

# ACTIGYMINFOS

Juin 2010-N°12



## Dans ce numéro :

Soirées 2009	2
Babytramp	3-4
Actifs	5-6
Agrès base	7-8-9
Dames/douce	10-11
Comité	12
Mixte 11-16	12-13
<b>GYA-2011</b>	<b>14</b>
Enfantine	14
Jazz I	15
Parents-enfants	16-17
Jazz II	18
Actives	20-21
Spécial Marily	22-23
Actives (bis)	24
Humour	25
Agrès mixte	26
<b>! IMPORTANT !</b>	<b>27</b>
Utile	28

## Billet de Florian, co-président

Chers gymnastes, parents, amis,

« Nom de bleu, » nous sommes déjà en juin !!!

Mais qu'elles étaient belles nos soirées au Motty !!! Elles ont conclu une année riche en émotion, 100ème oblige.

Notre paquebot, l'Actigym Princess, a été mis en cale sèche. Ses acteurs se sont à peine reposés qu'ils sont déjà en plein boum pour vous faire vivre une nouvelle mouture de notre célèbre démonstration qui aura lieu le 18 juin 2010, à la Salle de gymnastique du Collège du Croset.

Ensuite, ce sera à Renges, le 28 août 2010, dès 12h00, que nous aurons l'occasion et le grand plaisir de vous revoir après une pause estivale bien méritée. Durant cette journée, d'autres sociétés locales seront de la partie afin de vous faire vivre une belle journée qui sera comblée par la présence de Monsieur Jean Rosset, notre soleil.

Pour ce qui est du reste des manifestations internes et externes à la société, nous vous laissons jeter un coup d'œil en [page 23](#).

Et surtout n'oubliez pas, la devise de tous les gymnastes se résume en 4 lettres FFFF (Fier—Franc—Fort—Fidèle).



## Soirées 2009, par Naty Kokot

Un petit mot des acteurs de la soirée 2009 !

Nous avons tous débarqué de notre ACTIGYM PRINCESS sur la terre ferme ! Nous avons repris nos occupations et notre travail, mais déjà ..... nous réfléchissons à notre prochaine aventure !

Merci à tous ceux qui ont fait un bout de croisière avec nous ! de gauche à droite :



CHRISTEL, MICHAEL, ANNICK, STEVEN, NATY, LAURENT ET TESS !

## Groupe Baby trampoline, par Corinne Masson

### Baby trampoline

Le baby trampoline un groupe dynamique. Il en faut de l'énergie pour « décoller » sur la toile. Bon, vous allez me dire facile, ils ont tous un trampoline dans leur jardin. Eh bien ce n'est pas pareil!!!

Un trampoline olympique, ça rebondit beaucoup plus!!! Si vous ne nous croyez pas et bien venez essayer. Le trampoline n'est pas un jeu, mais un sport complet.

Ils commencent par installer le matériel ( qui n'est pas léger), s'ensuit un échauffement et les voilà prêts. Nos gymnastes ont appris tous les sauts de base; le saut extension, le saut groupé, le saut assis, le saut plat ventre, le saut dos, la  $\frac{1}{2}$  vrille et la vrille, etc.... Durant toute l'année, nos petits trampolinistes ont appris à dompter l'engin, quelques fois capricieux. Pour exécuter toutes ces figures, ils ont besoin d'une bonne condition physique, d'un maintien et d'une connaissance de son corps parfaits. Par tournus, ils apprennent des activités diverses pour parfaire leur condition physique.

Dans le cadre de J+S kid, nous devons faire une leçon spéciale par mois. Alors, nous avons déjà pratiqué du patin à glace, du handball, du Kick-boxing, des jeux de balles. Les enfants dépassent souvent les moniteurs dans ces jeux. A chacun son domaine.

Nous remercions tous nos intervenants; Sophie Perez, Philippe Amrein, Hélène Christinaz.

Corinne, Arianne et Naty

Photos en page 4

# Groupe Baby trampoline, par Corinne Masson



## Groupe Actifs, par Fabien Cloux

Bonjour à tous,

Cette année 2010 nous réserve pleins de bonnes choses. Nous nous sommes lancés comme défi de monter et présenter une production au sol pour la saison 2011. C'est la première fois que les Actifs vont côtoyer les meilleures sociétés dans une discipline jusque là laissée de coté.

Il est vrai que l'année avant que je reprenne le groupe Actifs il y a maintenant 7 ans nous présentions 3 disciplines en concours: anneaux balançants, mini trampoline et barres parallèles.

Quand j'ai repris le monitorat du groupe, j'ai dû laisser tomber les barres parallèles car il n'y avait plus assez de garçons et du coup on est resté sur le mini trampoline et les anneaux.

A force d'entendre Marily et quelques autres personnes me demander de créer une production au sol, j'ai finalement décidé de relever le défi avec mon groupe. D'ailleurs les Actifs ont très bien accueilli la nouvelle et sont tous super motivés à l'idée de tenter l'expérience. L'innovation est un excellent moteur.....

Cependant nous avons beaucoup de travail au sol pour arriver à un niveau de concours, c'est pour cela que j'ai décidé pour la saison 2010 de laisser de côté le mini trampoline et de nous présenter seulement aux anneaux afin que l'on puisse, lors de nos entraînements, s'exercer au sol un maximum.

Qui dit nouvelle discipline, dit nouveau matériel. Pour que l'on puisse présenter notre production au sol en 2011 il nous faut acquérir une surface de sol de 12 mètres sur 12 mètres appelée « praticable » au mieux pour l'automne 2010. Son prix est conséquent et pour cela nous faisons des demandes de sponsoring dans diverses sociétés industrielles sans résultat pour le moment.

Nous allons aussi organiser un souper de soutien, agendé au 2 octobre 2010 à la grande salle du Motty afin de récolter des fonds pour l'achat de ce praticable (flyer en page 19).

C'est un grand rêve et une grande aventure qui commencent pour nous et nous comptons sur votre soutien pour nous aider à le réaliser.

Les détails de notre souper de soutien vous seront fournis pendant la soirée du Croset, au mois de juin, et sur le site [www.actigym.ch](http://www.actigym.ch).

Salutations à tous et je profite toujours de l'occasion pour remercier mon groupe toujours prêt à tenter des nouveautés !

Fabien

*Notre groupe page suivante*

Groupe Actifs, par Fabien Cloux



## Groupe Agrès de base, par Tess Sapin

### A la découverte de...

Après le basket, le patin à glace, le Võ-Viêtname, le judo et le cheerleading, les monitrices ont décidé que ce serait l'escalade ! Ceci étant dit, départ mardi 27 avril pour Sottens.

Arrivés sur place, les enfants posent les yeux sur les murs de grimpe et s'exclament « c'est vachement haut ! » Puis nous faisons connaissances des deux moniteurs qui vont animer cette leçon d'initiation : Alain et Yann les rassurent, ils ne seront pas obligés d'aller si haut s'ils ont peur.

Baudriers et chaussons enfilés, nos petits gymnastes s'essayent d'abord dans une « grotte » au sol recouvert de tapis. Les éclats de rire fusent, les muscles s'échauffent, les mains s'habituent aux prises, c'est parti !

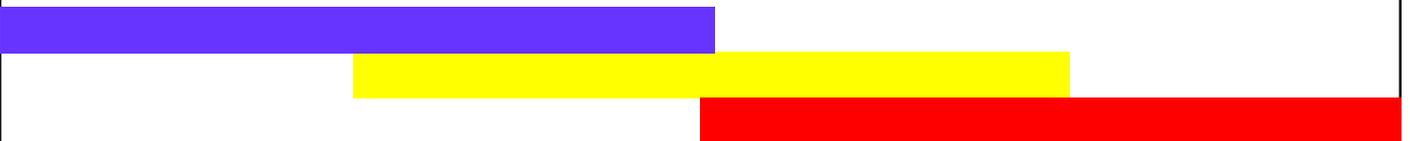
Après quelques explications quant aux consignes de sécurité, ils commencent à grimper. Les premières tentatives servent à montrer aux enfants qu'ils peuvent nous faire confiance, qu'ils sont bien attachés. Et puis monter c'est plutôt facile au début, mais ensuite il faut redescendre ! Après quelques essais, tous semblent être très à l'aise. Les plus téméraires iront même effleurer le plafond, sous les regards impressionnés de leurs parents.

Pour terminer la leçon, Alain leur propose le jeu de l'ascenseur : deux enfants d'un côté, les autres enfants de l'autre et au milieu une corde et une poulie. Le but est de soulever les deux enfants attachés à la corde le plus haut possible. Nos gymnastes ont donc flirté avec le sommet de la salle et les chatouilles dans le ventre lors de la descente express !

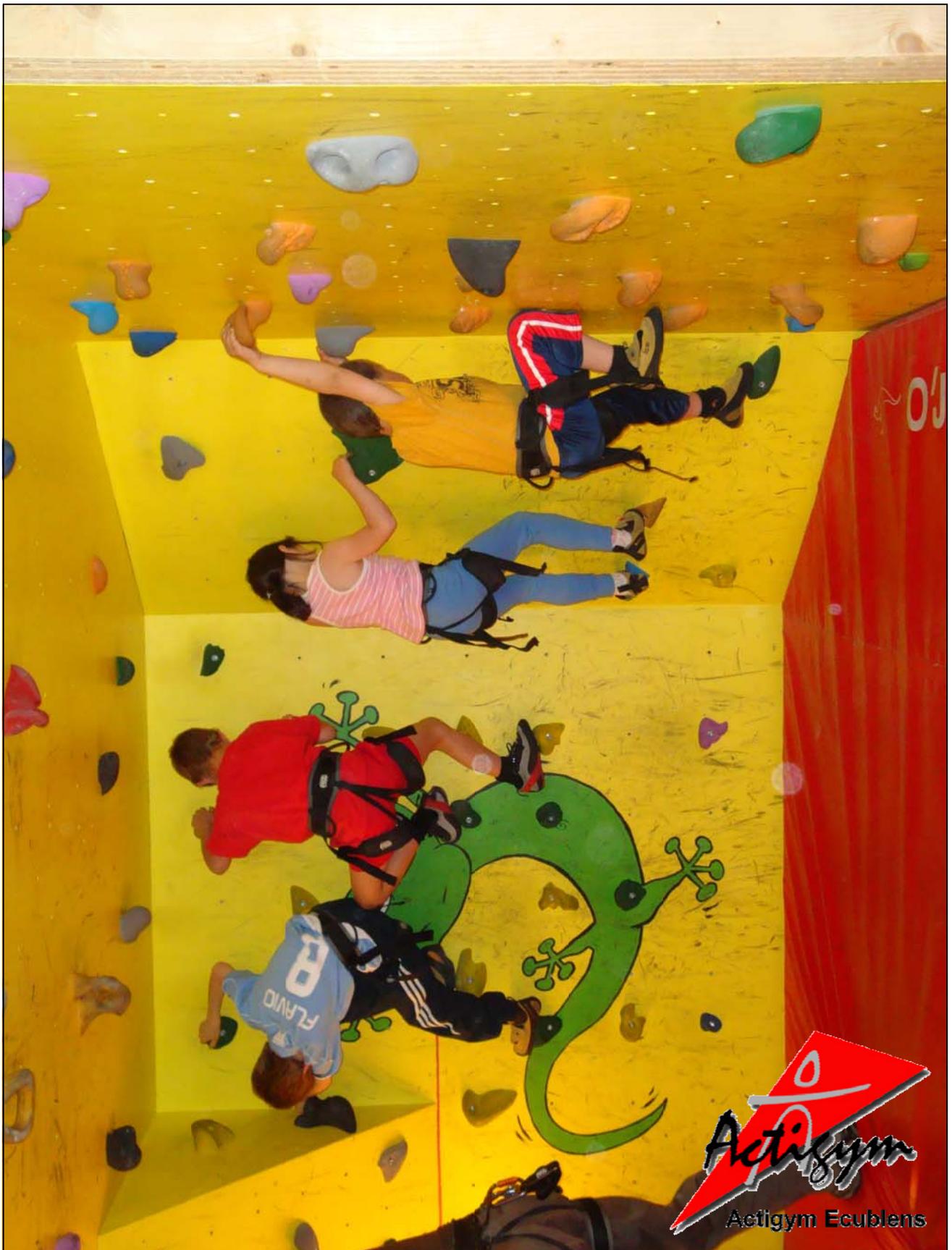
Au final, ce fut une belle journée chargée d'émotions fortes. La peur du vide s'est bien vite estompée et les enfants se sont surpassés. Un grand merci à tous les parents présents et à Gecko escalade pour leur chaleureux accueil.

Tess

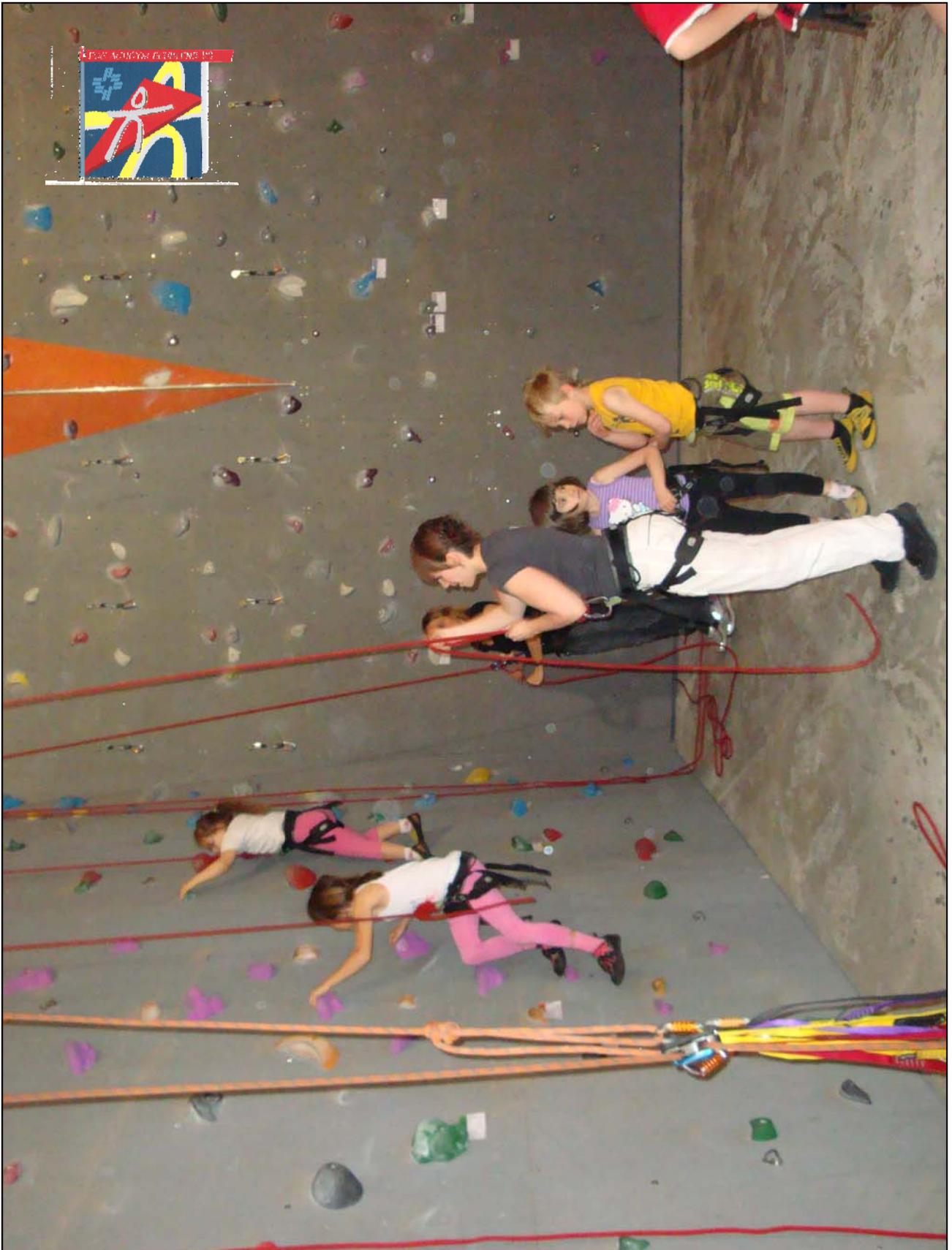
*Photos du groupe en pages suivantes*



## Groupe Agrès de base



### Groupe Agrès de base



## Groupes Gym dames et Gym douce, par Gaby Fighera

Les groupes gym douce et gym dames vont finir l'année 2009 en participant aux soirées du Motty.

Le samedi après-midi 21 novembre, Edith, Roger, Madelyne, Gigi, Christiane, Corinne, Josy et Madeline étaient présents pour préparer les tables pour le repas du soir. Ces dames et ce monsieur étaient dirigés par Alice pour la mise en place et la décoration.

En début de soirée arrivent Frédérique, Elisabeth, Monique, Françoise, Judith, Denise, Danièle, Ginette, Claire, Liliane, et Giuseppina, une deuxième équipe de dames pour le service du repas.

Durant toutes les soirées, les dames étaient également sur scène pour défiler avec les anciens et nouveaux trainings de notre société.

Merci à vous pour votre investissement à chaque fois que notre société a besoin de votre aide.

Gaby

### Erratum :

*Malgré un contrôle approfondi des textes dans le bulletin précédent, une erreur s'est malencontreusement glissée en page 9. Effectivement, les textes ont été écrits par Gaby Fighera et **Corinne Lepore**, et non par Corinne Rochat.*

*Le rédacteur prie donc Corinne Lepore de l'excuser pour ce désagrément indépendant de sa volonté, mais comme il règne un nombre impressionnant de **Corinne** au sein d'Actigym, il pense que l'erreur est humaine !*

## Groupes Gym dames et Gym douce



## COMITE 2010-2011



### Groupe Mixte 11-16 ans, par Kevin Troillet

Chers lecteurs,

En novembre 2009, on m'a proposé de devenir aide-moniteur dans le groupe mixte (11-16 ans) d'Actigym. Cette proposition m'a enthousiasmé et j'ai fini par accepter.

J'ai commencé mon rôle en tant qu'aide-moniteur dès la rentrée des vacances de Noël, à savoir en janvier 2010. J'aime beaucoup exercer cette fonction, car après 10 ans d'expérience derrière moi, et toujours au sein du même groupe, j'ai décidé que ce serait une opportunité de transmettre mes connaissances.

Les leçons ont lieu le jeudi en fin d'après-midi de 17h30 à 19h00 à la salle de gym « Pluton » au collège du Pontet.

Le début de leçon commence par un échauffement de 15 à 20 minutes qui comprend : de la course et différents types d'exercices au sol qui permettent de travailler toutes les parties du corps en vue d'une production au mini-trampoline se déroulant lors de la soirée de démonstration qui a lieu chaque année à la fin juin à la salle de gymnastique du Crosset.

Je remercie Christel et Loris de m'avoir proposé ce poste qui m'apporte beaucoup de satisfaction.

K. Troillet

## Groupe Mixte 11-16 ans, par Steven Gambarotto.

Notre groupe a préparé pour le Motty une production plus innovante que d'habitude : nous avons fait sur les séries américaines. Avec moins de chorégraphie mais plus de petits rôles pour nos gymnastes. Ils ont apprécié de faire quelque chose de différent, et il me semble que cela a été bien perçu par le public.

A la rentrée de janvier, il y a eu un changement : nous nous sommes divisés en deux groupes : un mixte 11-15ans et un mixte 16-20 ans. Ce groupe est dirigé par Steven, il est destiné à ceux qui sont dans le groupe d'avant, pour qu'ils ne soient pas obligés d'arrêter la gym à 16 ans et pour donner la relève aux Actifs. Le groupe consiste à faire des agrès pour le plaisir avec une compétition par année en société. J'attends du monde à la rentrée. Venez nombreux !

Le groupe 11-15 ans, de son côté, a accueilli plein de nouvelles têtes, ce qui fait qu'il y a actuellement 26 gymnastes dirigés par Christel, Loris, Steven et Kevin.

Pour le Croset, nos deux groupes se sont réunis pour faire une production au mini trampoline... pleine de surprises... pleine de gymnastes (vous les compterez vous-mêmes sur place !) différente des précédentes.

Nous n'en disons pas trop pour garder la surprise, hihhi !

En préparant cette production, nos gymnastes ont évolué et nous leur avons donné des challenges, que la plupart ont atteints !

Et pour cette année, pas de concours mais nous nous réservons pour l'année prochaine. Je tiens à remercier Christel et Loris de me supporter dans toutes mes idées de folie et surtout remercier notre nouvel aide moniteur Kevin pour son application dans les leçons et sa motivation.

A très vite au Croset avec plein de surprises!

Steven





**Les inscriptions des Volontaires pour la WG-2011 sont officiellement ouvertes !**

Durant la World Gymnaestrada, Ecublens va accueillir quelques 560 gymnastes qui seront logés dans les classes des écoles du Pontet et de la Coquerellaz. A ce sujet, nous aurons besoin de VOLONTAIRES pour la période comprise entre le 10 et le 16 juillet 2011, ainsi que 3 jours avant et 3 jours après.

Pour devenir VOLONTAIRES, il vous faut aller sur le site [www.wg-2011.com](http://www.wg-2011.com) et cliquer sur le cadre VOLONTAIRES, à droite. Vous arriverez sur la page des volontaires. Sur celle-ci, vous pourrez lire les règlements. Ensuite, cliquez à nouveau sur la bannière bleue VOLONTAIRES. Vous arriverez au début de l'inscription. Dans l'encadrement en bas de page, il vous faudra y écrire votre adresse e-mail (une adresse personnelle par personne). Vous allez recevoir un message sur votre boîte électronique. Suivez les indications et commencez votre inscription. Durant cette dernière, on vous demandera le TYPE DE TÂCHE, il vous faudra mettre absolument HEBERGEMENT dans le menu déroulant. Dans la liste des établissements scolaires, choisissez un des deux collèges d'Ecublens, soit Coquerellaz, soit Pontet. Voilà, si vous avez suivi mes indications, vous serez inscrits comme VOLONTAIRES. Le reste suivra...et vous recevrez des infos par mail.....

Des questions ? Une foire aux questions se trouve sur le site de la GYA.

!!! A TRES BIENTÔT !!!

**Groupe Infantile, par Béatrice Raball.**

Chers Enfants, Chers Parents,

Après 3 ans d'aide monitrice au sein du groupe infantile, je vais tirer ma référence à fin juin 2010.

J'ai eu énormément de plaisir à voir grandir vos enfants, les voir se débrouiller de mieux en mieux et enfin prendre leur envol pour aller s'épanouir dans d'autres groupes gymniques ou footballistiques.

Je ne quitte pas Actigym et les occasions ne manqueront pas de se revoir.

Un grand merci à Corinne, Brigitte et Cathy pour leur soutien et leur bonne humeur durant toutes ces leçons.

Amicalement

Beatrice Raball

## Groupe Jazz I, par Carmen Kitenge.

Pour ce bulletin d'Actigym, nous avons demandé aux filles d'exprimer leur ressenti sur le cours...

**Lydia** : « J'aime beaucoup le jazz, les profs aussi (Carmen et Véronique) et j'apprends beaucoup de choses. Je suis très contente d'avoir une monitrice si gentille et rigolote qui nous aide à avancer. »

**Pauline** : « J'adore danser et bouger. Les chorégraphies me plaisent. Mon sentiment : une bonne ambiance et les monitrices sont cool ! »

**Elodie** : « J'aime aller au cours parce qu'il y a une bonne ambiance. Dans le groupe, je trouve qu'on s'entend bien. Les chorégraphies, je les aime bien. Mes monitrices sont gentilles et je suis motivée pour les concours et les spectacles. »

**Camille** : « J'adore le jazz car les monitrices sont sympas, j'ai plein de copines et j'aime danser. »

**Juliette** : « Je viens au jazz car j'adore danser et je me sens bien avec les monitrices et toutes les copines. »

**Tess** : « C'est bien. Trop de cris. Les chorégraphies sont sympas ! »

**Alison** : « J'ai beaucoup de plaisir dans ce sport. Dommage qu'on ne joue pas assez, mais je sais que ce jour-là est consacré à la danse et non au jeu. Merci à Carmen et Véronique. »

**Nina** : « J'ai beaucoup de plaisir à venir à la danse parce que j'aime bien apprendre des nouvelles chorégraphies et j'aime beaucoup mes monitrices. »

**Tania** : « J'aime bien la danse parce que j'aime bien danser. J'aime les chorégraphies parce qu'il y a beaucoup de pas de danse qui bougent. J'aime parce qu'il y a la pause où on peut boire et un peu jouer. Je me suis fait beaucoup d'amis que je ne connaissais pas du tout. »

**Elsa** : « J'apprécie les cours de danse car nos entraînements sont variés et riches, de plus, nos chorégraphies sont originales et intéressantes. Nos monitrices sont généreuses et souriantes mise à part quelques cris dans la salle. »

**Anaïs** : « J'aime bien le jazz et la compétition. »

**Rachel** : « J'ai beaucoup de plaisir dans ce groupe... et j'adore les chorégraphies de Carmen ! »

**Cassy** : « J'aime préparer les spectacles, j'aime aussi beaucoup quand on s'entraîne. Les musiques que les monitrices choisissent sont très bien. J'ai beaucoup de plaisir à faire du jazz et à montrer les spectacles à ma famille et à mes amies. »

**Liljana** . « Je trouve que la danse c'est sympa, drôle et amusant. Je me suis faite tout plein d'amies grâce à la danse. »

**Andiona** : « Le premier est l'effet relaxant. Etre bien dans son corps permet de se détendre. La danse bien-être permet aussi de se sentir bien dans sa tête, disponible à soi et aux autres. Cet état est atteint grâce à une meilleure connaissance du groupe, des chorégraphies, de l'ambiance, des monitrices, Mme Carmen, Mme Véronique, etc.... Merci. »

Comme à son habitude, dur dur de danser sur les musiques de Carmen. Un tempo par-ci un autre par-là, faut pas s'y perdre. Mais malgré ces difficultés, les filles ont assuré et ont ensoleillé notre belle croisière du Motty.

Toujours autant de plaisir tous les lundis ! Elles assurent la relève avec succès !

Merci encore les filles pour vos petits messages.

Coup de cœur pour les filles qui montent au jazz 2 ! Vous êtes des supers gymnastes, continuez comme ça !

Bisou

Carmen K.

## Groupe Parents-Enfants, par Roxane Giancamilli.

Reprise en août et toujours autant de petits visages souriants au rendez-vous pour ma plus grande joie.

Papas, mamans, grand-mamans, marraine, jeunes-filles viennent comme parents-accompagnants et toujours avec envie.

Pour fêter les 100 ans d'Actigym lors de la soirée du Motty, j'ai proposé le thème « Bébé éprouvettes » aux parents de « mes petits bout-de-chous » et ils ont tous été d'accord de me suivre. Nous avons passé de la procréation assistée, à la fécondation in vitro pour finir par la naissance. Une jolie touche d'humour et de tendresse réalisée sur scène par tout le groupe.

Je vous remercie toutes et tous pour tout ce que vous m'apportez. C'est grâce à cela que j'avance.

De l'envie, du plaisir, du courage, de la découverte, du partage, tout ça avec comme fond la gym Parents-Enfants, voilà ce que j'espère vous transmettre lors de mes cours.

Roxane





## Groupe Jazz II, par Laura Carro.

Comme pour le groupe jazz 1, il a été demandé aux filles d'exprimer leur ressenti par rapport au cours de jazz qu'elles suivent tous les lundis...

**Stéphanie et Jessica :** « *Cher(e)s ami(e)s d'Actigym, nous sommes heureuses d'être dans le groupe jazz pour plusieurs raisons : des monitrices formidables Carmen et Laura, des chorés magnifiques et des danseuses amicales... Un groupe super quoi !...* »

**Betty :** « *J'aime bien le jazz, on apprend des nouvelles choses et les monitrices sont très sympathiques. Laura est sympa et Carmen très drôle. Le problème c'est qu'il y a des filles qui ne se concentrent pas et à cause d'elles, on n'avance pas !* »

**Kathleen :** « *La danse, c'est trop cool, y a des belles chorégraphies. Moi j'aime bien danser et j'aime même les échauffements (mais j'aime pas les pas classiques), mais le seul truc embêtant, c'est qu'y a pas toutes les filles qui ont le même niveau.* »

**Görkem :** « *Ça ne fait pas longtemps que je suis avec vous, mais pour le moment, j'aime bien !* »

**Lidiana :** « *J'aime bien aller au Jazz parce qu'il y a toujours une bonne ambiance dans ce groupe. J'aime beaucoup les chorégraphies parce que c'est varié, il y a un mélange de hip hop et de jazz et les monitrices sont très gentilles et super sympas !* »

**Samantha :** « *Je trouve que les chorégraphies sont cool et les monitrices sont super super sympas !* »

**Stefani :** « *J'aime venir à la danse car pour moi c'est une passion depuis petite. Ce qui me dérange c'est que les filles du groupe ne sont pas toutes du même niveau... Mais j'aimerais bien que pendant le cours, elles nous apprennent d'autres danses. J'ai du plaisir à danser et je suis très motivée.* »

**Nadia et Milena :** « *C'est très cool mais ce serait mieux s'il n'y avait plus d'échauffement.* »

**Chloé :** « *J'aime bien les chorégraphies et je trouve que Laura et Carmen ont de bonnes idées. Je fais partie d'Actigym depuis 7 ans et j'ai toujours beaucoup de plaisir à venir danser le lundi. J'adore participer aux concours et aux différents spectacles d'Actigym.* »

**Elsa :** « *J'ai du plaisir à venir à la danse et j'ai aussi du plaisir à danser avec vous. Je trouve que les chorégraphies qu'on fait sont pas mal mais on pourrait être plus énergiques pour donner un beau spectacle au Croset.* »

Après une année très pénible (l'année passée), j'ai retrouvé beaucoup de plaisir à donner ce cours tous les lundis. Je dois dire que le groupe que nous avons formé cette année est un groupe sain et uni. Les filles ne sont pas là pour rivaliser, mais simplement pour faire quelque chose qu'elles aiment : danser !

Je tiens à féliciter les filles qui sont dans le groupe depuis seulement le mois de janvier pour leur capacité à s'adapter au niveau différent ! Bravo les filles pour vos efforts, votre engagement et votre sourire !

Et pour les anciennes, je tiens à dire bravo pour votre enthousiasme, votre motivation et votre maturité ! Continuez à progresser ! C'est un plaisir de vous avoir dans le groupe !

Bravo à toutes les filles pour les progrès que vous avez fait durant l'année et je suis sûre que vous allez assurer lors de la démonstration du Croset! Bisou

# Repas de soutien des actifs

samedi 2 octobre 2010  
au Motty à Ecublens

19h30 verre de bienvenue, 20h00 repas

## Fondue chinoise à gogo

50.- adultes et 25.- enfants de 6 à 12 ans avec entrée  
et buffet desserts.

Les inscriptions sur [actigym.ch](http://actigym.ch) ou par tél.

079/394'35'99

Actigym Ecublens

## Groupe Actives, par Roxane Giancamilli.

Pour fêter les 100 ans d'Actigym et sa dernière production pour le groupe, Marily a décidé de nous concocter une chorégraphie style 1930 pour la soirée du Motty..

Après quelques répétitions, nous avons marché au pas, en rythme, vêtues de nos pantalons à dentelles, nos bandeaux et chapeautés de nos canotiers.

On se serait presque cru en 1930 !

Bravo à toutes.

Roxane (gymnaste)





## Aurevoir mais pas Adieu, par Marily Pfister.

Mesdames et Messieurs,

Comme annoncé dans mon rapport de l'année dernière j'ai pris la décision de quitter la présidence d'Actigym à dater de ce soir.

Après plus de 25 ans de comité celui des dames d'abord et d'actigym ensuite, la motivation s'est un peu érodée et la lassitude s'est installée.

Durant toutes ces années, j'ai eu la chance de partager de nombreux moments d'émotions et d'amitié et je souhaite par ces quelques lignes apporter un témoignage de remerciements à toutes les personnes avec qui j'ai eu la chance de les partager. L'amitié engendrée est un cadeau inestimable et le côté négatif des critiques et méchancetés inévitables ne pourra heureusement pas entacher ce magnifique cadeau.

Je quitte également le monitorat des actives et de l'aquagym et je souhaite aux nouvelles monitrices, Nancy et Annick autant de plaisir et de bonheur que j'ai pu en avoir avec ces groupes.

Je suis persuadée que le comité actuel saura mener de mains de maître cette belle société et lui souhaite  
Plein succès dans l'accomplissement de cette tâche.

Je quitte la Présidence, le monitorat actives et aquagym mais une chose est certaine, je ne quitte pas Actigym.

Bonne fin de soirée à tous



**Merci Marily,** par Ghislaine Follonier et Sophie Perez.

Qui connaît vraiment cette drôle de dame ? Qui saurait citer ses multiples tâches et postes dans la capitainerie... Elle est entrée dans la société en 1981, et est devenue monitrice pupillettes de 1984 à 1996. Puis elle a suivi son parcours en devenant monitrice des « Actives », groupe avec lequel elle a eu un attachement plus que gymnique : amitiés, voyages et soirées. Elle a fait partie de plusieurs comités : comité directeur où elle fut à tour de rôle responsable technique, caissière (jonglant avec les chiffres comme un prestidigitateur), responsable de la commission de soirées (aïe, aïe, aïe comme metteur en scène ça ne rigolait pas toujours mais quels résultats)... puis Présidente, juste mais ferme, exigeante mais diplomate.

Elle hante donc les couloirs d'Actigym depuis plus d'un quart de siècle mais qui oserait parier sur son âge !!! Qui connaît son goût pour les voyages et ses musiques préférées ? Qui sait combien d'heures elle a passée pour sa formation de monitrice aussi bien pour les pupillettes que pour les Actives. Combien d'heures et de nuits blanches usées pour que la soirée soit exceptionnelle... Combien de régions a-t-elle visité au gré des diverses manifestations gymniques ? Combien de moments passés dans les trains, les avions à parcourir l'Europe et le Monde. Personne ne peut répondre à toutes ces questions, mais il est plus qu'évident que cette dame, avec un grand D, a consacré des heures, des semaines, des mois et des années à la gymnastique, à Actigym et pour tout ça **RESPECT** Dame Marily. Pourquoi, parce qu'elle a des épaules larges, une bravoure qui traverse beaucoup d'épreuves sa vie est loin d'être un long fleuve tranquille. Des coups de gueule auxquels on ne peut pas échapper et mille autres qualités qui font que sa personnalité, son esprit ont forgé un maillon fort dans cette famille qu'est la Gymnastique d'Ecublens. Son prénom mérite d'être gravé dans la pierre fondatrice de la société, car Marily est l'un de ses piliers. Dans le fond, tout le monde l'aura aimée et admirée. Maintenant qu'elle quitte le navire, nous lui souhaitons bon vent, prends du bon temps pour toi et ta famille. Quant à nous qui restons à quai, nous naviguerons à vue les prochains mois dans l'attente d'une étoile aussi brillante.

Ghislaine et Sophie

## Groupe Actives, par Nancy Raveau et Hildegard Knälmann.

Maintenant, depuis presque une année je fais partie du groupe des "Actives", et en effet c'est actif... Avec une gym équilibrée, une ambiance chaleureuse et un grand engagement de toutes les dames. J'ai beaucoup apprécié la soirée de l'année passée comme clou de fin d'année, j'y ai même survécu malgré mes capacités limitées pour la danse.

Hildegard Knälmann (gymnastes depuis une année)

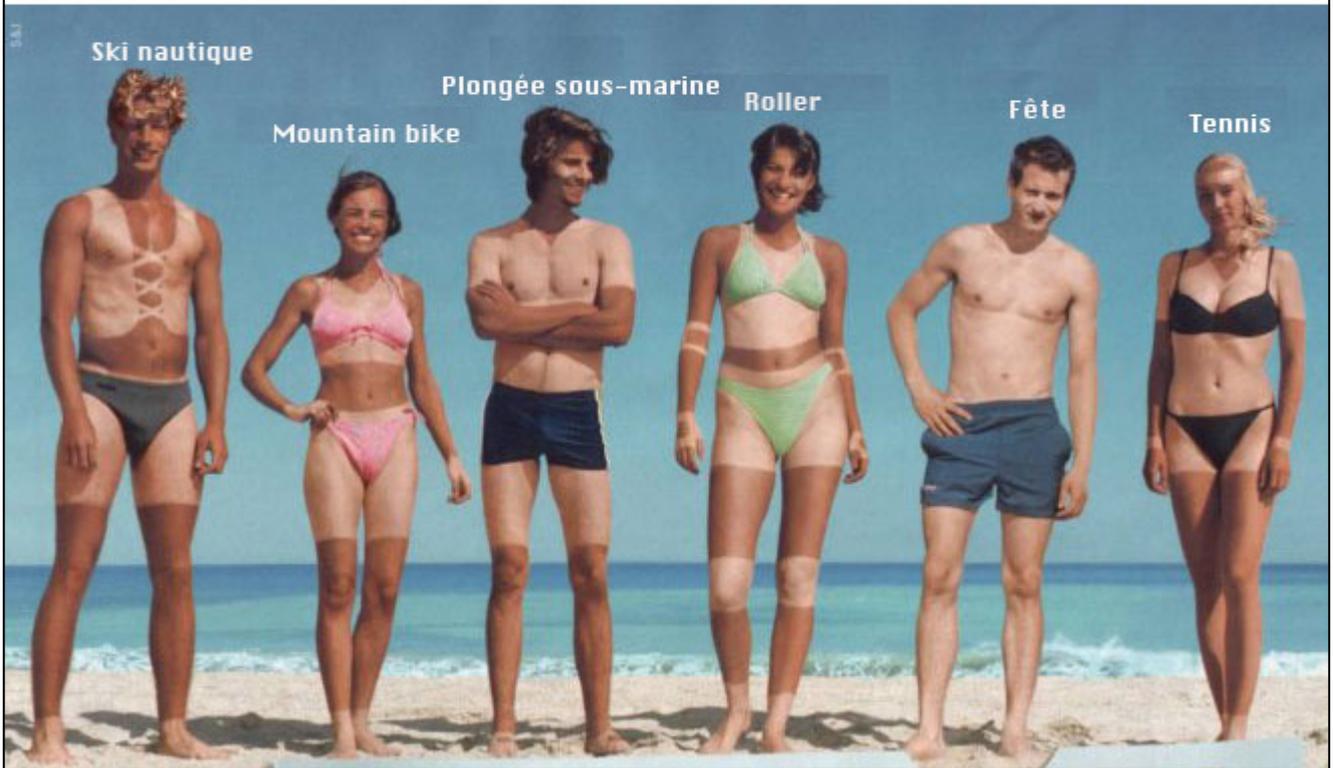
Après la soirée, un peu de détente nous fait le plus grand bien, donc nous sommes allées à la patinoire où il y avait beaucoup moins d'adepte que pour le bowling. Entre deux, il y a les leçons de gym abdo, fessier, cardio latino et relaxation... Elles sont toujours très dynamiques ce qui fait régner une très bonne ambiance .

Nancy Raveau

PS : Pas très nombreuses mais avec toujours le sourire. Oh là là, que c'est dur...



## Choisissez vos activités de l'été !!!



**Groupe Agrès mixte**, par Jenny Aubert, Guillaume Lopez,  
Sophie Perez et Stéphanie Turrian.

Voilà plusieurs mois que le groupe Agrès Mixte suit son cours depuis le début de l'année.

Après une saison 2009 riche en compétitions, en médailles et en distinctions qui s'est terminée sur les soirées au Motty où tous étaient vêtus de gris ou de noir et de blanc (pour une parfaite incarnation de Kids et de Charlies), nous nous lançons ensemble vers l'avenir.

Ce futur dévoile des week-ends de compétition qui pour l'instant se déroulent sans souci... ou plutôt avec joie et chaleur si on parle des distinctions et des quelques larmes! Un grand bravo à Jessica Rullo pour sa médaille de bronze... Et le même grand bravo à tous les autres qui travaillent sans relâche dans le seul but du mouvement parfait (et de corriger leurs pointes de pied pour nous faire plaisir!).

C'est donc de bon train que nous continuons nos entraînements qui, aussi rudes qu'ils soient parfois, se combinent d'agrès, de jeux et de bonne humeur. Nous avons tous un énorme plaisir à travailler ensemble, réunis autour de cette même passion, et nous remercions tous les enfants de ce groupe pour tout ce qu'ils nous apportent.

Ainsi, nous espérons que vous apprécierez notre démonstration du Croset car elle sera pleine d'innovation. Nous les moniteurs et notre équipe de vainqueurs, nous nous réjouissons de vous présenter les agrès et, par la même occasion, les progrès de chacun!

Puis viendra la nouvelle année, avec ses nouveaux gymnastes (merci à Tess et Léa), ses nouveaux concours et ses nouvelles médailles; nous ne serons que plus motivés!

Stéphanie, Jenny, Guillaume et Sophie



**!!! DATES IMPORTANTES !!!**

18 juin 2010

Soirée de démo à la salle de gymnastique du Croset

28 août 2010

Ecublens se fête à Rengés

18 septembre 2010, dès 18h00

EquiNox, FESTIVAL DU FEU ET PYROTECHNIQUE  
Ecublens, au Pontet, **stand nourriture tenu par les Actifs**

2 octobre 2010

Repas de soutien des Actifs, au Motty

9 octobre 2010

Lancement du compte à rebours Gymnaestrada 2011



11 novembre 2010

Assemblée des délégués, à Yvonand

26 novembre 2010

Repas de l'amitié, au Motty

27 novembre 2010

Pasta party, au Motty

***9 mars 2011***

***Assemblée générale Actigym, au Motty***

**Rédaction :**

Manfredi Florian  
Stand 23e  
1024 Ecublens

*Téléphone : 021 691 41 35*

*Mail :*

*florian.manfredi@actigym.ch*

*Portable : 079 637 22 44*

Ami(e)s gymnastes et très  
chers parents,

Ce bulletin est fait pour  
vous. N'hésitez pas à en-  
voyer vos coups de cœur, vos  
coups de gueule, vos histoi-  
res, anecdotes, blagues,  
soucis....etc, au rédacteur

MERCI

**Retrouvez nous sur  
[www.actigym.ch](http://www.actigym.ch)**



Actigym

Case postale 351

1024 Ecublens