

Avril 2012, n°15



Gym Douce	2-3-4
Aquagym	5-6
Agrès II	7-8
Gym Dames	9
Agrès I	10-11
JazzJuniorDance	12
Actives	14-15
Kids	16
Trampoline	17-21
Gym Infantine	22-23
Mixte 11-16	24-25
Mixte 7-10	26-27
Actifs	28-29
Parents-Enfants	30-31
Test	32-33
Jazz 1&2/AllDance	34-35
Mérites Municipalité	36-38
<b>Informations</b>	<b>39-43</b>



## Le mot de la Présidente

Depuis le 6 mars date de notre Assemblée Générale, j'occupe la fonction de Présidente au sein d'un comité d'Actigym devenu exclusivement féminin.

En effet, avec Anick San Vicente, élue Vice-Présidente, Béatrice Raball, élue caissière, Gisèle Steffen, caissière adjointe, Ghislaine Follonier, secrétaire, Naty Kokot, responsable manifestations, Corinne Veulliez, élue membre et Coach J+S et Gaby Figuera, élue membre et responsable fichier FSG, nous formons une nouvelle équipe motivée.

Je remercie Florian Manfredi, Nicolas Weil, Michel Pittet et Serge Müller, démissionnaires, et leur souhaite tout le meilleur pour la suite.

Mais revenons un peu sur l'Année 2011, Année du Bénévolat. Année Gymnaestrada, Année Croset et Année Motty.

Une année plus que bien remplie.

J'ai pu constater que des bénévoles on en trouve toujours à Actigym ou par le biais d'Actigym. Bon, c'est vrai, on retrouve souvent les mêmes, mais il y aussi tous ceux qui se découvrent une envie de donner de leur temps sans compter et qui gardent et garderont longtemps plein de souvenirs de ces moments offerts aux autres. Merci.

Merci aussi à tous nos gymnastes qui ont participé à cette grande et extraordinaire Aventure qu'a été Gymnaestrada. Vous avez contribué à la réussite de cette inoubliable fête mondiale de la gymnastique.

Mais n'oublions pas, comme vous le lirez dans les rapports des groupes, tous les très bons résultats obtenus par nos gymnastes, le Prix « Mon Sport de rêve » décerné au groupe Trampoline, l'engagement de nos monitrices-moniteurs, aide-monitrices-moniteurs et le fruit de tout ce travail présenté à nos soirées. Félicitations à tous.

Pour 2012, je vous souhaite une excellente année gymnique et espère vous retrouver nombreux lors de nos diverses manifestations.

Roxane Giancamilli

## Groupe Gym douce, par Frédérique et Gaby

Bonjour chères lectrices,

Bonjour chers lecteurs,

L'année 2011 s'est terminée en beauté. Nous nous sommes réunies à Prilly pour notre repas de fin d'année. Grâce à Danielle Meylan et à ses cordiaux services pour toute l'organisation, nous avons passé une superbe soirée. Nous avons pu danser, chanter.. l'ambiance fut magnifique. Bravo à vous toutes qui venez avec enthousiasme chaque lundi. Le groupe devient de plus en plus grand..... et vos performances également. Que cela continue pour 2012.



**Nous avons pu danser, chanter.. l'ambiance fut magnifique !**



# Groupe Gym douce, suite



## Groupe Aquagym, par Roxane Giancamilli

Un groupe à part.

Eh oui, on a de l'eau nous et on est le groupe où il y a la plus grande différence d'âge.

Mais ce qui est magique c'est que pendant une heure on partage ensemble sans faire cas de l'âge, du physique, de l'endurance et de la langue.

Une gym qui nous détend et nous fait nous sentir si légères.

Et même sans eau on est capable de faire illusion et vous faire partir sous les cocotiers et plages dorées avec en prime des tenues « vahineusement » charmantes.

En novembre, Annik notre monitrice nous a abandonné malgré elle pour des raisons professionnelles. Elle reviendra peut-être mais en attendant c'est 4 monitrices, Roxane, Nancy, Anick et Béatrice qui se succèdent pour donner les cours, à leur sauce personnelle, et qui ravissent les dames présentes.

Roxane



D'autres images du groupe en page 6



## Groupe Agrès II, par Stéphanie et Jenny

C'est avec un groupe assez restreint que l'année 2011 s'est déroulée. En effet, suite à la séparation du groupe agrès mixte en groupe agrès 1 et agrès 2, nous nous sommes retrouvées avec 6 gymnastes.

Comme chacun le sait, les jeunes adolescents peuvent parfois avoir de la peine à gérer et organiser leur vie. C'est pourquoi nous nous retrouvons régulièrement à 2 voir 3 durant l'entraînement. Ceci n'est pas très motivant pour les moniteurs ainsi que pour les gymnastes présents !

Après avoir remis quelques règles en place, pas forcément toujours respectées mais bon...on s'y fait ! Les entraînements se sont quand même bien déroulés avec un nombre de gymnastes toujours variables et en constante évolution !...

Ceci mis à part, tous les gymnastes ont participé aux concours, première année en catégorie 4 pour Chloé, Sixtine et Mirja, bravo à elles pour leurs efforts lors de l'apprentissage des nouveaux éléments. Première année aussi en catégorie 5 pour Céline et Jessica qui se sont bien débrouillées malgré le niveau toujours en hausse des gymnastes romandes. C'est suite à une chute totalement inattendue que nos espoirs de voir Jessica participer aux championnats suisses se sont évanouis...mais nous gardons toute notre confiance pour une qualification cette année !

L'année 2011 s'est terminée en beauté avec notre démonstration lors du Motty qui nous a beaucoup motivé, gymnastes et monitrices, puisque nous y avons participé toutes ensemble ce qui a aussi permis de renforcer l'esprit d'équipe !

*Stéphanie et Jenny.*



D'autres images du groupe en page 6



## **Groupe Gym Dames, par Corinne Rochat, Gaby Fighera et Corinne Veulliez**

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

Le 24 février 2011, nous avons fait une leçon de gym un peu différente, puisque nous sommes allées faire un bowling ou quelques dames ont montré leur talent.

2011 fut une année riche en événements car Elisabeth Masson a participé à la prestation lors de l'accueil des délégations de gym du monde entier de Gymnastrada. Corinne Lepore participait à la délégation suisse, ainsi qu'à trois productions durant la semaine. Corinne Veulliez a participé à la cérémonie d'ouverture avec les enfants. Nous aurons une petite pensée pour Daniele Birbaum qui a dû renoncer au dernier moment, suite à un ennui de santé.

Nous avons participé au Croset sur un rythme africain endiablé avec les Swissballs. Merci à Carmen pour nous avoir entraînées dans la bonne humeur à cette dernière prestation sous sa houlette.

Avant la rentrée, nous avons profité de nous retrouver le 18 août 2011 et avons profité d'une belle soirée sur la terrasse du Restaurant de Dorigny.

Dès la rentrée d'août, nous avons accueilli Corinne Veulliez qui nous donne une leçon de gym par mois et qui est très appréciée par les gymnastes.

Deux nouvelles dames sont venues rejoindre notre groupe. Nous leur souhaitons beaucoup de plaisir parmi nous.

A Noël, après quelques... minutes... de gym, nous avons partagé un mini buffet riche en couleurs et saveurs.

De nombreuses gymnastes ont aidé aux soirées de gym du Motty, un grand merci chaleureux ainsi qu'à toutes celles qui ont aidé au bon déroulement des journées en prenant soin des gymnastes venus de nombreux pays étrangers, lors de Gymnastrada.

**Corinne Rochat**

**Gaby Fighera**

**Corinne Veulliez**



## Groupe Agrès I, par Sophie

Dans l'ordre : concours, Croset, rentrée, Motty, et préparation aux concours suivants... C'est ainsi que s'est déroulée une année de plus pour le groupe Agrès I.

Félicitations à TOUS les enfants du groupe qui ont fait des compétitions : il n'est pas toujours facile de se produire en public! Bravo pour les distinctions de Simon (trois), de Julia et Juli (deux) et de Marine, Flavio et Luca (une). Marta a fait une belle saison avec une médaille d'argent et une distinction. Quant à Logan, il n'a malheureusement pas réussi à monter sur la première marche du podium, mais tout de même, il nous couvre de bonheur avec trois médailles d'argent!!!

Huit d'entre eux ont été sélectionnés pour le championnat vaudois et Marta, Julia et Logan y ont décroché une distinction.

Comme chaque année, le groupe a présenté le fruit de son travail au Croset, puis il y a eu bien sûr la Gymnaestrada de Lausanne où deux de nos (anciennes) gymnastes, Ema et Marianna, ont participé à la soirée nationale suisse. Si ce n'est pas qu'aux enfants, c'est aussi aux moniteurs que la manifestation a apporté une vague de nouvelles idées et de motivation.

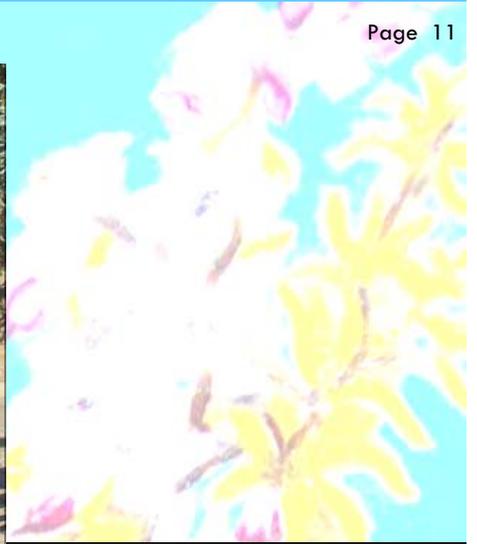
Ensuite, chacun a profité des vacances d'été et a retrouvé les entraînements à la rentrée avec une série de nouveaux arrivants et quelques départs ou changements de groupe, comme à chaque année.

Mais cette année a aussi été celle des soirées du Motty, pour lesquelles Guillaume, Estelle et Carole ont construit avec les gymnastes un exceptionnel numéro sur la Chine, rempli de plein de jolies choses, de portés, de « chorés », et même d'ombres chinoises.

Quand à moi, je me suis absentée en Russie pendant tout le semestre d'automne en laissant derrière moi trois moniteurs plus ou moins organisés avec une bonne vingtaine d'enfants plus ou moins disciplinés. Mais tous ont fonctionné à merveille et c'est avec plaisir que j'ai retrouvé en février un groupe soudé, heureux et qui a toujours envie d'avancer. La seule mauvaise nouvelle est le départ de Carole qui ne pourra malheureusement plus venir entraîner. Avis aux amateurs : il y a une place vacante dans la cage aux crocodiles!

*Sophie*





## Groupes Jazz I et II, Juniors et Dance Gym

Les monitrices et la plupart des gymnastes de ces groupes ont participé à la Gymnaestrada en dansant un flash mob créé par Neftine sur l'hymne de « Meet the Magic » tout au long de ce grand événement mondial. Une aventure merveilleuse qui les a fait côtoyer des gymnastes du monde entier.

Après de nombreuses années au sein d'Actigym, Neftine, Laura, Carmen, monitrices de ces groupes ont décidé de voler de leurs propres ailes.

Pour leur départ, elles nous ont montré leurs dernières, belles et originales chorégraphies au Croset.

Meilleurs vœux de réussite pour l'avenir.

*Roxane*



# PAUSE HUMOUR



## Groupe Actives, par Roxane Giancamilli

Un groupe qui évolue mais qui continue à être fluctuant quant aux nombres de gymnastes présentes régulièrement en salle.

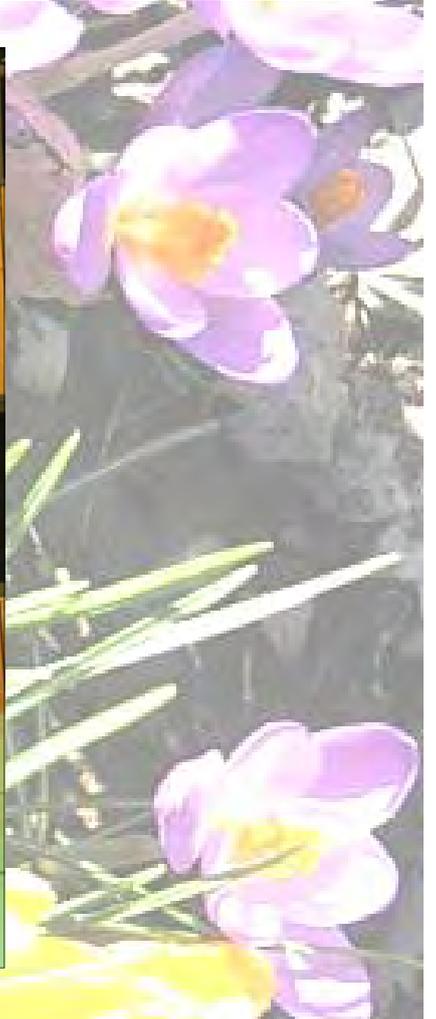
Dans ce groupe, en 2011, il y a eu celles qui ont participé à la Gymnaestrada, dans le groupe gris de la cérémonie d'ouverture, et les autres. Pour ces dernières, des fois, ça a été un peu pénible de n'entendre parler que de ça, mais ce fut tellement magique pour une dizaine d'entre nous que voilà..... Aventure extraordinaire, des liens qui se tissent, des amitiés qui se créent et durent et bien évidemment des souvenirs qui restent.

Mais à part cela, il y a le Croset à préparer et le Motty alors en avant... et du step masqué aux sexys bûcheronnes canadiennes on a assuré.

Petite info, nous avons trouvé, pour notre groupe, une nouvelle monitrice, Maryc, qui nous concocte des leçons des plus variées et qui nous fait découvrir et travailler des muscles qu'on ne soupçonnaient pas d'exister.

*Roxane*





## Groupe Kids, par Corinne, Arianne et Jamie

Janvier à juin : nous avons bien progressé. Nous avons découvert les joies de la patinoire, de la grimpe et joué à des jeux de balles pour nos leçons spéciales. En plus nous avons préparé la démonstration du Croset.

Septembre à décembre : Nous avons réuni les 2 groupes kids, les agrès et le trampoline.

Jamie nous a rejoint pour nous aider.

Seize petits dans la salle.

Petite remise en forme à la piste vita.

Grande préparation pour la démonstration au Musée Olympique.

Super expérience.

Soirée du Motty. Et c'est déjà la fin de l'année.

Début 2012 : notre groupe affiche complet. Bon groupe avec plein d'entrain.

Corinne, Arianne et Jamie



## Groupe Trampoline, par Pascal Martin

Le groupe trampoline se porte bien avec un effectif de 17 compétiteurs dont 4 font partie de l'équipe Suisse à savoir Dias Joey + Kovgar Alexis + Schir Loïc et Schori Nicolas.

1 Groupe Baby Tramp Kids qui marche très bien aussi avec une vingtaine de petites têtes blondes qui sont présentes lors des entraînements et toutes transpirantes en repartant.

Ces 2 groupes sont actuellement encadrés par : Arianne + Corinne + Diane + Jamie ainsi que nos juges Brigitte Dietzel et Florian Sulliger sans qui ces groupes ne pourraient pas fonctionner tant au niveau administratif que technique + tous les petits à côté qui prennent beaucoup de temps Un grand merci à ces personnes qui consacrent beaucoup de temps pour tout ce petit monde.

Pour l'année 2011, comme les années précédentes des compétitions à travers toute la Suisse avec comme résultats marquants :

- 1er rang par équipe lors de la Basilea Cup avec Alexis - Joey - Loïc et Nicolas
- 1er rang de la Swiss Cup 2011 pour Loïc Schir ainsi que la 3ème place pour Alexis et une 4ème pour Joey
- 2ème rang au Champ. Suisse de Rüti pour Loïc suivi d' Alexis et la plus mauvaise place pour Joey qui termine 4èm, en catégorie -12 ans Dietzel Sally termine 3ème et en National 5 Florian Sulliger termine 5ème

Le Groupe Trampoline a été choisi pour recevoir le prix " Mon Sport de Rêve " financé par la banque Edmond de Rothschild afin de soutenir et aider un club ou une association sportive qui s'occupe des jeunes. Beaucoup de tél. + échanges de courrier + divers rendez-vous et visites sans oublier le montage de la production, nous voilà enfin prêts pour une super soirée au Musée Olympique. Beaucoup de monde et une super démonstration de nos Juniors qui ont travaillé comme des grands Champions, on s'est bien éclaté et les gens étaient très enthousiasmés par cette production réalisée seulement par les petits un vrais succès. A voir pour info, les divers articles parus sur notre site du trampoline ainsi que les photos.

Pour terminer l'année, il restait les Champ. du monde à Birmingham ou se rendait Alexis - Joey et Nicolas avec comme objectif de faire une super compétition et surtout essayer de décrocher un billet pour les prochains JO de Londres. Objectif très difficile au vu de la concurrence et surtout d'un nombre d'élus très limité, seul 16 compétiteurs seront qualifiés. Une bonne compétition dans l'ensemble pour l'équipe Suisse et une qualification pour Nicolas au Test Event de Londres, dernière chance de qualification pour participer au JO. Après un travail intensif depuis le retour des dernier Champ. du monde et avec de bonne chance de pouvoir décrocher ce billet magique, le grand jour est arrivé est malheureusement la compétition ne s'est pas déroulé comme prévue. Beaucoup de pression chez tous les compétiteurs et après un bon début d'exercice une erreur au 4ème saut bien rattrapée mais cela ne suffira pas pour décrocher les derniers billets. Un grand bravo à toi Nico. Pour oublier cette déception un petit Nico est arrivé en ce début d'année, toutes nos félicitations aux heureux parents.

Pascal Martin

# REMISE DU PRIX 2011 « MON SPORT DE RÊVE » À LA SECTION TRAMPOLINE D'ACTIGYM PAR LA BARONNE EDMOND DE ROTHSCHILD



Entourant la Baronne Edmond de Rothschild, à sa droite, Antoinette Dennefeld mezzo-soprano et le pianiste Lucas Buclin, à sa gauche, Roland Humbert, le professeur Olivier Reinberg et Christian Schmutz.

Au premier plan les jeunes gymnastes d'Actigym.



BANQUE PRIVÉE  
EDMOND DE ROTHSCHILD

## PROFESSEUR OLIVIER REINBERG CHUV

“ Madame la Baronne Edmond de Rothschild,  
Monsieur le Directeur,  
Chers fidèles ami(e)s de la Banque Edmond de Rothschild,

Une fois de plus la Banque Privée Edmond de Rothschild me fait l'honneur de me demander de prononcer quelques mots à l'occasion de sa manifestation annuelle au Musée Olympique en faveur de l'enfant et du sport, et pour honorer des sportifs ou des sociétés particulièrement méritants dans ce domaine.

Avant de parler d'enfants et de sport, je souhaite vous donner d'autres exemples de l'engagement de la Banque Edmond de Rothschild en faveur des enfants. Vous vous souvenez certainement des 10 années de concours de dessins en faveur des enfants hospitalisés. Sachez qu'elle s'est également engagée en faveur de la prévention des accidents d'enfants. En tant qu'ancien responsable des urgences chirurgicales d'enfants au CHUV pendant 23 ans, je me suis passionné pour l'étude et la compréhension des mécanismes des accidents de l'enfant. En mai 2009, avec le soutien de la Banque, j'ai pu réaliser un vieux rêve qui était celui d'organiser les premières journées de prévention des accidents de la petite enfance, réunissant dans des ateliers et des conférences plus de 200 participants de professions très variées. Nos autorités politiques communales et cantonales nous ont manifesté leur intérêt et leur soutien. En 2010, la Banque Edmond de Rothschild nous a permis d'éditionner les actes de ces journées réunis en un livre qui rassemble de nombreux textes sur les accidents de l'enfant et comporte même un chapitre sur les mesures à mettre en oeuvre pour aider les décideurs et les politiciens à structurer des plans d'actions pour le futur. Ce livre a été distribué aux amis de la Banque et est toujours à votre disposition pour celles et ceux qui s'y intéresseraient.

Comme vous le savez, nous sommes toujours confrontés à un problème de société lié entre autres à l'inactivité physique. Il est donc essentiel de promouvoir le sport sous toutes ses formes dans la population pédiatrique. C'est à quoi la Banque Edmond de Rothschild s'est engagée en faisant de la promotion des activités sportives des enfants le thème de ses manifestations.

Le sport qui est mis à l'honneur aujourd'hui, nous intéresse pour plusieurs raisons. La gymnastique est tellement diverse, recouvrant de multiples disciplines, qu'il m'est difficile en si peu de temps de vous décrire tout ce qu'elle apporte à l'enfant,



sachez que la société que vous honorez propose des activités physiques à plus de 180 enfants. Chacune a sa spécificité technique, ses avantages et ses contre-indications, de sorte qu'il est toujours possible de trouver une pratique sportive adaptée à chaque enfant. Globalement dit la gymnastique en général et le trampoline en particulier sont une école de souplesse, de coordination, d'agilité et contribuent considérablement au développement neuromusculaire et psychomoteur de l'enfant.

Mais toutes les activités sportives génèrent des traumatismes aigus ou chroniques et il n'est pas possible de définir une activité comme bonne ou néfaste. Tout dépend de l'usage qui en est fait et le trampoline, dont vous venez d'assister à une démonstration, illustre parfaitement cette contradiction. L'usage du trampoline chez l'enfant a été décrié, comme générateur de traumatismes. En fait c'est le trampoline «sauvage», domestique, employé sans respect de règles de sécurité de base qui est dangereux et non le trampoline pratiqué lors d'activités encadrées. Ainsi, une récente revue des accidents canadiens de la colonne cervicale au trampoline recense ces cas dramatiques, tous survenus en pratique domestique, jamais sur des trampolines de clubs ou d'écoles. Les Sociétés Américaine et Canadienne de Pédiatrie recommandent d'éviter l'usage de trampolines privés, mais par contre recommandent leur usage dans un environnement encadré comme les clubs et les écoles, pour les bénéfices qu'ils apportent aux enfants.

Le trampoline est donc une excellente activité pour les enfants dans le cadre de la gymnastique, pratiqué dans un club, une école ou une société, comme le fait la société Actigym d'Ecublens depuis de nombreuses années.

Ainsi en choisissant cette année la gymnastique et en attribuant son prix «Mon sport de rêve» à une société de gymnastique, c'est à nouveau la promotion d'un sport adaptable et adapté à tous les enfants qui est honorée ce soir, et je vous en remercie.”

## SOIRÉE ENCHANTERESSE EN L'HONNEUR DES JEUNES GYMNASTES D'ACTIGYM

L'amicale présence de la Baronne Edmond de Rothschild et la belle voix de la mezzo-soprano Antoinette Dennefeld ont illuminé la remise du Prix 2011 « Mon sport de rêve ». Ce 3 novembre, cinq cents invités se retrouvaient au Musée Olympique pour féliciter la section trampoline du club Actigym de son engagement remarquable dans la formation des enfants.

Après la démonstration ébouriffante et pleine d'entrain des jeunes gymnastes, les entraîneurs Pascal Martin et Arianne Masson ont reçu le Prix 2011 des mains de la Baronne Edmond de Rothschild.

Cette belle cérémonie s'est conclue par les propos du professeur Olivier Reinberg qui a relevé les bienfaits du trampoline comme discipline participant au développement de l'enfant.



La section trampoline d'Actigym Ecublens a créé le « babytramp », un groupe d'initiation au trampoline destiné aux petits enfants. Dans la découverte ludique de ce sport, les jeunes apprennent à enchaîner leurs premiers sauts grâce à des exercices excellents pour la coordination des mouvements, l'équilibre et l'aisance dans l'espace.

## Le groupe trampoline d'Actigym récompensé

### Notre prix « Mon Sport de Rêve »

Durant 10 ans, la Banque Privée Edmond de Rothschild SA de Lausanne, a décerné un mérite à des fondations ou associations oeuvrant pour des personnes handicapées. Depuis maintenant 3 ans, elle s'engage à soutenir la jeunesse et le sport.

Le prix « Mon sport de rêve » a été créé pour mettre en valeur, chaque année, une discipline sportive à travers un club ou une association remarquable par son engagement dans



la formation des jeunes et particulièrement des très jeunes.

Après le club « Les Petits Fouteux » d'Yverdon-les-Bains et l'école ouverte par le judoka Sergei Aschwanden de Lausanne, la banque a souhaité remettre le prix à une association gymnique. Parmi d'autres groupes et club renommés, c'est le groupe « trampoline » de la société Actigym Ecublens qui a été choisi.

La remise du prix a fait l'objet d'une réception en présence de personnalités du sport et d'environ 500 invités dans le cadre du Musée Olympique de Lausanne. Pour cette soirée un peu particulière, nous avons monté une petite production qui a permis de montrer le travail effectué lors des entraînements. A la demande de la banque, ce sont les tout-petits gymnastes et un peu plus grands qui ont été mis à l'honneur.

Une fois n'est pas coutume, au nombre de 10 enfants, ils ont présenté des exercices au sol et au mini-trampoline. La hauteur insuffisante du musée ne permettait pas un grand trampoline.

C'est donc le 3 novembre 2011 que nous nous sommes rendus avec enfants, entraîneurs, parents et matériel au Musée

Olympique de Lausanne pour une belle soirée.

Après avoir été éblouis par les chants d'une cantatrice, les enfants ont réalisé une magnifique production sans faute et pleine d'entrain. En remerciement, chacun a reçu un t-shirt souvenir des mains de Madame la Baronne Nadine de Rothschild. Les enfants impressionnés, excités, mais tellement souriants ont fait un réel plaisir à Madame la Baronne qui a relevé la gaité et l'excitation des enfants enthousiasmés. Pascal Martin et Arianne Masson ont reçu un chèque pour la section « trampoline » d'Actigym pour le mérite « Mon Sport de Rêve ».

Nous pourrions ainsi couvrir une petite partie de l'achat d'un nouveau trampoline dont le besoin se fait sérieusement ressentir.

Deux de nos engins commencent à souffrir de vieillesse et nous devons changer les toiles pour nous mettre à niveau du matériel utilisé en compétition.

*Arianne Masson*

## Groupe Gym Infantine, par Corinne Veulliez

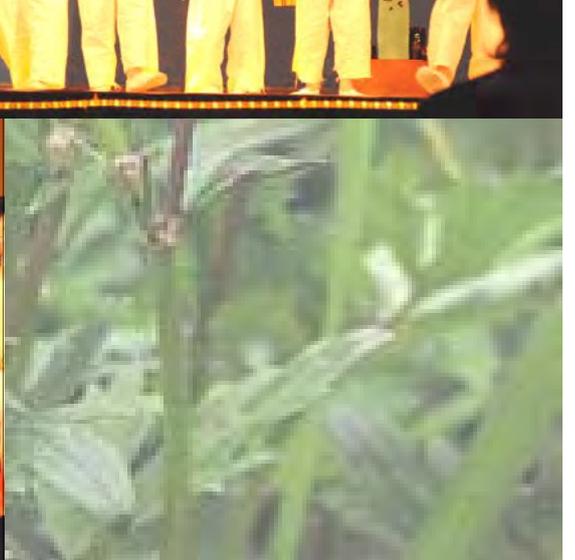
Toujours un aussi grand groupe.

J'ai accompagné avec mes aide-monitrices, une dizaine d'enfants qui ont eu la grande joie de participer à la cérémonie d'ouverture de la Gymnaestrada. Des répétitions, des déplacements, de l'organisation il en a fallu mais le résultat ce fut que du bonheur.

Mais en plus, n'oublions pas qu'il y avait les sorties J+S à organiser, le Croset et le Motty à préparer. Nous y sommes arrivés avec des enfants souriants dans leurs beaux costumes.

Corinne V.





## Groupe Mixte 11-16 ans, par Christel et Loris

Le groupe mixte 11-16 ans se porte bien. L'effectif est stable avec ses 25 gymnastes: 5 garçons et 20 filles. L'encadrement est assuré par Christel et Loris, secondé par Tony et Kevin. Etre 4, nous permet de travailler par petits groupes et assurer un bonne prise en charge des gymnastes.

Les jeunes se montrent impliqués dans les entraînements et fidèles au poste, même s'il n'est pas toujours facile, à cet âge, de concilier sport et écoles, surtout pour les gymnastes arrivant à la fin de leur scolarité obligatoire.

Nous avons essayé de toucher à toutes les branches de la gymnastique avec un accent plus prononcé pour les agrès.

Aucun concours pour 2011, mais nous avons néanmoins monté une production au minitrampoline pour le Croset et une production plus "ludique" pour la soirée du Motty. Production qui a représenté un certain casse-tête pour les moniteurs. Pendant les vacances, ils l'avaient imaginée avec des portés sur des bambous, mais à la rentrée ... surprise .... tous les gymnastes avaient pris une tête de plus (c'est fou ce que ça pousse d'un coup à cet âge). La production a donc dû être modifiée pour tenir compte des nouveaux paramètres physiques des jeunes.

Le niveau progresse gentiment et les derniers arrivés ont bien pris le train en marche. Pas toujours évident pour eux d'arriver dans un groupe où certains gymnastes sont là depuis ... très longtemps et connaissent bien les exigences de leurs moniteurs. Mais, ils se sont rapidement et bien intégrés.

La salle de Pluton dans laquelle nous nous entraînons est adaptée par sa taille à notre groupe, mais nous rencontrons par contre, des difficultés avec le peu de petits tapis qui s'y trouvent. 12 tapis, seulement ... ce qui nous restreint parfois pour nos leçons.

Pour l'année 2011, nous remercions les gymnastes pour leur travail ainsi que les parents pour leur confiance.

Les moniteurs du groupe mixte 11-16 ans



## Groupe Mixte 7-10 ans, par Roxane

Un groupe qui s'étoffe et qui s'active à préparer le Croset outre les sorties J+S organisées pour faire découvrir d'autres activités aux enfants.

Corinne doit malheureusement cesser temporairement le moniteurat.

Anaïs étant trop jeune, il faut trouver quelqu'un pour la rentrée...

Ayant encore quelques heures de disponibles, je décide de m'y coller et c'est avec un immense plaisir que je m'attèle à cette tâche.

Me voilà avec un groupe qui grandit, grandit, grandit pour arriver à 24 gymnastes tous plus motivés les uns que les autres.

Le Motty approchant, c'est avec un enthousiasme commun que des Egyptiennes et Egyptiens apprennent leur chorégraphie et en redemandent.

Avec Anaïs, nous avons tenu les rôles de chorégraphes, costumières, maquilleuses, habilleuses et organisatrices entre autre mais cela a rendu tout son effet.

Nous sommes prêts pour la suite.

Roxane





## Groupe Actifs, par Fabien Cloux

Tout d'abord, nous avons concouru pour la 1<sup>ère</sup> fois dans la discipline du sol, chose que nous n'avions jamais faite avant. Nous nous en sommes plutôt bien sorti puisque nous avons obtenu le 10<sup>ème</sup> rang à la Coupe des Bains, le 6<sup>ème</sup> rang aux Championnats vaudois et le 5<sup>ème</sup> rang aux Championnats romands. Pour la discipline aux anneaux, après 3 ans que l'on présente la même production on se lasse et les résultats sont en baisse (pas de beaucoup mais quand même...). Donc changement !!!

Après les Championnats romands, nous avons décidé de reprendre la compétition au mini. Guillaume Lopez s'est proposé pour monter la production et il a été vite rejoint par Diane Perez.

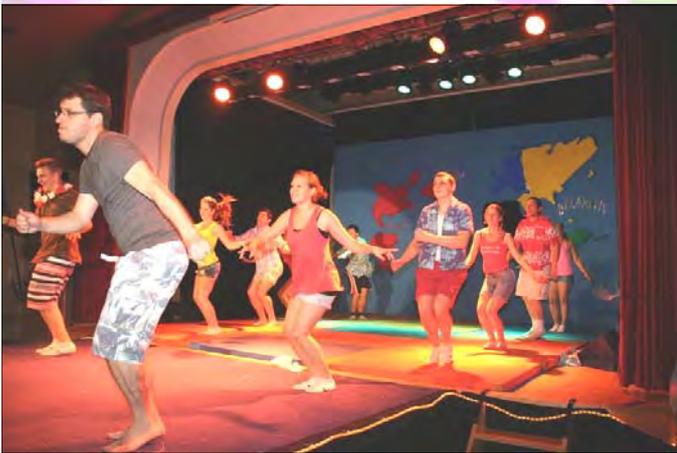
Pour ce qui est de la soirée du Croset...ben comme d'hab on court partout pour mettre le matos le plus vite possible, ça épuise mais on assure les démos...la classe non ??? Malheureusement Jenny s'est blessée ce soir là et n'a pas pu participer aux Championnats romands qui ont eu lieu le lendemain. Mais elle nous a quand même accompagnée pour nous supporter...Haa quand on aime la gym... !

Deux couples des Actifs ont aussi participé aux concours Elle et Lui.

Et le Motty...ben le Motty on s'éclate toujours, c'est l'occasion pour nous de faire des trucs qu'on ferait jamais aux concours, donc on s'amuse comme des petits fous !!!

Voilà à l'heure qu'il est on prépare à fond les 3 nouvelles productions pour les 3 prochains concours..... Ha oui j'oubliais...tous à vos agenda !! **Le 6 octobre 2012 nous organisons notre souper de soutien...on compte sur vous !** Vive la gym et vive Actigym !!!

Fabien





## Groupe Parents-Enfants, par Roxane

J'ai la grande joie, depuis plus de 10 ans, d'être monitrice de ce groupe qui m'apporte joie, bonheur et fierté.

Du plus petit au plus grand, ils se donnent à fond.

Il y a :

ceux qui n'aiment pas trop l'échauffement mais se rattrapent après;

ceux qui veulent rester à une activité très longtemps ce qui oblige maman ou papa à ruser pour les en déloger;

ceux qui courent, qui courent, qui courent;

ceux qui vont plus vite que maman ou papa qui causent un peu plus loin ;

ceux qui sont fiers de me montrer qu'ils arrivent tout seuls comme des grands;

ceux qui en redemandent alors que la leçon est finie.

Dans tous les cas, je suis plus qu'heureuse de voir les progrès réalisés et le plaisir engendré.

En salle de gym, on a chaud par l'effort physique et lors de la démo du Croset en ramoneur ou des nos soirées au Motty en vêtements et chaussettes rouges et jaunes à petits pois, les parents ( et moi....) ont chaud mais de stress.... Tout à l'opposé des enfants qui sont là souriants et prêts à montrer tout ce qu'ils savent.

Mon but est largement atteint. Merci à vous Parents et enfants.

Roxane





## Tests, par Sarah Giancamilli et Muriel Mühlethaler

### Tests Individuels

Cette année encore a été une très bonne année au niveau des résultats comme de l'ambiance et de la motivation. Nous avons pour la première fois participé au Championnat Romand avec de bons résultats à la clé.

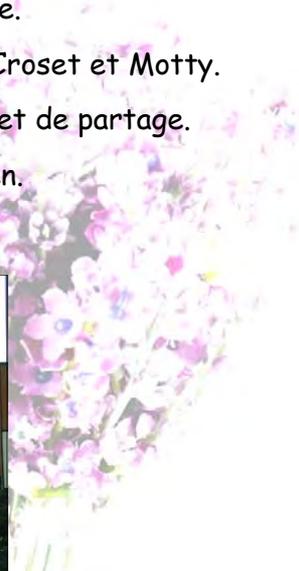
Avec des médailles, des distinctions et un titre de Championne Vaudoise pour Tess qui lui a valu un mérite USL. On est une équipe toujours autant soudée.

Nous avons présenté une chorégraphie de groupe au Croset et Motty.

En somme, de bons moments gymniques, de rigolades et de partage.

Merci aux parents pour leur implication et leur soutien.

Sarah et Muriel





## Jazz I et II et All Dance, par Sarah Giancamilli

Durant le 1<sup>er</sup> semestre, les 2 groupes se sont préparés pour présenter une production avec engins à main pour le Championnat Vaudois de Gym de Société à Chavornay au mois de juin. Le jazz 1 a obtenu la 3<sup>ème</sup> place et le Jazz 2 la 5<sup>ème</sup>. Ils nous les ont présenté au Croset ainsi qu'un bonus ensemble qui a été la dernière production de Carmen qui part vers d'autres horizons.

Merci pour toutes ces années à Actigym.

Roxane

Depuis août Muriel et moi avons repris ces groupes. C'est une toute nouvelle aventure qui a commencé pour nous. Nous avons dû nous mettre dans le bain assez rapidement afin de préparer une chorégraphie pour chacun des groupes pour la soirée du Motty.

Nous avons beaucoup de plaisir à être avec toutes ces gymnastes dynamiques et motivées.

Après beaucoup de discussions, nous avons décidé de changer de nom pour ces groupes.

Le Jazz s'appellera désormais « All Dance ».

Au vu des différences d'âge et de niveau, nous avons dû former un troisième groupe.

Que l'aventure continue.

Sarah





**Mérites de la Municipalité, remis le 30 janvier 2012, à Roxane et Anick pour l'organisation de l'accueil des délégations lors de la World Gymnaestrada 2011, à Lausanne**

## TEXTE REMISE MERITE MUNICIPALITE

**La par**

**R + A** Merci Mme Anne-Claude Gilli-Studer. Merci Patrice

**R, A, R, A** Surprise, émotion, reconnaissance et honneur de recevoir ce mérite ce soir de la part de la Municipalité.

**R** Cette grande aventure Gymnaestrada a débuté pour nous tout d'abord par des « Aie, Aie, Aie », « au secours » mais par quel bout va t'on commencer ? Merci Patrice ...

**A** Après le stress, réaction. Tout s'enchaîne.

**A** Des séances se planifient, soit organisées par Actigym ou par le groupe de travail, créé par Mme Danièle Petoud-Leuba, précieux soutien au sein de la Commune. Sans compter l'étroite collaboration avec Mme Sylvette Ménétrety pour les écoles.

**R** Des solutions, des idées sont apportées pour répondre à toutes les innombrables demandes sollicitées par la Gymnaestrada et le moins que l'on puisse dire c'est qu'il y en a eu, n'est-ce pas Danièle ? ! Nos ordinateurs s'en souviennent.

**A** Mais avec de l'organisation, de la patience tout s'est parfaitement imbriqué.

**R** Preuve en est, les tableaux des bénévoles, véritables casse-têtes chinois au départ, qui d'énormes parchemins manuscrits se sont transformés en indispensables tableaux excel.

**A** Ouf, soulagement. Tout est fin prêt pour le jour « J » euh oui mais en finalité le Jour « J » a commencé pour nous le jour « J-1 » !!!!! avec l'arrivée inattendue des Chinois un jour à l'avance et la nuit plus qu'épique qui s'en est suivie...

**A** Nous voilà bien dans le rythme et ce rythme il ne nous a pas lâché tout au long de la semaine, malgré la fatigue et la tension, nous avons, du petit déjeuner aux gardes de nuit, vécu plus que pleinement cette semaine et il y a même des jours qu'on aurait voulu à 36 heures afin de pouvoir profiter encore plus de toute cette magie gymnique.

**R** De cette magie, nous n'oublierons jamais la solidarité des bénévoles, sympathiques et souriants 24h s/24, qui gardaient, préparaient, servaient, renseignaient, dépannaient, imprimaient, amenaient des petits plats, venaient tenir compagnie aux autres et qui, en côtoyant les délégations suisses, chinoises, japonaises ou singapouriennes hébergées dans nos 2 collèges avaient en retour toute leur générosité de cœur, leur sourire et leur bonne humeur sans oublier leur « merci », « danke schön », « arigato », « xié xié » et « sie sie » et « 7 thank you » de nos Danois perdus parmi nos asiatiques.

## Mérites de la Municipalité, suite

- R** A notre tour, Anick et moi, tenons à vous remercier et à vous associer à ce mérite.
- Vous, tous les membres du comité Actigym pour votre aide,  
Vous, tous les membres du groupe de travail de la Commune pour votre soutien  
Vous, tous les concierges pour votre disponibilité, mention spéciale à Thierry Andreoni,  
Vous, tous nos gymnastes pour votre investissement et participation à cette grande fête
- Et naturellement, VOUS, nos 98 bénévoles, pour votre présence et sans qui cette organisation n'aurait pas pu être réussie.
- A** Nous tenons aussi à remercier spécialement nos deux « Bénévoles malgré eux », autrement dits maris respectifs qui ont supporté notre absence.
- R** Voilà, maintenant que la magie a opéré, nous espérons, c'est en tout cas déjà valable pour nous deux, qu'après avoir vécu une telle expérience, on en ressort pas indemne. Nous sommes certaines qu'à l'avenir, l'esprit du Bénévolat, qu'il soit gymnique ou non, est à jamais ancré en vous, en nous et nous aura permis de partager cette grande aventure humaine et qui sait, peut-être d'autres à venir.
- R + A** Merci Gymnaestrada. Merci Patrice.
- R + A** Merci encore pour ce mérite.

Roxane Giancamilli **R**

Anick San Vicente **A**

## Mérites de la Municipalité, avec Roxane, Anick et Patrice



## IMPORTANT

### FINALE VAUDOISE DES TESTS LE SAMEDI 30 JUIN 2012 AU CROSET

Comme vous vous le savez, la Finale Vaudoise des tests de gymnastique se déroulera à Ecublens le 30 juin 2012 de 07h30 à environ 18h30.

Une telle manifestation a besoin de personnes bénévoles afin d'œuvrer durant cette journée.

C'est pourquoi je fais appel à vous parents, membres d'Actigym, amis de la gymnastique car nous cherchons des personnes pour le bureau des calculs, la buvette, la confection de pâtisseries et le rangement en fin de journée.

En espérant pouvoir compter sur votre soutien, je vous remercie de remplir l'inscription ci-dessous et de me la retourner soit par courrier : Actigym Ecublens – case postale 351 – 1024 ECUBLENS soit par mail : [anick\\_sanvicente@bluewin.ch](mailto:anick_sanvicente@bluewin.ch) ou encore par le biais de vos enfants.

**Je vous rappelle que toutes les gymnastes des tests, qualifiées ou non, doivent être présentes durant cette journée tant pour ramasser les feuilles des juges, amener les médailles, mener les défilés des gymnastes que pour soutenir leurs camarades.**

Encore une fois merci du bon accueil que vous réserverez à cette lettre.  
Meilleures salutations sportives.

Anick San Vicente  
Comité d'organisation

---

#### INSCRIPTION    Finale Vaudoise Test 30 juin 2012 à Ecublens

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... Natel : .....

Adresse mail : .....

- Bureau des calculs** : de 07h30 à 18h30
- Buvette** : tranche 2 heures dès 07h30    de ..... à .....
- Confection de pâtisseries** : elles devront être amenées le vendredi 29.06  
dès 19h00 à la salle de gym du Croset
- Rangement après la manifestation** : dès 18h30

Adresse retour : Anick San Vicente rte Neuve 14 1024 ECUBLENS

---

# ACTIGYM CROSET 2012

VENDREDI 22 JUIN

19H30

SALLE DE GYMNASTIQUE  
DU CROSET ECUBLENS

BUVETTE  
CREPES, SAUCISSES,  
HOT-DOGS, ET SANDWICHS



<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Manifestations et cours 2012</b>	<b>Qui</b>
<b>Avril</b>			
28 et 29	Roche	Journée de qualif gymn indiv. Tests jeunesse/juniors/actives	Tests
<b>Mai</b>			
<b>4</b>	<b>Ecublens</b>	<b>Repas des Membres Honoraires</b>	<b>MH/Comité</b>
5 et 6	Burier	Méga Master Agrès	Agrès
12	Muttentz	CS Tramp	Tramp
12	Yverdon	Coupe des Bains	Actifs
<b>Juin</b>			
2 et 3	Lsne—Vallée Jeune	Champ. Vaudois gymnast. de soc.—jeunesse Juniors/AA/35+	Mixte
8-10+15-17	Neuchâtel	Fête Romande de Gymnastique FRG12	Tous
16	Neuchâtel	Gala de gym FRG12	Tous
<b>22</b>	<b>Croset</b>	<b>Soirée de démonstration du Croset</b>	<b>Tous</b>
23 et 24	Blonay	Champ. Vaudois Agrès société	Agrès
<b>30</b>	<b>Ecublens</b>	<b>Finale vaud gymn indiv Tests jeune/juniors/Actives</b>	<b>Test/Tous</b>
<b>Juillet/août</b>			
27.7-18.08	Londres	Jeux Olympiques d'été	
<b>Août</b>			
1er	Ecublens	Fête Nationale USL	Tous
18 et 19	Neuchâtel	Congrès FSG 2012	Tous
31	Belvédère	Test individuel FSG 3 balle / FSG 6 balle	Test
<b>Septembre</b>			
7	Belvédère	Test individuel FSG cerceau / FSG 6 sans engin	Test
8 et 9	Berne	Championnat suisse de gymnastique société	Tous
14	Belvédère	Test individuel FSG 3 massues / FSG 6 corde	Test
21	Belvédère	Test individuel FSG 4 balle / FSG 7 massues	Test
22	Préverenges	Formation des dirigeants Modules 4 et 5	Comité
28	Belvédère	Test individuel FSG 4 massues / FSG 7 ruban	Test
29 et 30	Yverdon	Championnat vaudois agrès individuel	Agrès
<b>Octobre</b>			
4	Avenches	Conférence des dirigeants de société	Comité/Moni
5	Belvédère	Test individuel FSG 4 sans engin / FSG 7 balle	Test
6	Orbe	Cours perf. PE	PE
12	Belvédère	Test individuel FSG 5 corde / FSG 7 cerceau	Test

<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Manifestations et cours 2012</b>	<b>Qui</b>
<b>Novembre</b>			
2	Belvédère	Test individuel FSG 5 ruban / Niv 1 cerceau + sans engin	Test
2	Ecublens	Repas de l'amitié	Tous
3	Ecublens	Pasta Party	Tous
3 et 4	Uttwil	Champ. Suisse par équipes Agrès Féminin	Agrès
3	A définir	Jump'in (Module 2)	Mixtes
4	Vieux-Moulin	Cours cantonal 7-10	Mixte I
6	Belvédère	Cours perf. « Gym-temps-Danse » Module JS	Tous
9	Belvédère	Test individuel FSG 5 cerceau	Test
10 et 11	Wohlen	Champ Suisse indiv. et par équipe Agrès Masculin	Agrès
17	Maillefer	Formation Juges	Juges
17 et 18	Hünenberg	Champ. Suisse indiv. Agrès féminin + Elle et Lui	Agrès
19	A définir	Séance d'information Agrès	Agrès
<b>Décembre</b>			
1 et 2	Vaduz	Championnat Suisse Gymnastique Société Jeunesse	Tous
Mars	2013		
Mercredi 6	Motty	Assemblée Générale	Tous
Samedi 9	À définir	Assemblée des délégués ACVG	Comité+

## Cotisations dès le 7 mars 2012.

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

<b>Cotisations :</b>	<b>Cotisations</b>
Cotisation de base annuelle pour tous les membres:	160.-
<b>Options :</b>	
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 :	20.-
Agrès 2 :	40.-
Test gym individuel :	40.-
Actifs :	80.-
Trampoline :	100.-
Si un gymnaste fait partie du groupe Infantine, 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.-	

## **Rédaction :**

Manfredi Florian  
Stand 23e  
1024 Ecublens

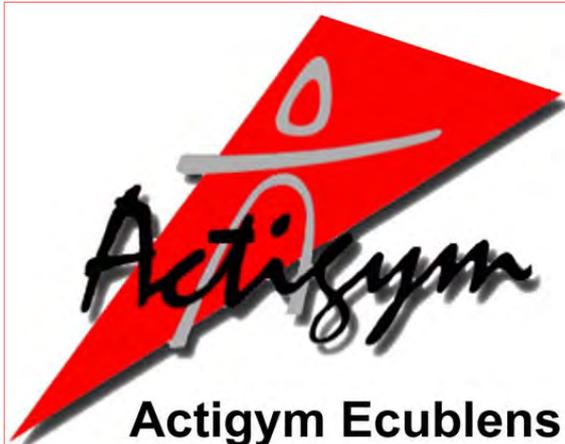
*Téléphone : 021 691 41 35*  
*Mail : [florian.manfredi@actigym.ch](mailto:florian.manfredi@actigym.ch)*

*Portable : 079 637 22 44*

Ami(e)s gymnastes et  
très chers parents,  
Ce bulletin est fait pour  
vous. N'hésitez pas à  
envoyer vos coups de  
cœur, vos coups de  
gueule, vos histoires,  
anecdotes, blagues, sou-  
cis...etc, au rédacteur

**MERCI**

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



Actigym  
Case postale 351  
1024 Ecublens