complément des bénévoles.

Volets sportif éducatif et social

Volet sportif : (formations, compétitions, types de pratiques...)

- Développer la pratique sportive,
- D'initiation (*Gym Initiation*),
- D'entraînement et de compétition (*Gymnastique Masculine*)
- De loisirs et d'entretien (*Pilates, H.I.I.T, Cross-Training, Pilates/Stretching et Gym Douce*),
- Accueillir le maximum de jeunes (*et de moins jeunes*), quel que soit leur niveau et leur origine,
- Permettre à nos adhérents de se réaliser et de s'épanouir grâce à une activité adaptée,

Volet éducatif : (transmettre des valeurs et agir sur les comportements)

- Inculquer à nos jeunes les valeurs traditionnelles du sport : respect des règles, rigueur, discipline, tolérance, goût de l'effort,
- Vie en groupe, solidarité, esprit d'équipe, fair-play,
- Sens du partage, politesse, civisme, respect de l'autre, respect des différences,
- Joie de vivre, de s'épanouir et de se surpasser, mais sainement et sans artifices,

Volet social : (faciliter l'accueil, l'accès aux pratiques)

- Accueil de toutes et tous par des tarifs adaptés,
- Permettre, créer et développer les liens sociaux entre jeunes sportifs et entre les adultes dans leurs activités de loisirs sportifs,
- Rencontres départementales, régionales et nationales avec différents niveaux, permettant à tous nos jeunes gymnastes de participer à des compétitions, quel que soit leur niveau, (Championnat départemental, régional ou interrégional, ou national pour les gymnastes de tous âges...),
- Pour les très jeunes, des rencontres entre clubs sont organisées sur une journée sur une base récréative avec un thème conducteur,
- Pas de participation financière des familles aux frais de transport, ou participation symbolique lors de certaines compétitions spécifiques,

ACTIVITES POUR JEUNES

Les activités sportives, décrites ci-après, proposées aux jeunes mineurs contribuent au développement en école de sport de l'association « Jeunes de Mâcon Sports ».

INITIATION GYM

L'activité "Initiation Gym" propose un éventail d'activités variées pour le progrès de l'enfant, par les émotions éprouvées et par les types d'environnements rencontrés (espaces, gros modules, petits matériels, relation aux autres).

Activité ludique concernant les garçons et filles, âgés de 4 à 6 ans, basée essentiellement sur de l'initiation à la gymnastique artistique, sans compétition permettant de :

- Découvrir les différents agrès de la gymnastique, au travers des ateliers ludiques et variés,
- S'approprier les bases de la gymnastique,
- S'intégrer dans une activité de groupe,

Ces activités diverses conduisent l'enfant à une meilleure connaissance de son corps et de l'espace et l'accompagnent donc sur le chemin de l'autonomie.

Elle est pratiquée une fois par semaine pour un cours d'une heure. Une animatrice professionnelle aidée par des bénévoles, assure l'encadrement.

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

La gymnastique masculine est une discipline consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur différents agrès : le sol, le cheval d'arçon, les anneaux, la table de saut, les barres parallèles, la barre fixe et le trampoline.

La gymnastique demande force, souplesse, équilibre, de l'expression et une touche artistique. L'ensemble des mouvements et des enchaînements possibles sur chaque agrès est régi par un code de pointage international.

La gymnastique, sport individuel et d'équipe est basée sur des programmes que la FSCF propose avec des exercices imposés et des évolutions permettant à tous d'exprimer leur potentiel.

La gymnastique masculine à la FSCF se caractérise par deux spécificités :

- L'ajout de deux productions spéciales, le mini-trampoline et une production d'ensemble, lors des championnats par équipe,
- Une coupe nationale interclubs qui regroupe au sein d'une même équipe de compétition des gymnastes de catégorie d'âges différents (minime, cadet, junior, sénior).

Cette activité regroupe les catégories suivantes : Jeunes Poussins (7-9 ans), Poussins (10-11ans), Benjamins (12-13 ans), Minimes (14-15 ans), Cadets (16-17 ans), Juniors (18-19 ans), Seniors (20 ans et plus).

Pour chacune de ces catégories, les cours sont dispensés plusieurs fois par semaine au gymnase spécialisé "Fernand VELON" à Mâcon.

L'encadrement est assuré par un professionnel titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif et par plusieurs moniteurs bénévoles formés FSCF.

Les gymnastes participent à des compétitions par équipe et/ou individuelles à l'occasion de rencontres départementales, régionales et nationales.

L'Association est parfaitement en accord avec le projet de la F.S.C.F., permettant à chaque gymnaste de le faire évoluer et d'atteindre le meilleur niveau auquel il peut accéder.

ACTIVITES POUR ADULTES

CROSS-TRAINING

Ce type d'entraînement a pour but de faire un travail harmonieux et équilibré sur l'ensemble du corps. Nos séances comportent des exercices dits « fonctionnels » sollicitant les différentes chaînes musculaires du corps humain.

Méthode d'entraînement consistant à combiner divers exercices au poids du corps ou avec matériel (élastibande, haltères, Kettlebell) faisant travailler différentes parties du corps.

Sport tendance qui sollicite toutes les chaînes musculaires pour travailler le corps dans sa globalité à chaque séance.

Ces cours sont ouverts aux femmes et aux hommes ayant une bonne condition physique.

Les cours d'une heure sont dispensés une fois par semaine par une professionnelle diplômée.

HIIT

Entraînement fractionné de haute intensité (**H**igh **I**ntensity **I**nterval **T**raining)

Méthode d'entraînement axée sur le renforcement cardio et l'endurance musculaire.

Travail avec intervalles de repos et exercices.

Activité pratiquée une fois par semaine, une heure encadrée par une professionnelle diplômée.

PILATES

Méthode douce qui apporte bien-être physique et mental, sollicite les muscles profonds et superficiels et 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.

Cet entraînement physique mêle relaxation, respiration profonde et détente des muscles pour faire du sport en douceur

La méthode « Pilates » est adaptée à tous les profils femme et homme, que vous soyez sportif(ve) ou non, et pour tous les âges.

Activité pratiquée une fois par semaine, une heure encadrée par une professionnelle diplômée.

PILATES / STRETCHING

Cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, sans impact, avec des mouvements lents et contrôlés, suivi d'étirements pour retrouver une meilleure mobilité et gagner en souplesse.

Le Pilates s'axe davantage sur le renforcement musculaire des muscles profonds, alors que le Stretching s'axe sur l'étirement entier du corps afin d'améliorer la flexibilité, la souplesse et l'amplitude musculaire et articulaire, et ce, quel que soit son âge.

GYM DOUCE

Méthode douce qui vous apporte bien-être physique et mental.

Éveil du corps et de l'esprit par la prise de conscience de son corps et du bien-être qu'elle procure. Entre le fitness et le stretching, la gymnastique douce est basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier (gainages, étirements et travail postural) pour un réel bénéfice sur le bien-être.

La gymnastique douce peut être suivie sans restriction, quels que soient l'âge, le sexe ou les capacités physiques. Femmes enceintes, jeunes mamans, seniors, personnes handicapées ou pour reprendre son corps en main après un accident ou une maladie, tout le monde peut apprendre à se relaxer en pratiquant la gymnastique douce.

Activité pratiquée une fois par semaine, une heure encadrée par une professionnelle diplômée.

Cette activité coïncide avec le programme « AtoutForm' » initié par la Fédération Sportive et Culturelle de France.

Le programme santé « AtoutForm' » a été développé par la F.S.C.F. Son objectif principal est de permettre à chacun de découvrir une pratique qui lui est adaptée quels que soient son âge, son état de santé et ses capacités physiques afin de prendre soin de sa santé.

Pour répondre à cela, le programme « AtoutForm' » se compose de trois thématiques :

- **Atout +** : C'est la possibilité pour les non-sportifs de lutter contre la sédentarité et d'ambitionner une meilleure forme générale à tout âge. La prévention santé et l'approche globale de la personne dans toute ses dimensions sont au cœur des activités qu'elles soient sportives, artistiques ou culturelles, développées dans le cadre de la thématique « Atout + ».
- **Form +** : Cette thématique s'adresse plus particulièrement à un public dit à besoins spécifiques (léger handicap, obésité, maladies chroniques ou en perte d'autonomie).
- **Bouge +** : Cette thématique s'adresse aux personnes souhaitant faire évoluer durablement leurs déplacements au quotidien. Il permet d'apprendre à devenir autonome et à se responsabiliser en devenant acteur de sa santé.

Jeunes de Mâcon Sports

161 rue Boullay – 71000 MACON

Association affiliée à la F.S.C.F. (Fédération Sportive et Culturelle de France)

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



Gym Jeunes De Mâcon