



Mars 2016, N° 22



# ACTIGYMINFOS



## Calendrier 2016 Actigym

DATE	LIEU	MANIFESTATIONS ET COURS	
<b>Mars</b>			
2	Ecublens/Motty	Assemblée Générale	Tous
5	Granges	Grenchner Cup	Trampoline
5-6	Vevey	CP Juge Soc Agrès + form juge B2	Agrès
12	Préverenges	Assemblée générale des délégués ACVG	Comité/Tous
12-13	Kerns	Camp Entraînement	Actifs
12-13	Yverdon	Form Juge B1 Vd	Agrès
13	Lausanne	Cours cantonal PE	PE
13	Cheseaux	Coupe de la Mèbre (par équipe)	Agrès
19-20	Aigle	Form. Juge Sté	
22	Ecublens/Centre socio	Assemblée des moniteurs	Moniteurs
25-30	Vevey	Cours base JS Agrès	Agrès
<b>Avril</b>			
9	Volketswil	Zürcher Oberländer Cup	Trampoline
16-17	Gland	Master II filles + garçons	Agrès
16-24	Rio/Brésil	Test Event Jeux Olympiques	Nicolas Schori
23-24	Oron	Journée qualification gym. Ind. Tests	Tests
29	Ecublens/Centre socio	Repas des Membres Honoraires	MH/Comité
30	Yverdon	Cours FSG management Jump in	Comité/Fabien
<b>Mai</b>			
1	Lausen	Basilea Cup	Trampoline
14-15	Yverdon	Coupe des Bains	Actifs
14	Yverdon	Examen Juge Sté	
21	Möriken	Schloss Cup	Trampoline
21-22	Bex	Master II garçons	Agrès
28-29	Lausanne	Journée qualification gym. Ind. Tests	Tests
28-29	Oberwangen	Fête de gymnastique	Actifs
28-29	Le Lieu	Champ. Vaudois Sté Agrès Jeunesse et Adultes	Agrès
<b>Juin</b>			
4-5	Roche	Champ. Vaudois Gymnastique Sté	Tous
11-12	Vouvry	Championnat Suisse Trampoline	Trampoline
11	Martigny	Championnat Romand de société	Actifs
17	Ecublens /Croset	Soirée de démonstration du Croset	Tous

DATE	LIEU	MANIFESTATIONS ET COURS	
<b>Juin</b>			
18-19	Brescia/Italie	Coupe du Monde	Trampoline
18-19	Orbe	Master II garçons	Agrès
<b>25</b>	<b>Ecublens/Croset</b>	<b>Finale VD tests</b>	<b>Tests</b>
25-26	Begnins	Master I filles	Agrès
26	Lausanne	Journée jeux PE-Enf	PE/Enf
<b>Juillet</b>			
2	Yverdon	Examen B1 Agrès	Agrès
7-9	Coimbra/Portugal	Coupe du Monde	Trampoline
9-14	Leysin	Cours base JS Agrès	Agrès
<b>Août</b>			
1	Ecublens/Coquerellaz	Fête 1er août USL	Tous
5-21	Rio/Brésil	Jeux Olympiques	Nicolas Schori
8-13	Oron-la-Ville	Camp Agrès Jeunesse filles C1 à C4	Agrès
<b>Septembre</b>			
3-4	Lausanne	Congrès FSG	Tous
18	Hünenberg /Zg	Examen B2	Agrès
24-25	Burier	Championnat Vaudois Agrès	Agrès
30	Olten	Conférence/Assemblée trampoline	Trampoline
<b>Octobre</b>			
1-2	Yverdon	Champ. Romand Agrès individuels	Agrès
<b>2</b>	<b>Ecublens</b>	<b>Rallye des familles</b>	<b>Tous</b>
2	Morges	Apprentissage tests	Tests
6	Chailly s/Montreux	Conférence des dirigeants de Sociétés	Comité/Mon.
9	Morges	Apprentissage tests	Tests
<b>Novembre</b>			
2	Chiasso	Mémorial Gander	Tous
<b>5</b>	<b>Motty</b>	<b>Souper de soutien des Actifs</b>	<b>Tous</b>
6	Morges	Apprentissage tests	Tests
23		Séance info Agrès ACVG aux Sociétés	Agrès
<b>Décembre</b>			
3-4	Andelfingen/Zh	Championnat Suisse de Société Jeunesse	
<b>2017</b>			
<b>je 9 mars</b>	<b>Ecublens/Motty</b>	<b>Assemblée Générale</b>	<b>Tous</b>
11	Crissier	Assemblée générale des délégués ACVG	

## **GROUPE TRAMPOLINE**

*Entre préparations de la nouvelle saison de compétition à venir et de notre petit numéro lors de la soirée de gym, nos entraînements ont été intenses.*

*Si la base de la présentation de la soirée de gym a été montée par les moniteurs, chacun des trampolinistes y a apporté sa petite touche de proposition qui nous a permis de créer un joli numéro, différent des autres années et amusant pour le public. Tarzan, Jane, les singes et panthères, l'explorateur, les moniteurs ont été contents des représentations, dans une ambiance bon enfant.*

*Fin novembre et début décembre, nous avons dû palier durant 2 semaines à des entraînements sans salle de gym. Pas facile pour un groupe de trampoline, dont le matériel ne se déplace pas aisément. Dès lors, pour remuer d'autres muscles, nous avons investi le jeudi 10 décembre 2015, la salle de grimpe du Cube à Bussigny et avons pu relever que nos gymnastes, hormis des talents de trampolinistes, avaient de bonnes aptitudes à grimper les murs telles des araignées ! Quelle dextérité !*

*Moment sympathique et convivial nous permettant de découvrir un autre sport.*

*Le team s'est rendu le samedi 15 décembre pour une séance d'entraînement à la salle du centre régional à Aigle. De belles infrastructures à notre disposition durant 2 heures.*

*Maintenant place à la nouvelle saison des compétitions, les entraînements ont repris de façon intensive !*

*Pour le groupe trampoline*

*Les moniteurs*

**Pascal, Florian, Corinne et Arianne**



## GROUPE ACTIVES

Maryc Maeder et Roxane Giancamilli



Quelle poésie Maryc ! Merci à toi !  
 Merci pour tes leçons variées et  
 dynamiques où tous nos muscles  
 travaillent. Je dis bien « tous tous »

Roxane

Les Actives (bientôt ex-Actives ...) sont tombées dans le trou béant du conte de Lewis Carroll et se sont laissées emportées dans le monde imaginaire du Chapelier, de la Reine, de la Comtesse et de tous les personnages qui hantent cette féérique histoire. Bravo à toutes d'avoir si théâtralement interprété cette chorégraphie et d'être si bien entrées dans vos rôles respectifs !

## GROUPE AGRES 1

*Sophie Chevalier*

Le groupe a commencé fort dès la rentrée scolaire, avec plus que trois monitrices pour plus de vingt gymnastes, dont une dizaine de nouvelles têtes.

Pour le Motty, tout le monde s'est transformé en un animal du Livre de la Jungle, sauf Mowgli bien entendu. Les représentations se sont déroulées dans la bonne humeur, malgré un peu de stress, et nous gardons tous un bon souvenir des moments de jeux dans les vestiaires avant et après notre passage.

Pour 2016, nous avons démarré sur les chapeaux de roue: un changement de moniteur (les nouveaux horaires de Jessica font qu'elle ne pourra plus entraîner dès mi-février) qui nous a permis d'accueillir Luca, les commandes de justaucorps toujours aussi complexes, ainsi qu'une nouvelle organisation des entraînements.

Tout cela dans le but d'être fin prêts pour les premiers concours du printemps !



**BÉNÉVOLES BUYETTES***Corinne Veulliez*

A tous les bénévoles,

On dit que le temps c'est de l'argent. Mais celui que vous avez consacré à nos soirées est inestimable.

Grâce à vous tous, l'événement a été un grand succès. Ce qui aurait été impossible sans votre participation. Je ne vais citer aucun nom, mais je tenais à remercier tous ceux qui ont tenu la buvette « chez Ratatouille » et le bar « La petite Sirène ». Un tout grand merci également à l'équipe des crêpes « chez Raiponce ».



## GROUPE KIDS

*Corinne Masson*

- En 1er** : des gymnastes motivés
- En 2ème** : 3 moniteurs
- En 3ème** : beaucoup de matériel : sol, anneaux, mini-trampoline, barre-fixe, trampoline et un peu de physique
- En 4ème** : de supers parents
- Le tout** : des leçons pleines d'entrain

Un petit mot sur notre numéro de la soirée :

Je remercie nos petites Yasmynes qui ont réussi un chouette numéro. Dommage que nous n'avons pas trouvé d'Aladin. Heureusement le Génie est apparu.

Corinne



## NOS HOMMES DE L'OMBRE

Merci à nos hommes de l'ombre,

Cachés derrière leur matériel technique ou perchés sur les hauteurs, ils s'assurent que nous soyons toujours ... éclairés ou que vous, public, vous nous entendiez.

Tels des lutins, ils jonglent avec leurs petits boutons, font pleuvoir la lumière sur scène ou nous enchantent avec des sons venus d'ailleurs.

Ils sont : angéliques et... diaboliques, ils sont **magic** !

Naty



# COTISATIONS 2016

## Cotisations dès le 2 mars 2016.

Pour débiter dans la Société, une finance d'inscription de **30.-** vous sera demandée. La période d'essai est de **trois mois** pour les groupes Compétition et d'**un mois** pour les groupes Hors Compétition.

### Cotisations :

#### Cotisations

Cotisation de base annuelle pour tous les membres: 160.-

### Options :

#### Option groupes Hors Compétition (trimestriel)

Aquagym : 50.-

#### Option groupes Hors Compétition (annuel pas de 1/2 option)

Kids : 80.-

#### Options groupes Compétition (annuel pas de 1/2 option)

Agrès 1 : 40.-

Agrès 2 : 40.-

Test gym individuel : 40.-

Actifs : 80.-

Trampoline : 100.-

Si un gymnaste fait partie du groupe Enfantine, il paiera 160.-

Si un gymnaste fait partie du groupe Actifs, il paiera 160.- + 80.- = 240.-

Si une gymnaste fait partie du groupe Agrès 2 et Actifs, elle paiera 160.- + 40.- + 80.- = 280.-

Si un gymnaste fait partie du groupe Aquagym pour 2 trimestres, il paiera 160.- + 50.- + 50.- = 260.-

Nous vous rappelons que vos cotisations doivent être réglées

**au plus tard le 30 avril 2016**

# Motty 2015



Les soirées du Motty sont fantastiques, féériques, atypiques, fantasmagoriques ... en tous points MAGIC !! Et si c'était dans la rime, j'aurais même dit, qu'elles sont :

## **Supercalifragilisticexpialidocious !!**

Si, dans votre vie, il fallait que vous veniez une fois voir une soirée de gym, c'était celle-là qu'il ne fallait pas manquer.

Bien sûr, le thème était fait pour stimuler l'imagination des moniteurs : DISNEY !

Qui franchement n'a jamais vu un dessin animé ou un film de Disney ? Vu ou lu un reportage sur : Walt Disney, Disneyland, ou les Disney studios ? Il n'est pas possible d'échapper à la souris la plus connue au monde : Mickey Mouse !

Voici donc nos moniteurs devant un choix difficile ... que choisir ?

Mais non, à ma grande surprise, ça va vite ! Tout de suite ils sont emballés, ils ont des idées, ils savent ce qu'ils veulent ...

La fée clochette serait-elle passée par là sans qu'on la voie ? Ce qui est sûr, c'est qu'elle a eu du boulot, chaque soir, elle passait, jetant des poignées de poussière sur les gymnastes, sur scène ce ne fût que : roues virevoltantes, rubans déchaînés, sauts périlleux, pas de danse endiablés, sourires jusqu'aux oreilles et bonne humeur jusqu'au petit matin. Il est alors l'heure de se coucher, la tête pleine de beaux souvenirs, et dans nos rêves on continue cette belle aventure, se battre contre les pirates, nager sous l'océan, faire un tour en tapis volant, essayer de voler ....

Nous étions tous pour un soir des enfants perdus et nous étions contents d'être perdus, loin de tous, avec comme seul but...s'amuser, rire, chanter, se sentir ... Libéééééééééé, délivréééééééééé .....

Merci à tous ceux qui sont venus partager avec nous un instant Magic !

Naty-Dori, Responsable commission soirée 2015







**M** : malicieux, marrant, mignon, mature

**A** : acrobatique, affectueux, actif

**R** : raisonnable, rapide, reconnaissant, remarquable

**C** : cabotin, capable, convivial, charismatique

**Buzz**



**S** : saisissant, séducteur, sensible, superbe

**T** : théâtral, touchant, travailleur, talentueux

**E** : éclairé, endiablé, enflammé, étourdissant

**V** : velu, viril, voluptueux

**E** : éblouissant, épatant, émotif

**N** : naturel, new-look





**L** : loyal, lucide,

**A** : ahurissant, anxieux, adorable

**U** : unique, ultrachic

**R** : reposant, respectueux, réservé

**E** : enthousiaste, envoûtant, époustoufflant

**N** : nerveux, noble

**T** : téméraire, ténébreux, triomphal

JACK



**N** : naturelle, nocturne

**A** : adorable, acidulée, alcoolique ( LOL ) atypique

**T** : talentueuse, timbrée, trentenaire

**I** : illimitée, impatiente, imposante, indestructible

**Y** : bon, d'habitude j'écris ( Naty ) avec un Y ! je vous laisserais aller voir sur le net, les adjectifs qui commencent avec un Y !! ça va pas le faire !  
Donc exceptionnellement ... je vais vous mettre un I !! Merci pour votre compréhension.



## EQUIPE MATÉRIEL

### *Equipe matériel MOTTY 2015 :*

*Facétieux, mais à l'écoute de nos directives, une équipe matériel jeune et dynamique !*

*Merci beaucoup pour tout votre travail, on se réjouit de refaire équipe avec vous dans 2 ans... et plus si affinité !*



## GROUPE AGRÈS 2

Alex Ulrich

Depuis la rentrée d'août 2015, Diane et Alex ont repris le groupe de compétition agrès II.

Après quelques semaines, temps de faire connaissance, nous avons préparé la démonstration pour les soirées du Motty. Ce fut une belle occasion d'enrichir les liens dans le groupe, de vaincre ses peurs et de laisser libre cours à sa créativité. Chacun a montré une grande motivation et toutes les représentations se sont déroulées sous le signe de la bonne humeur. Merci et bravo à Juliette, Clarisse, Marine, Nolwenn, Camille, Marta, Julia, Eloïse, Virgile et Luca pour leur belle énergie et leur talent !

En janvier est enfin venu le temps de préparer les exercices de concours et les nouvelles difficultés. Mais à cet âge là, le travail pour l'école s'intensifie et prend parfois le pas sur la gym... il faut bien de la volonté pour nous rejoindre tous les mardis soirs de 18h30 à 20h30. De la catégorie 3 à la 5 (C3 à C5), les exercices sont de plus en plus libres et permettent d'y mettre sa touche personnelle. Un joli défi pour les gymnastes et leurs moniteurs.

Bonne chance à toutes et tous pour les concours !

Alex "



## BILLETTERIE



En tant que responsable de la billetterie, je remercie vivement la super équipe de bénévoles présentes lors de la vente du mercredi et des soirées au Motty.

**Maité, Eva, Lali, Ines, Daniela ainsi que Stéphanie, Sylvie, Marie-Jo, Brigitte et Gaëlle**

Un grand MERCI

RDV au Croset et on continue la grande aventure du Motty en 2017

Corinne Hadorn



# Groupe AQUAGYM

*Pascale Maeder*

Avec une eau "tropicale" et une énergie toujours plus grande, le groupe aquagym fort de 25 nanas se motive chaque jeudi pour suivre avec grand plaisir les cours dispensés par Anick, Nancy, Tamara et Annik.

L'eau ça creuse et ça donne soif... et nous nous sommes retrouvées pour le traditionnel repas d'automne.

Merci aux monitrices pour leur bonne humeur et leur motivation !!!



Pascale



## MÉRITES 2015

Palumbo Clara	Ch. de l'Ormet 1 1024 Ecublens	24.04.2003	Gymnaste d'Actigym Ecublens. Groupe trampoline, <b>2ème place</b> en catégorie U13 National Girls aux <b>Championnats suisses à Villeneuve</b>
Malherbe Solène	Rue du Champ du Roi 28 1052 Le Mont sur Lausanne	22.12.2001	Gymnaste d'Actigym Ecublens. Groupe trampoline, <b>3ème place</b> catégorie U15 National Girls aux <b>Championnats suisses à Villeneuve</b>
Hadorn Anaïs	Rte du Villars 31 1024 Ecublens	01.09.1995	Gymnaste d'Actigym Ecublens. Groupe trampoline, <b>2ème place</b> en catégorie National B Dame aux <b>Championnats suisses à Villeneuve</b>
Dietzel Sally	Av. de Croix de Rive 7 1028 Préverenges	15.01.2002	Gymnaste d'Actigym Ecublens. Groupe trampoline, <b>2ème place</b> en catégorie U15 Elite aux <b>Championnats suisses à Villeneuve</b>
Schori Nicolas	Rte de Sévereux 5 1897 Les Evouettes	08.03.1987	Gymnaste d'Actigym Ecublens, groupe trampoline, <b>3ème place</b> en catégorie Synchro Elite A Hommes <b>aux Championnats suisses à Villeneuve</b> <b>16ème</b> en catégorie Senior Men en <b>1/2 finale du Championnat du monde à Odense au Danemark</b>

## REMISE DES MÉRITES USL *(Motty 25.01.2016)*

C'est non sans stress et sans émotion que ce soir j'ai le privilège en tant que vice-présidente, d'être parmi vous. Je tiens particulièrement à remercier l'Union des Sociétés Locales pour cette soirée.

Actigym..... qui ne connaît pas notre magnifique et grandissante société qui compte 420 membres.

C'est dès 2 ans 1/2 jusqu'à pas d'âge que l'on peut s'éclater en faisant de la gymnastique à tout niveau: des groupes compétition, hors compétition et même un groupe aquagym. C'est aussi une démonstration de gym annuelle au Croset ainsi que 5 soirées biennales au Motty!

Depuis un certain temps déjà, Actigym est présente voir fidèle lors des mérites USL grâce à ses gymnastes qui travaillent dur pour arriver à de bons et très beaux résultats mais aussi grâce à leurs monitrices, moniteurs qui leur donnent de leur temps, qui leur transmettent leur passion, qui les soutiennent et les motivent sans relâche. MERCI à vous, MERCI à nos juges!

Pour tout ça nous sommes fiers, très fiers.....

Que ce soit seul ou à deux, ils sautent, rebondissent, prennent de la hauteur, tournoient, ont une aisance sans pareil, une bonne tenue du corps .....

Ils nous ont enchantés lors des derniers championnats suisses à Villeneuve....enfin....avec tout de même des frissons dans le dos aux bouffées de chaleur en passant par les petits cris de notre présidente mais aussi de grosses frayeurs et un zeste de déception avec la chute de Nicolas et le petit dixième qui a coûté le titre de championne suisse à Anaïs. Vous les aurez sans doute reconnus et oui nos trampolinistes, nos magiciens des airs.

Clara, Solène, Anaïs, Sally: BRAVO et FELICITATIONS les filles pour vos magnifiques résultats! C'est toujours un grand plaisir de venir vous voir en concours. Continuez, persévérez, ne lâchez rien et surtout que votre passion reste un réel plaisir.



Et toi Nico...que de chemin parcouru, te voilà arrivé au seuil d'une étape importante qui t'ouvrira les portes des JO de Rio l'été prochain. Nous te souhaitons le meilleur et plus encore afin que tu puisses réaliser ton rêve d'enfant. Nous sommes tous derrière toi, nous croyons en toi, en cette magie, en cette prestance que tu as quand tu sautes.

Avant de passer la parole à un de leurs moniteurs: Arianne Masson, je voudrai également remercier chaleureusement nos autorités communales qui nous mettent à disposition les salles de gym ainsi que pour leur soutien tout au long de l'année.

Un dernier mot ou plutôt une devise propre à la gymnastique qui me tient à coeur:



**FIER FORT  
FRANC FIDELE**

Bonne soirée à  
tous

**Anick**



# GROUPE ACTIFS

*Tess Rosset*



## **#CSS #Motty #Fosse #2016 !**

### **#CSS**

La rentrée d'août a démarré très fort cette année pour notre groupe puisque nous n'avions que quatre petites semaines avant les championnats suisses de sociétés (CSS). La reprise fut donc courte et intense !

Nous n'avons pas pour habitude de prendre part à ce concours, mais comme il se déroulait exceptionnellement en terre vaudoise cette année, nous ne pouvions pas ne pas y participer. Ce week-end de compétition nous a permis de nous frotter aux meilleures équipes du pays, une expérience toujours très enrichissante. Un grand merci aux supporters qui sont venus applaudir nos prestations au saut et aux anneaux.

Ces championnats étaient aussi le dernier concours de plusieurs gymnastes qui faisaient partie des Actifs depuis longtemps. Avec ces départs et le changement de moniteurs, le groupe a passablement changé ce semestre. Un nouveau rythme s'est installé lors des entraînements, des objectifs individuels et collectifs ont été définis et certaines « règles » internes ont été posées ; tout ceci dans le but d'améliorer nos performances évidemment. Après un premier semestre d'entraînement, le bilan est très réjouissant : de gros progrès à la clé et une belle entraide ! Une petite vidéo est disponible sur YouTube pour les intéressés :

[youtu.be/trltJER2lLc](https://youtu.be/trltJER2lLc)

### **#Motty**

Ces derniers mois ont également été marqués par les démonstrations du Motty. Une occasion en or pour découvrir les talents de danseurs des Actifs grâce à des chorégraphies toujours très élaborées.

J'en profite pour remercier Nathy et son équipe qui garde toujours le sourire quoiqu'il arrive.

## #Fosse

L'année s'est terminée par un dimanche d'entraînement dans la salle de la Marive à Yverdon qui est équipée d'une fosse au sol et au saut. Un moment partagé avec les gymnastes du groupe agrès II et un après-midi très apprécié par ces deux groupes.

## #2016

Nous travaillons nos trois productions (sol, anneaux et saut) depuis janvier déjà et nous nous réjouissons de vous les montrer au Croset ainsi que lors des trois compétitions auxquelles nous participerons cette saison : 14 mai, Coupe des Bains, Yverdon / 28-29 mai Tanzapfecup, Oberwangen / 11 juin, Championnats romands, Martigny.

Notez déjà que le **souper de soutien des Actifs** aura lieu le **samedi 5 novembre à la salle du Motty**. Des informations détaillées sur la soirée et le menu seront diffusées prochainement.

Tess



## GROUPE MIXTE 3

*Kevin Trolliet*

Du chamboulement, il y en a eu dans ce groupe en 2015 ! Entre départ de moniteur, arrivée de nouveaux moniteurs, départ de gymnastes, arrivée de nouveaux gymnastes et événement inattendu, on pourrait en perdre son "français" au sein de ce groupe de 18 gymnastes !

Tout d'abord le départ déchirant de Loris, fidèle moniteur du groupe mixte 3 depuis plus de 20 ans, décide de rendre son tablier pour se consacrer à d'autres occupations ! En août, les arrivées simultanées de Kevin et Magali, respectivement moniteur et aide-monitrice, ont donné un nouvel élan au groupe et ça n'a pas chômé ! D'entrée de jeu préparation pour le Motty sur le thème de Disney où nos pirates et nos gardes ont eu l'honneur chaque soir d'annoncer la couleur pour ce tout nouveau spectacle de gym ! Mélangeant chorégraphie et partie au sol ce ballet a reçu son lot de compliments et aussi son lot de critiques qu'il faut bien sûr accepter !

Kevin



2015 a été une année avec beaucoup de gymnastes trop « vieux » pour rester dans le groupe ... mais de nouvelles têtes motivées ont passé la porte !

Nous avons plein de nouveaux projets en réserve et des gymnastes à faire progresser. Pour certains, les premiers pas sur scène ont été très stressant mais très amusant à préparer tant pour les moniteurs que pour les gymnastes.

On espère avoir autant de plaisir pour le Croset !

Magali, aide-monitrice Mixte 3



## QUELQUES DATES :

Démonstration du CROSET  
Vendredi 17 JUIN à 19h30  
Salle de gym du CROSET

\*\*\*

Tests Individuels  
Samedi 25 JUIN  
Salle de gym du CROSET

\*\*\*

Rallye des Familles  
Dimanche 2 OCTOBRE

\*\*\*

Repas de soutien des ACTIFS  
Samedi 5 NOVEMBRE  
Salle du MOTTY

## **NOUS RECHERCHONS TOUJOURS DES BENEVOLES**



Pour nos diverses manifestations

(Mise en place, buvette, entrées, rangements)

Même pour de petites périodes occasionnelles, votre aide sera toujours précieuse et la bienvenue ! Et toujours dans une ambiance sympathique !

**Contact :**

Corinne Veulliez 079.321.02.00 ou [corinne.veulliez@bluewin.ch](mailto:corinne.veulliez@bluewin.ch)

## ALL DANCE 1

*Muriel Mühlethaler et Sarah Giancamilli*

Après une belle prestation au Croset, nous voici en route sur les pas de Pocahontas. Plusieurs nouvelles recrues sont arrivées alors que quelques filles sont montées au All dance 2. C'est pourquoi plusieurs ajustements ont dû être faits, mais une belle chorégraphie en est sortie mélangeant les chasseurs aux indiens. Sur le rythme de « l'air du vent », ces jeunes demoiselles ont ouvert cette prestation avec des bouts sans engin à mains et d'autres avec bâton. Après ces deux week-ends bien chargés, nous leur avons appris les bases pour faire des belles pyramides stables à 2, 3 ou encore 4. Elles ont très bien joué le jeu, et on espère pouvoir vous en faire part au Croset !

Muriel et Sarah





## ALL DANCE 2

*Muriel Mühlethaler et Sarah Giancamilli*

« C'est l'histoooooiiiiire de la viiiiiiiiiee ! De ce cycle éteerrneeellll. » Effectivement, le cycle éternel d'un groupe en constante progression et évolution. Les filles de ce groupe se sont dépassées et ont appris de nombreux nouveaux pas et de nouvelles figures pour leur magnifique chorégraphie du Motty, haute en couleurs. Avec leurs habits aux couleurs africaines, elles se sont dépassées et ont fait applaudir le public grâce à leur magnifique prestation et leur large sourire. Que du bonheur de les voir s'épanouir et progresser à ce rythme. Grâce à leur engagement et à leur motivation on va faire en sorte de vous montrer 2 chorégraphies au Croset, dont une plus gymnique dans l'optique d'un concours en 2017 !! Continuez les filles, vous êtes un vrai rayon de soleil !

Muriel et Sarah



Merci à toutes et tous de faire vivre Actigym. Que vous soyez monitrices, moniteurs, aide-monitrices ou aide-moniteurs, membres du comité, membres de commissions, membres, bénévoles, donateurs ou amis.

Merci.

Bravo aux gymnastes qui ont fait briller, cette année, les couleurs d'Actigym avec des médailles, des distinctions, des coupes, des titres de championne vaudoise en tests et de vice-championnes suisses en trampoline.

Bravo à Nicolas Schori, notre trampoliniste vedette, pour sa magnifique qualification en demi-finale des Championnats du Monde à Odense au Danemark. Son 16<sup>ème</sup> rang lui permet de se présenter aux tests préolympiques en vue des JO 2016 à Rio. On y croit très fort allez Nicolas ! on rêve de cet exploit pour toi.

Une fierté pour Actigym tous ces résultats et tout cet engagement.

Fierté encore, comme vous pourrez le voir dans ce bulletin, quand plusieurs gymnastes ont été récompensés par un mérite reçu de l'Union de Sociétés Locales.

Et re fierté quand notre Société Actigym a reçu le Prix communal de l'intégration par la Commission d'Intégration d'Echange Suisses-Etrangers d'Ecublens. Quelle belle récompense.

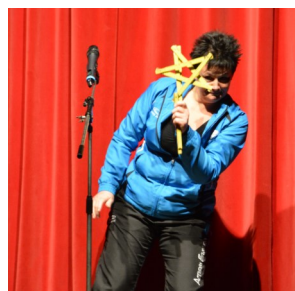
Récompensés nous l'avons tous été avec ces magnifiques soirées du Motty et cette magie de Disney qui nous a envahis. Bravo à tous !

Et j'ai gardé ma baguette magique car nous rêvons toujours d'une triple salle...

Que 2016 soit riche de beaux exploits gymniques et Vive Actigym !



Roxane Giancamilli





## **GROUPE JUNIORS**

*Steven Gambarotto*

Quelle année 2016 ! reprise en force après le Motty où les Juniors ont fait un ballet sur le thème de Mulan. Je remercie tout mon groupe pour leur dévouement et leur engagement pour le Motty !

Comme dit avant « reprise en force cette année 2016 » première leçon physique « merci Steven, pour les courbatures du lendemain ». hey, oui ! Il faut perdre tous les kilos pris pendant les fêtes, même moi ! 3 leçons physique et reprise du sol tranquillement. Nous avons accueilli une nouvelle gymnaste. Bienvenue à Mélissa, une gymnaste prometteuse !

Nous nous préparons gentiment pour le Croset, plein d'idées et beaucoup de nouveauté !!!! Nous avons hâte de vous montrer tout ça !  
« Je vais garder les surprises pour le Croset »

Merci à toute la team Juniors pour les entraînements qui se déroulent dans la joie et la bonne humeur et parfois avec beaucoup d'éclats de rire, le groupe grandit mais la salle est toujours aussi petite....

Alors si tu as 16 ans et que tu es motivé(e) : viens nous voir le Lundi à la salle d'Epenex de 20h à 22h, on t'attend à bras ouverts !!!

Steven

### **Voici quelques gymnastes qui ont écrit sur les entraînements :**

« Un petit groupe dans lequel chacun peut évoluer à sa manière ! Pour ma part j'ai beaucoup de plaisir à venir m'entraîner chaque lundi ! Bonne ambiance dans le groupe, tout le monde s'entend bien avec tout le monde et c'est un très bon groupe de transition pour soit évoluer plus loin ou pour continuer à acquérir des bonnes bases dans les différents engins d'agrès ! Remerciement à notre coach Steven qui met tout en œuvre pour que chaque leçon se déroule dans les meilleures conditions possibles ! »

Kevin

« J'ai toujours beaucoup de plaisir à venir à l'entraînement de Steven. L'équipe est top et le moniteur aussi donc c'est juste agréable de s'entraîner. En plus la détermination de fauve qu'on a tous enfin certaine fois, c'est juste magnifique de travailler ensemble. J'ai pas grand chose à dire seulement que l'équipe fait tout le groupe et je les adore ! »

Nanissa

« Venir tous les lundis après des cours théoriques épuisants, ça fait du bien. On se défoule et surtout, ce que je trouve le plus important, on progresse. Au début on se dit qu'on ne va jamais y arriver et au final on arrive à faire à peu près bien. Trop cool quoi. »

Magali

La Team JUNIORS « Steven »





## NOS PRÉSIDENTS D'HONNEUR



Un grand merci à nos  
**Présidents d'Honneur**

qui sont venus nous voir, anciens président et présidente d'Actigym,  
anciens responsables de la commission soirée.

Vous nous avez transmis : votre passion, votre énergie ... et l'esprit  
soirée !

C'est parfois dur, difficile et escarpé.

Mais le plus souvent c'est : motivant, enrichissant, bourré d'énergie  
positive et de fous rires... .. le Motty... c'est MAGIC !!

La commission soirée

## GROUPES MIXTES 1 ET 2

*Roxane Giancamilli*

*Ils ont entre 7 et 10 ans*

*ils sont plein d'énergie*

*ils aiment bouger*

*ils ne demandent qu'à progresser*

*ils sont super attachants*

*C'est un réel plaisir pour moi, pour Anaïs, pour Kevin, pour Anick, notre remplaçante attirée, et pour Lauren, notre nouvelle aide-monitrice de donner les cours à ces 2 groupes.*

*Ils se sont donnés à fond dans la préparation du Motty. Que ce soit en costumes de Dalmatiens avec une « Anaïs d'Enfer » comme Cruella ou costumés dans le thème de Peter Pan pour les grands, avec comme décor London by night, ils ont assuré. Bravo*

*Roxane*

*J'ai vraiment aimé partager ces grands moments, je me suis tout de suite sentie bien accueillie dans ce merveilleux groupe. Que l'aventure continue.*

*Lauren*









## GRUPE PARENTS-ENFANTS

*Roxane Giancamilli*

Toujours un grand groupe qui bouge, qui court, qui joue, qui chante et qui s'éclate. Une heure intensive pendant laquelle le temps passe très très vite.

La préparation de la soirée du Motty nous a bien occupé durant ce 2<sup>ème</sup> semestre et voilà le groupe projeté à Hawaï avec Lilo et Stitch. Qu'ils étaient beaux dans leurs costumes ! Merci à tous et merci à Stitch d'avoir été toujours présent.

Après l'effort, le réconfort des bras du Papa Noël... et voilà 2015 qui s'achève.

Allez on continue avec la même énergie et vive la gym Parents-Enfants.

Roxane





## GROUPE DAMES

Corinne Veulliez

Les dames du jeudi ...

Elles arrivent souvent ou voir presque tout le temps avant la monitrice, ce n'est pas difficile me direz-vous pour celles qui me connaissent. Puis la tendance s'inverse, elles se racontent leur semaine et c'est moi qui doit leur dit "on y va ces dames, on commence.

Et là nous sommes toutes sur les mêmes ondes... elles se donnent à fond, sont plus que motivées pour transpirer un peu. Elles participent activement à tout ce que je leur propose.

Elles sont très fidèles à leur soirée du jeudi, elles manquent que très rarement les leçons. Ces dernières se passent toujours dans une ambiance conviviale, chaleureuse et dans la bonne humeur. De plus, nous avons accueilli de nouvelles gymnastes à qui nous souhaitons la bienvenue.

En cette fin d'années 2015, elles ont également répondu présentes, lors de nos diverses soirées du Motty pour la mise en place, les sandwiches, les brochettes de bonbons et pour travailler derrière les buvettes.

Merci Mesdames pour votre implication que ce soit dans nos manifestations ou en salle de gym.

A jeudi ...

Corinne V.

## Chouette c'est jeudi ....



## TESTS INDIVIDUELS *Sarah Giancamilli et Muriel Mühlethaler*

Dès la rentrée d'août, nous avons commencé à préparer une chorégraphie pour les soirées du Motty. Pas facile de regrouper des gymnastes de 8 à 25 ans autour d'une chorégraphie commune. Des monitrices stressées mais contentes du rendu final.

Nous avons inscrit six gymnastes au Championnat Romand de gymnastique du 21-22 novembre 2015 à Bulle. Elsa Dani a obtenu une distinction pour le Test FSG4.

Les journées Suisses des Tests se sont déroulées le 13 et 14 février 2016 à Vétroz. Trois gymnastes y étaient inscrites:

FSG3 Nolwenn Perez pour sa première participation a obtenu la 24ème place sur 44 participantes.

FSG4 Elsa Dani a obtenu une distinction pour sa 8ème place.

FSG6 Jessica Rullo a obtenu une distinction pour sa 8ème place.

Sarah et Muriel





## **ALL DANCE 3**

*Sarah Giancamilli et Muriel Mühlethaler*

Maléfique et ses acolytes ont bien profité du Motty et se réjouissent du Croset.



## GYM ENFANTINE

Corinne Veulliez

Une année bien remplie ... un parcours où nos jeunes gymnastes ont pu montrer de quoi ils étaient capables lors de la soirée du Croset et pour finir notre production pour les soirées du Motty.

Cette dernière nous a demandé beaucoup de patience et de temps. Le sujet Reine des neiges n'a pas fait l'unanimité dans le groupe, si les filles ont adoré, les garçons un peu moins. Mais quelques leçons plus tard et après les divers essayages des costumes, ils se sont tous laissés porter par la magie de Disney.

Quant à nous les monitrices, nous avons passé quelques soirées "couture" chez Brigitte. Cathy, ancienne monitrice est également venue en renfort. Nous avons passé de bons et inoubliables moments à la fabrication de ceux-ci.

Sans parlé de Olaf, qui accompagnait les enfants, lui aussi a demandé quelques heures de réflexion et de travail. Enfin moi je savais ce que je voulais ... mais Michel a dû le concrétiser.

Nous avons terminé cette année 2015 avec la visite du Père Noël pour la plus grande joie de nos petits gymnastes qui se sont fait un plaisir de lui conter tous les poèmes appris à l'école.

Un GRAND MERCI à Brigitte, Christine, Cathy et Michel pour tout le temps passé à la réalisation des costumes, d'Olaf et du ballet.

Un GRAND MERCI aux parents de nos petits gymnastes qui nous suivent dans nos idées.

Corinne V.









Case Postale 351  
1024 ECUBLENS  
www.actigym.ch  
info@actigym.ch

Ecublens, mars 2016

## « Actigym'fans »

Mesdames, Messieurs, Chers Amis de la gym,

Vous connaissez et manifestez votre intérêt pour Actigym'fans depuis plusieurs années mais pour beaucoup, vous hésitez à en faire partie alors qu'est-ce que devenir Membre « Actigym'fans » me direz-vous ?

Eh bien, c'est, en vous acquittant de Fr. 20.- au moyen du CCP ou de l'IBAN annexé que vous :

- Bénéficierez, pendant une année, d'une réduction du prix d'entrée lors de nos différentes représentations annuelles.
- Recevrez gratuitement le bulletin Actigym'Infos dans lequel sont réunis divers articles, photos et informations sur notre société.
- Soutiendrez activement Actigym par votre geste.

Alors, n'hésitez plus, souscrivez ou transmettez à votre famille, vos amis afin qu'ils bénéficient de ces avantages.

Dès le paiement effectué, vous serez Membre **Actigym'Fans**.

D'ores et déjà un grand merci pour votre attachement à Actigym et au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Recevez, Mesdames, Messieurs, Chers Amis de la gym, nos amicales salutations sportives.

Pour Actigym FSG Ecublens

*A. San Vicente*

## BUYETTE SOIRÉE

Corinne Veulliez



PREPARATIFS



On peut toujours compter sur le groupe **Dames** et **Gym douce** pour les préparatifs de nos soirées.

Un grand MERCI à toutes pour leur présence et le travail effectué lors nos après-midis sandwiches et brochettes de bonbons.



Chers  
Gymnastes  
Amis  
Parents :

Vous avez envie de nous faire partager un article en relation avec notre société ? N'hésitez pas à nous le communiquer, nous le publierons volontiers !

Actigym  
Case postale 351  
1024 Ecublens

**Retrouvez-nous sur :**

[www.actigym.ch](http://www.actigym.ch)  
[info@actigym.ch](mailto:info@actigym.ch)



Actigym Ecublens  
ou  
Trampo Actigym

## Rédaction

Alice Piotet  
Av. de la Gare 65  
1022 Chavannes-Renens  
[piotet@bluewin.ch](mailto:piotet@bluewin.ch)



## Sujets

## Pages

Manifestations 2016	2-3
Trampoline	4-5
Actives	6
Agrès 1	7
Bénévoles Buvettes	8
Kids	9
Hommes de l'ombre Soirée	10
Cotisations 2016	11
Commission Soirée	12-13
Acteurs Soirée	14-18
Equipe Matériel Soirée	19
Agrès 2	20
Billetterie	21
Aquagym	22
Mérites 2015	23 à 25
Actifs	26 à 28
Mixte 3	29-30
Annonces	31
All Dance 1	32
All Dance 2	33
Mot de la Présidente	34-35
Juniors	35 à 37
Nos Présidents d'Honneur	38
Mixtes 1 et 2	39 à 41
Parents-Enfants	42-43
Dames	44-45
Tests Individuels	46-47
All Dance 3	47
Enfantine	48-49
Actigym'Fans	50
Préparatifs Buvettes	51