



ACTIGYMINFOS

mars 2011-N°13

Billet de Florian, co-président

Dans ce numéro :

Actifs	2
Mixte 7-10	3
Parents-enfants	4-5
Douces/Dames	6-7
Equinox	8-9-10
Humour	11
GYA Bénévoles	12-13
Fête à Renges	14-18
Appel Président USL	19
Divers GYA	20-21
Actives	22-23
Utile	24



Chers gymnastes, parents, amis,

Tiens, février 2011 ? L'AG dans moins d'un mois, et toujours pas de bulletin de novembre 2010 !!!!!

Hé oui, il y a des fois, c'est pas facile. M'enfin, avec un peu de retard, que vous saurez m'excuser, le voilà.

L'image ci-dessous nous rappelle que la Grande fête de la Gymnastique mondiale arrive à grands pas... Pensez-y !! Car, si vous avez du temps à consacrer à cette fête, inscrivez vous comme bénévole (renseignements page centrale). Et ce n'est pas uniquement réservé à des gymnastes. Tout le monde, dès 14 ans, peut s'inscrire.....

!!!!!! NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !!!!!

N'oubliez pas de vous rendre sur le site www.actigym.ch et de cliquer sur le lien du calendrier 2011. Car cette année est une année de Soirées au Motty !!!



Groupe Actifs, par Fabien Cloux

Bonjour à tous,

Et voilà déjà plus de la moitié de l'année passée (2010)...que le temps passe vite. Il me semble qu'il n'y a pas si longtemps que ça, j'étais déjà sur mon ordinateur entrain d'écrire un petit texte pour le bulletin d'Actigym.

Mais que s'est t-il passé pour notre groupe pendant ces mois écoulés ?
Pleins de choses croyez moi.:

Premièrement, nous avons participé à 2 concours dans la discipline des anneaux balançants où nous nous sommes classés 10ème à la Coupe des Bains, à Yverdon, et 4ème aux Championnats Vaudois, à la Tour-de-Peilz.

Ensuite, pour terminer la saison, nous avons fait des grillades au bord du lac, histoire de bien se détendre avant les vacances d'été 2010.

Pour la reprise au mois d'août, gros boulot au sol car, comme vous le savez déjà, nous allons nous présenter dans cette discipline cette année...une grande première pour nous!!

Et en même temps, nous avons organisé notre souper de soutien qui à servi justement à financer une partie de notre nouveau matériel pour le sol.

Le groupe Actifs se joint à moi pour remercier sincèrement toutes les personnes qui on participé à ce souper et remercie aussi le comité qui croit en nous et qui nous a donné des tuyaux pour l'organisation du souper.

Nous nous réjouissons déjà de pouvoir vous présenter notre production au sol à la soirée démonstration du Croset 2011.

Salutations sportives à tous, vive la gym et Actigym.

Fabien



Groupe Mixte 7-10 ans, par Corinne Hadorn

Début d'année 2010 fidèle au poste Anne et Coco et nos 5 gymnastes.
Ouf ! 4 nouveaux élèves viennent nous rejoindre et Anaïs.
Nous voilà déjà fin juin avec la démo du Croset et une prestation magnifiquement exécutée, bravo à tous.
Anne nous quitte, après 4 années de très bons services, merci, merci..... Nous lui souhaitons le meilleur pour son futur sportif et privé.
Et oui, jeudi 26 août reprise avec l'arrivée de nouveaux membres, beaucoup de nouveaux gymnastes et nous leurs souhaitons la bienvenue.

Corinne



Groupe Parents-Enfants, par Caroline Blank, maman de Samuel

- Maman, on est jeudi aujourd'hui?
- Pourquoi?
- Parce que le jeudi il y a la gym avec Roxane!

Voilà maintenant bientôt 2 ans que j'entends ce refrain toutes les semaines... et nous participons à la gym parents-enfants avec toujours autant de plaisir.

Chaque semaine un nouveau programme nous attend. La leçon débute par un échauffement, ensuite il y a en général des postes avec différentes activités. Nous terminons toujours en chanson. Les enfants adorent « le petit train en bois », car ils se font promener dans la salle sur le chariot de tapis à la force des bras de leurs parents!

À Pâques, leçon spéciale: Roxane a organisé une chasse à l'oeuf et d'autres jeux. À la fin le lapin, sans se faire voir, a amené une surprise à tous les enfants. C'est aussi l'occasion pour les parents de papoter un moment autour d'un petit apéro.

À la fin de l'année, il y a toujours la démonstration au Croset. Nous attendons toujours avec impatience les idées originales de notre monitrice. Cette année, nous avons présenté un village d'indiens, c'était l'occasion de montrer au public différentes activités que nous faisons pendant les leçons.

Un tout grand merci à toi Roxane pour ton investissement, ta bonne humeur et ton indulgence quand on papote un peu trop! ☺





Groupe Gym douce, par Frédérique Fontannaz



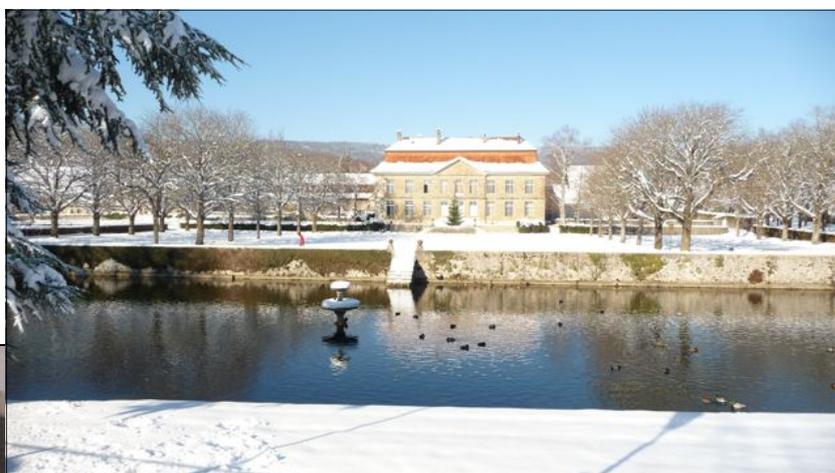
Le groupe gym douce étant bien actif chaque lundi, nous avons organisé une soirée grillades dans mon village, au château "petit Versailles" à L'Isle....

Les fantômes étaient de la partie.....un super moment très très convivial.

Merci à vous toutes qui venez régulièrement en salle.

Frédérique

Gaby et Corinne Rochat se joignent également pour vous remercier de votre participation.



Groupe Gym-Dames, par Corinne Rochat et Gaby Figuera

De la part de gym Dames du jeudi

Voilà une nouvelle année passée avec les gymnastes toujours fidèles au rendez-vous !

En 2010, nous avons fait une sortie Bowling, c'était une ambiance sympa. Nous avons fait un souper dans un restaurant chinois à la fin de l'année scolaire. Quelques gymnastes ont répété assidûment pour le Croset. Bravo pour leur participation et merci à Carmen pour sa patience et toutes ses idées pour présenter une jolie prestation..

Malheureusement, dès la rentrée, 4 gymnastes ont dû arrêter la gym et c'est bien dommage car elles étaient très appréciées.

Les cours du jeudi se déroulent dans la bonne humeur, nous travaillons les différents groupes de muscles avec des cerceaux, élastiques, ballons ou sans accessoire. Une fois par mois, nous allons boire un verre après notre leçon. A Noël, nous faisons une mini leçon (enfin si nous avons envie !!) suivie d'un petit repas canadien où nous découvrons les spécialités culinaires de chacune.

Deux gymnastes, Danièle Birbaum et Elisabeth Masson, participent à la Gymnaestrada, nous vous raconterons leur expérience l'année prochaine.

Nous terminerons en remerciant toutes les bénévoles qui ont travaillé aux diverses manifestations.

Corinne et Gaby



Equinox, par Tess Sapin

Equino'X ou la flamme qui anime les Actifs

On connaissait déjà les Actifs et leurs aptitudes de barman et barmaid. Depuis le 18 septembre, la plupart d'entre nous sont devenus de véritables maîtres crêpes et des as de la cuisson d'un steak !

Afin d'apporter notre contribution à l'achat d'un nouveau praticable de sol, nous avons répondu à l'appel d'Ecublens Animation. Ces derniers proposaient à une société locale de tenir un stand de nourriture lors de la manifestation Equi-n'oX. Cet événement s'est déroulé dans la soirée du 18 septembre, au Pontet, en compagnie de troupes de spectacles mêlant feu et diverses acrobaties.

Notre coach Fabien étant en vacances en septembre, c'est Jenny et moi qui avons pris la responsabilité du stand, avec l'aide et les précieux conseils de Nathy. Après quelques soucis de communication avec les organisateurs, les choses se sont gentiment mises en place. Au menu : crêpes, sandwiches et steaks.

Le jour J, c'est une équipe de compèt' qui est venue nous prêter main-forte. Les membres des Actifs ont évidemment répondu présents à l'appel, y compris les nouveaux arrivants. Ils ont ainsi pu laisser libre cours à leurs talents de bricoleur-monteur de stand en kit, de peintre en Nutella sur crêpe, d'animateur de fil d'attente ou encore de vendeur de sandwiches à la criée ! Un grand merci pour votre aide et votre bonne humeur.

Je profite aussi de ce petit mot pour remercier Florian (chef crêpe), Ghislaine (cheffe caisse), Françoise (cheffe steak), Fred (chef électricité) et Nathy (coach manifestation) qui ont tous fait honneur à leur statut.

Les spectacles de pyrotechnie ont bien plu à la population et les organisateurs espèrent pouvoir rééditer cet événement en 2011. De notre côté, ce stand nous a permis de récolter un joli bénéfice.

Mission accomplie ! Rendez-vous au Croset, sur notre fameux praticable de sol !

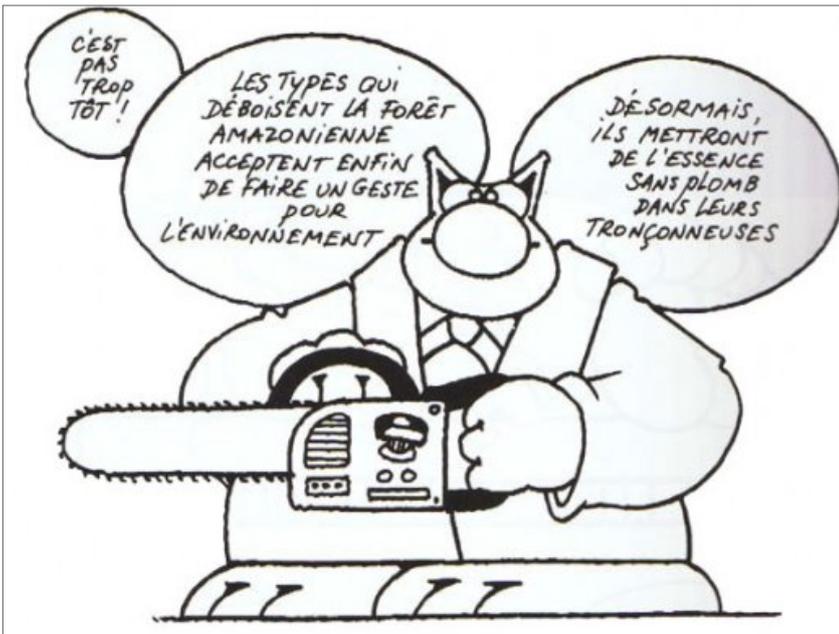
Tess

Equinox, par Tess Sapin



Equinox, par Tess Sapin







2011 Année eu

Gymnaestrada du 1

Devenez Bénévoles (âge min. 14 ans) sur Ecublens dans la magie de cet événement exceptionnel !
Donnez seulement 3 x 6 heures de votre temps et b
de repas, transports et accès gratuits aux sites e
certaines démonstrations.

N'hésitez pas et rendez-vous sur le site officiel

- « Volontaires » (rectangle bleu) [Liens sur la](#)
- e mail + mot de passe
- Nom prénom etc...
- Domaine d'activité souhaité : Hébergement
- Code (réservé CO) : **Code 04-002 indispensable**
- Jours de bénévolat désirés (3 minimum) attention n
- Etablissements scolaires : Pontet ou Coquerellaz
- Acceptation des conditions et des règles
- Sauvegarde

Cette formalité remplie, vous recevrez un mail de confirmation d'inscription

Pour tout renseignement complémentaire, prenez contact avec
Roxane Giancamilli au 079 546 72 11 ou 021 691 0

Merci d'avance.

Européenne du bénévolat

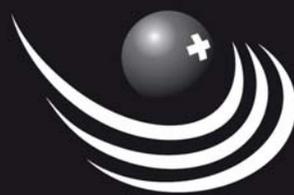
10 au 16 juillet 2011

pour cette grande manifestation mondiale, entrez
et bénéficiez de plein d'avantages : équipements, bons
et villages Gymnaestrada, possibilité d'assister à

**Version imprimable de ce document,
page d'accueil de la GYA et sur la page d'inscription
cliquer ici**

si vous voulez œuvrer à Ecublens
on pas sur 24h mais par tranche de 6h (6h = 1 unité/horaire)

la co-présidente d'Actigym.
09 52



14th WORLD
GYMNAESTRADA
LAUSANNE 10-16 JULY 2011

Fête à Renges, par Naty Kokot

Cette année nous avons conjugué (rentrée oblige !) le verbe : crêper !!

Je crêpe toute la journée !
 Tu crêpes de travers !
 Il, elle crêpe super bien !
 Nous crêpons, nous crêpons, nous crêpons !!
 Vous voulez pas « crêpez » un moment !
 Ils ont crêpé toute la journée.....Et toute la nuit !!

Je pense que je suis assez claire dans mon texte... Comme vous l'aurez compris, cette année les crêpes ont super bien marché !!

Après nous avons conjugué le verbe : jizzer !!

Je jizze avec mes copines !
 Tu jizzes depuis longtemps !?
 Elle jizze toute la journée !
 Nous adorons jizzer toutes ensembles !
 Vous jizzez super bien les filles !!
 Elles jizzent et elles aiment ça.... Et ça se voit !!

Carmen mène ces groupes avec motivation et entrain Car, parfois, ces petits anges se transforment en démons !! Heureusement cela ne dure pas !

Monitrice groupes JAZZ 1 ET 2 : Carmen, Laura

Puis le verbe activer !!

J'active (ne pas confondre avec je m'active !)
 Tu actives le mouvement !
 Elle activeMais elle active quoi ? !
 Nous activons, nous activons.... (y a pas le feu au lac !)
 Vous activez aussi vos neurones !?
 Elles activent surtout leurs langues !

Evidemment quand dans son groupe on a : LA co-présidente ET LA responsable des manifestations internes (faut vraiment que je me trouve un titre plus court !) ben...

On a pas le choix On se laisse entrainer, tirer, pousser dans toutes les manifestations qu'organise Actigym Et elles odorent ça !!

Monitrice groupe ACTIVES : Nancy

Suite page suivante



Fête à Renges, par Naty Kokot (encore !!!!)

Et pour finir les verbes : danser, s'amuser, monter les tables, installer, ranger.....et recommencer !?? Particularité de ces verbes, ils ne se conjuguent qu'au pluriel !!

Nous nous sommes tous bien amusés !
Vous dansez, nous dansons, ils dansent .. toute la nuit !
Nous installons les tables vendredi soir !
Nous rangerons dimanche matin !

Merci à vous tous d'être passés à Renges pour soutenir vos sociétés locales !



NATY



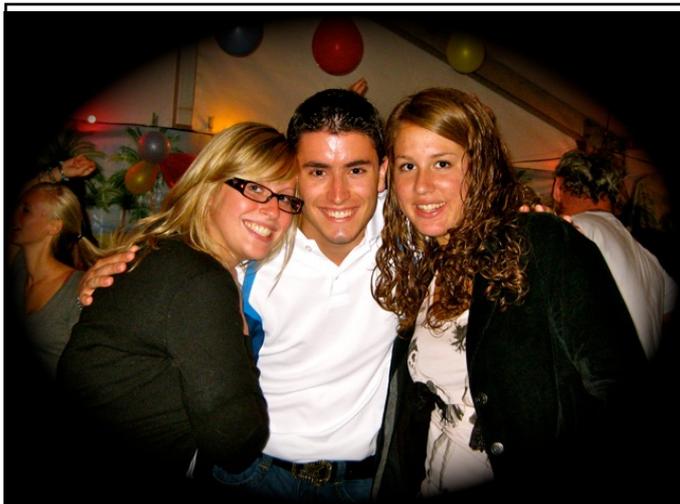
Fête à Renges, par Naty Kokot (Pfffffffff !!!!)



Fête à Renges, par Naty Kokot (mais !!!!)



Fête à Renges, par Naty Kokot (suite et fin !!!)



**Que serait la Fête, sans faire la FÊTE ???
Et surtout sans vous ?**



Appel du Président de l'USL, M. Claude Masson

Mesdames et Messieurs les présidentes et présidents des sociétés membres de l'USL, Mesdames, Messieurs, chers amis,

Vous ne pouvez pas dire que vous ne le savez pas !!!

La **Gymnaestrada** se déroulera dans 4 mois et Actigym a toujours besoin de volontaires pour accueillir les nombreux gymnastes du Japon et de Singapour qui seront hébergés au collège du Pontet et des gymnastes du Canton de Vaud au Collège de la Coquerellaz. Notre tâche sera de leur servir le petit déjeuner et de contrôler les accès aux bâtiments.

De nombreux avantages seront accordés à tous les volontaires qui offriront seulement 3 x 6 heures minimum de travail entre le 9 et le 17 juillet 2011. Profitez-en, venez avec nous.

Nous vous remercions vivement de transmettre cet appel à tous vos membres et amis de façon à ce que très vite le nombre des volontaires recherchés soit atteint.

Nous vous adressons nos meilleures salutations.

Pour le comité USL
Claude Masson
Président



Règles de base - Participation du Volontaire

Durée de l'événement	du dimanche 10 au samedi 16 juillet 2011
Besoin en volontaires	du 20 juin au 24 juillet 2011
Base d'engagement minimum	3 jours
Base d'engagement journalier	1 unité horaire
Unité horaire minimum	6 heures
Fourniture d'équipement de base	2 t-shirts (bleu) 1 paire de short (rouge) 1 casquette (orange) 1 sac à dos « Volontaire »*
Uniformité requise	chaussures libres (baskets si possible)
Indemnisation	CHF 18.-/unité horaire
Mode d'indemnisation	cartes de bons (18, détachables, valeur CHF 1.-) non-remboursables, utilisables sur les sites de la WG-2011
Mode d'indemnisation tâches hors Lausanne	en discussion
Octroi de l'indemnisation	quotidienne, via les responsables de commission
Réception des cartes de bons	quotidienne, auprès du bureau des volontaires (Beaulieu Lausanne - bâtiment principal)
La carte d'accréditation comprend	les transports publics « Mobilis » l'accès aux sites de la WG-2011 Beaulieu Lausanne : entrée générale sur site, Productions en Groupes, Forum d'Education et Conférences Stade olympique de la Pontaise : Productions en Grands Groupes (mardi 12 et jeudi 14 juillet) et répétitions du lundi 11 juillet Village Bellerive : entrée dans le village du 11 au 16 juillet et repas des volontaires le dimanche 17 juillet en fin de journée
Elle ne donne pas droit	aux Cérémonies d'Ouverture (dimanche 10 juillet) et de Clôture (samedi 16 juillet) au Stade olympique de la Pontaise aux Soirées Nationales ni au Gala FIG au Centre sportif de Malley aux repas (sauf avec carnet de bons)
Délégation Suisse	« Les Volontaires engagés pour la WG-2011 ne peuvent pas faire partie d'un groupe intégré à la délégation suisse (FSG). »
Convention d'engagement	signature du volontaire (si mineur, d'un représentant légal) - dès 14 ans (né en 1997)

* Les articles de cette couleur ne seront pas vendus dans le merchandising.

Conditions d'utilisation de Swiss Olympic Volunteer**Conditions d'utilisation et protection des données**

Swiss Olympic prend très au sérieux la protection des données personnelles. Tu trouveras ci-dessous quelques brèves informations concernant la position de Swiss Olympic sur la protection des données et les implications de l'utilisation de nos services personnalisables. Fondamentalement, nous sommes d'avis que la protection de ta vie privée est de la plus haute importance. C'est la raison pour laquelle le respect des prescriptions légales en matière de protection des données est pour nous une évidence.

Qu'est-ce qu'on entend par informations personnelles ?

Les « informations personnelles sur l'identité » sont des renseignements qui peuvent être utilisés explicitement dans le but de connaître ton identité. Il s'agit d'informations telles que le nom, l'adresse, l'adresse postale, le numéro de téléphone, l'âge, le sexe, la profession, etc. Les renseignements qui ne peuvent être mis en relation directe avec ton identité, tels que le nombre d'utilisateurs d'un site ou les sites Internet favoris ne sont pas considérés comme des informations personnelles.

Quand me demande-t-on des informations personnelles ?

Swiss Olympic te demande ton nom et ton prénom ainsi que d'autres informations lorsque tu t'enregistres pour des services personnalisés ou interactifs (par ex. « Inscription »). Ces données sont enregistrées par Swiss Olympic sur un serveur spécialement protégé.

Est-ce que Swiss Olympic transmet mes données personnelles à des tiers ?

Swiss Olympic n'utilise tes données personnelles que dans le cadre du projet « Swiss Olympic Volunteer ». Tes données ne sont pas transmises à des tiers, à moins que tu ne nous en donnes l'autorisation expresse. Nous apprécions la confiance que tu nous témoignes et veillons scrupuleusement à protéger tes données personnelles.

Nous déclinons toute responsabilité pour les sites partenaires

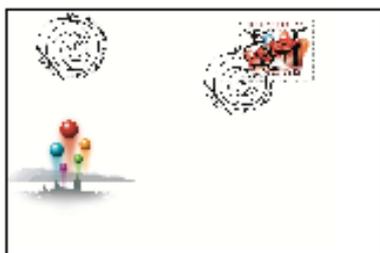
Nous attirons ton attention sur le fait que les partenaires de Swiss Olympic et les autres sites et services Internet accessibles depuis notre site ont leurs propres directives en matière de protection des données. Nous déclinons toute responsabilité concernant ces procédures et ces directives qui sont indépendantes de Swiss Olympic.

Voir sous www.actigym.ch



Bulletin de commande

La Poste Suisse
Réseau postal et vente
Bureau philatélique
1000 Lausanne 1 Dépôt



Article	Nombre	Description de l'article	Total CHF
1626111		Timbre spécial 14th World Gymnaestrada Lausanne CHF 0.85	
1626580		Enveloppe du jour d'émission CHF 1.75	
Total			

Commande minimale CHF 15.00

Validité des timbres dès le 3 mars 2011

Commande par courrier, e-mail philatelie.lausanne@post.ch ou Fax au 058 667 59 86

Payment contre facture Débit du compte postal no

Cartes de crédit American Express Diners Eurocard/Mastercard Visa

No de la carte de crédit

Echéance (mois/année)

Expéditeur

Prénom ou raison sociale

Nom

Adresse

NPA/Ville

Téléphone

E-Mail

Date

Signature:



Groupes Actives, par Naty Kokot

GAGA-ACTIVES 2010

Dernière ligne droite avant les vacances 2010..... Après notre escapade dans la " toundra " du bord du lac la semaine dernière, les actives rêvent : du soleil, de chaleur d'une belle terrasse ombragée où soufflerait une légère brise, juste assez pour nous rafraîchir les idées, d'une bonne sangria avec une grosse pizza ... bref... un avant goût des vacances !

C'est donc le plus naturellement du monde que nous nous sommes retrouvées au Chalet Suisse !

Notre petite équipe à beaucoup de chance, nous sommes presque toutes « des copines du patron ! » ce qui nous vaut un traitement de faveur !

- Des places VIP
- Un service impeccable
- Et des serveurs, à qui nous avons toutes fait la bise avant de redescendre dans nos habitations respectives.

Sachez toutefois que la désignation VIP est spéciale au Chalet Suisse, et n'est valable que pour les actives d'Actigym Ecublens !

VIP : vieilles pies !

Le groupe des actives remercie tendrement les deux (VIP) du Chalet, que sont « T and T » (prononcer le à l'américaine..... tiiiiii and tiiii !!) pour leur gentillesse et leur bonne humeur tout au long de cette soirée !

VIP du Chalet : vieux pigeons !

Naty

Photos page suivante



V.I.P



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**



Actigym

Case postale 351

1024 Ecublens