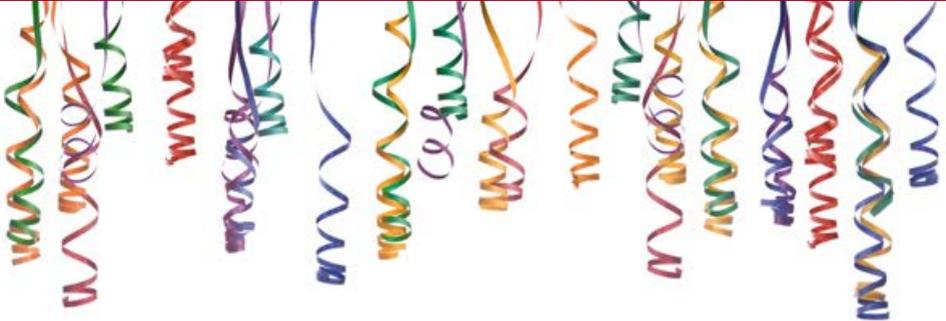


# ACTIGYMINFOS

## Notre Bulletin

### Fête ses 10 ANS !



1er bulletin d'Octobre 2003

à consulter en entier sur le site !



www.actigym.ch

## ACTIGYMINFOS

TOUTE BONNE SOCIÉTÉ DOIT POUVOIR SE FAIRE CONNAÎTRE

LES GROUPES

Date de parution octobre



### Billet de notre Présidente, Marily Pfister

Chers Parents, Chers gymnastes, Chers moniteurs et monitrices,

Dans ce numéro :

Groupes après filles 2	2
Journée des parents	3
Groupes Mixte II et III	4
Groupes Artifs	5
Groupes Gyns Enfantine	5
Groupes Mixte I	6-7
Divers	8

Votre comité a décidé de remettre au goût du jour un bulletin bi-annuel qui vous permettra de découvrir l'intense activité de notre société, relatée directement par les moniteurs et monitrices.

Depuis mon entrée en fonction, quelques mois se sont écoulés, il est temps de vous faire part de quelques réflexions personnelles.

Beaucoup de monde pense qu'un club fonctionne grâce à un président... C'est une erreur, le Président est la personne qui représente le comité. Le comité c'est un nombre de personnes qui travaillent dans l'ombre, un travail ingrat que l'on ne remarque pas toujours mais qu'on critique aisément.

Il est parfois difficile de supporter les éternelles remarques négatives de notre travail alors que nous sommes à disposition pour en discuter. Je tiens à rappeler que nous ne sommes pas des professionnels mais des bénévoles (personnes en voie de disparition) et que nous travaillons toujours pour le bien de notre société.

C'est pourquoi je tiens à remercier MON comité pour tout le travail effectué et pour m'avoir épaulée lors de ces mois difficiles ou malheureusement je n'ai pas pu être présente comme je l'aurais désiré.

À regarder les yeux des gymnastes lors des présentations et concours, le mot PLAISIR prend tout son sens et c'est avec beaucoup de gratitude que je les remercie de leur travail qui nous donne tant d'émotions !

Toutes les manifestations du 1er semestre ont pu être organisées grâce à nos moniteurs et monitrices et au soutien des bénévoles. Un grand merci é tous ces fidèles pour leur participation.

Le 2ème semestre sera riche en événements et je me réjouis déjà de vous rencontrer lors de nos soirées de fin novembre et début décembre.

Salutations amicales et sportives. La Présidente Marily Pfister

Actigym  
Case postale 351  
1024 Ecublens

Courrier :  
info@actigym.ch

# MERCI Loris et Christel

\* Mixte 11-16 \*

Je remercie Loris et Cristel pour avoir organisé la fête fédérale avec nous c'était chouette \* Sébastien

Je félicite Loris et Cristel pour avoir été si patient et calme de nous avec nous et d'avoir monter une si belle production. Et merci aux sous-moniteurs.  
Luca

Je vous remercie de nous avoir emmener à cot magnifique fête fédérale à Bienne. Il y a 8 ans vous avez déjà emmener à celle de Froutenfeldt avec certain d'un <sup>autre</sup> nous qui était <sup>déjà</sup> présent ; Alors je remercie infiniment d'avoir tenu promesse d'y retourner et faire visiter <sup>ça-ba-ci</sup> au nouveau. J'ai passé un très bon weekend avec vous. Je vous adore. B vous êtes les meilleurs moniteurs!  
Nanissa

Je voudrais rajouter mes remerciements à ceux des enfants, en tant que père de Gymnastes et accompagnant à la fête fédérale, à Christel et Loris. Pour avoir organisé, aussi bien, l'intendance du voyage, du couchage et de magnifiques productions, auxquelles les enfants ont pris un immense plaisir, tant dans le village que sur les praticables.

Merci, Christel et Loris, pour ces moments que vous accordez à nos enfants et le plaisir que cela leur apporte. Sans oublier les sous moniteurs.

S. Raveau

Merci beaucoup  
pour cette année et  
cette fête fédérale!  
Magali

Merci pour  
cette super fête  
fédérale!!!  
Idelien



Merci beaucoup  
pour cette année,  
c'était super et  
la fête fédérale était  
Inoubliable,  
Lauren

Merci de nous avoir  
donné la chance de pouvoir  
participer à cette belle  
expérience qui est la  
fête fédérale.  
Léna



## **GROUPE MIXTE 11-16 ANS** *Loris et Christel Ramuz*

*Comme nous vous le disions lors du dernier bulletin, le grand rendez-vous de 2013, pour le groupe, était la Fête Fédérale de gym à Bienne.*

*Nous avons passé une année à travailler nos deux productions (mini et gymnastique) ainsi que le parcours d'obstacle.*

*Les gymnastes ont travaillé dur et se sont donné beaucoup de peine pour être prêts le jour « J ». Les moniteurs, de leur côté, se sont fait quelques cheveux blancs. Certains gymnastes nous ayant quitté en cours de route (alors que nous avions dès novembre 2012, demandé un engagement ferme), il a fallu remodeler les productions, pour qu'elles ressemblent à quelque chose.*

*Nous tenons à remercier, le groupe pour son adaptation rapide aux modifications apportées, parfois de semaine en semaine.*

*Il est à signaler que cette année, l'apprentissage a été très rapide, ce qui nous a permis d'être fin prêt 3 semaines avant la fédérale.*

*Après une répétition générale lors de la soirée du Croset, nous étions fin prêt pour ce 15 juin 2013.*

### *Samedi 15 juin :*

*C'est à la gare de Renens que notre périple commence. Après un changement à Lausanne, nous arrivons à Bienne où nous découvrons l'ambiance de la fête dès notre sortie de la gare. Après une petite balade dans le village de fête, casse-croûte et préparation pour notre première production : le mini-trampoline. Nous sentons, nos gymnastes nerveux, mais bien concentrés.*

*La production terminée, pas le temps d'attendre la note. Nous devons nous déplacer sur un autre site pour la gymnastique et le parcours d'obstacle.*

*La production gymnastique se passe sans problème, tout le monde se donne à fond. Fierté des moniteurs. Pour le parcours d'obstacle... peut-être aurions-nous dû un peu plus le travailler en salle... mais ce n'était pas le plus important pour nous. Nous nous étions inscrit au parcours d'obstacle pour pouvoir faire un concours en 3 parties afin d'être sûr que les horaires ne se chevaucheraient pas.*

*Les moniteurs sont extrêmement contents du travail accompli et des résultats. Les gymnastes ont donné le meilleur d'eux-mêmes et les productions n'ont jamais été aussi belles ! BRAVO à tous !*

*Après la compétition, place à la partie récréative qui fait aussi partie de la fête. Moments libres pour faire, selon les envies : la chasse aux objets publicitaires, participer à un match de volley sur tapis gonflable, faire un mur de grimpe ou un parcours du combattant.*

*La soirée se poursuit par un repas diététique. Ce n'est pas ce qui manque : hamburger, frites, pizza, kebab...*

*Puis déplacement au dortoir, une salle de gym que nous partageons avec d'autres groupes. Pour certains, la nuit fut courte...*

*Dimanche 16 juin* : préparation des bagages, déjeuner et retour à Renens.

*Bref un super week-end ! Ce fut une belle aventure.*

*Nous tenons à remercier :*

- nos gymnastes pour leur travail, leurs résultats et leur attitude durant le week-end*
- les accompagnants pour leur aide, les fans qui ont fait le déplacement ainsi que tous les parents qui nous ont fait confiance pour cette aventure*
- notre fidèle porte-drapeau Jean-Louis qui nous a accompagné et soutenu tout au long de la journée*
- et bien sûr, le comité d'Actigym, sans qui rien n'aurait pu être fait.*

*Un grand merci à tous.*

*Place maintenant à la saison 2013-2014 qui lance une nouvelle page de l'histoire de notre groupe puisqu'il devient le **Mixte 13-16**.*

*Nous nous réjouissons de vous voir dans les plaines de l'Ouest lors de nos soirées du Motty !*

*Les moniteurs*

# GROUPE MIXTE 11-16 ANS

Loris et Christel Ramuz



## FFG BIENNE 2013

par Jean-Louis Radice, porte-drapeau

La Fête fédérale de gymnastique constitue toujours un événement majeur dans la vie d'un gymnaste qui a eu le privilège d'y participer à une ou plusieurs reprises.

Si l'édition 2013 à Bienne a surtout fait parler d'elle en raison des intempéries ayant meurtri dans leur chair plusieurs dizaines de gymnastes, elle a aussi, et surtout, permis de mettre en évidence les valeurs fondamentales véhiculées au sein de la FSG depuis bientôt deux siècles : la solidarité, l'amitié, l'esprit sportif empreint de « Fair play », la volonté de se surpasser et d'améliorer d'abord sa propre performance dans un bel esprit de concurrence.

Preuve en est les réactions de la plupart des personnes touchées par les intempéries, tant au niveau des blessés que des participants, des bénévoles et des organisateurs confrontés à ces circonstances dramatiques.

Par chance, nos membres qui se sont rendus à Bienne au mois de juin dernier ont été épargnés et, après les gymnastes au trampoline ayant participé aux concours individuels de jeudi, c'est une belle cohorte de jeunes du groupe mixte qui découvrirait, pour la première fois, l'ampleur d'une telle Fête, le samedi 15 juin.

Si nos « trampolinistes » n'ont pas ramené l'exceptionnelle et unique « Couronne fédérale » remportée par Ludovic Martin à Frauenfeld en 2007, il faut relever leur belle participation et saluer la brillante performance de Thomas Pibiri qui a enlevé la médaille de bronze en montant sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium des gymnastes concourant en catégorie U16 / National 4.

Coup de chapeau à tous ces gymnastes et un joli clin d'œil, au passage, à Nicolas Schorri qui n'a pas réédité sa performance des championnats suisses à l'occasion de la FFG mais qui, déjà champion suisse en 2012, a confirmé brillamment son titre en 2013. Un immense BRAVO à eux tous !

Nos 17 jeunes gymnastes du groupe Mixte ont, quant à eux, généreusement participé à un concours qui s'est déroulé en trois parties : Saut (au mini-trampoline), Gym (production au sol sur grande surface) et parcours Obstacles. Obtenant un total de 22,35 points (sur un maximum possible de 30), notre relève s'est classée au 95<sup>ème</sup> rang sur 114 groupes inscrits dans cette catégorie de compétition.

Si le parcours d'obstacles s'est révélé moins payant au niveau de la note obtenue (5,94), il faut surtout retenir l'important et excellent travail fourni lors de leur prestation au Saut (8,23) et en Gym (8,14). Dans ces deux disciplines, les gymnastes ont rivalisé pour donner le meilleur d'eux-mêmes et la production Gym a particulièrement ému le soussigné quand on sait à quel point il faut travailler pour parvenir à une telle prestation !

C'est avec une immense fierté que notre nouveau « Drapeau » a encouragé et salué cette dynamique Jeunesse qui a réussi à porter haut et dignement les couleurs de notre section Actigym !

Le week-end suivant (dès le vendredi en fait), nos Actifs entraînent en lice à leur tour ! Examen scolaire oblige, je n'ai malheureusement pas pu assister à leur concours.

Toutefois, et à l'image de leurs prédécesseurs du groupe Mixte, nos Actifs ont donné le meilleur dans les trois disciplines pour lesquelles ils se sont engagés : Sol, Anneaux et Saut.

Les notes obtenues respectivement : 9,13 ; 8,78 et 8,60 leur ont permis de totaliser 26,51 points les classant au 94<sup>ème</sup> rang sur 351 sections inscrites dans cette division de concours. Magnifique !

Particulièrement, la note obtenue au Sol relève une très belle prestation qui fait honneur à leur moniteur et à tous les gymnastes engagés !

Encore un immense BRAVO à tous les participants issus de notre section Actigym - Ecublens qui font la fierté de notre commune sur tous les terrains où ils sont en concours.

Pour conclure, il convient de saluer et remercier chaleureusement tous les moniteurs, monitrices et leurs sous-moniteurs, sans oublier les membres du comité, qui font vivre et exister ce beau sport qu'est la « Gymnastique » !

D'ores et déjà, je me réjouis de vous retrouver en pleine forme à l'occasion des soirées qui se dérouleront en novembre, et décembre, dans la vénérable grande salle du Motty qui résonne, depuis des décennies, aux sons des applaudissements et des rires de celles et ceux qui ont le plaisir d'assister à ces traditionnels et chaleureux spectacles où s'épanouissent petits et grands, jeunes et moins jeunes !

Jean-Louis

**Vive la gymnastique !**  
**Vive Actigym !**



## GROUPE ACTIFS

Fabien Cloux

*Nous avons débuté cette année 2013 avec un concours qui nous tient toujours à cœur « la Coupe des Bains » à Yverdon. Et comme chaque année nous étions légèrement à la bourre côté préparation ce qui nous a valu des notes et un classement parfaitement moyens... surtout au sol. Mais nous avons repris les choses en main après une bonne engueulade de ma part et nous sommes arrivés gonflés à bloc pour les championnats fribourgeois en catégorie invités. Pour les sociétés invitées, le classement se fait sur la meilleure note du concours, ce qui nous a permis avec notre note du sol de monter sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium.*

*Cette première partie d'année fût surtout marquée par un événement gymnique que nous attendions tous avec impatience... je veux bien sûr parler de la Fête Fédérale à Biemme. Pour certains c'était leur baptême du feu et pour d'autres leur dernière. Ceux qui n'ont jamais participé à une Fête fédérale se demandent toujours en quelle langue on cause lorsque l'on raconte des anecdotes, c'est pour cela que je vais vous éviter une longue liste de souvenirs car la Fête fédérale ça ne se raconte pas... ça se vit ! Côté classement nous avons été excellents et je suis très fier de mes Actifs, nous avons tout donné pour ce concours et le résultat était au rendez vous. Nous terminons 94<sup>ème</sup> sur 351 participants, 4<sup>ème</sup> vaudois sur 15 et 12<sup>ème</sup> romand sur 32 !!!!! Seul bémol à ce week-end... la photo de groupe... hé oui, tellement concentrés sur notre concours que nous avons oublié de faire une jolie photo de groupe... !*

*Après la pause bien méritée de l'été, nous avons repris les entraînements avec 3 nouvelles recrues ainsi que le retour de 4 anciens Actifs ce qui monte le total de notre effectif à 27 gymnastes ! Je suis très heureux d'avoir autant de monde et c'est pour cela que j'ai demandé à Tess Sapin si elle voulait bien m'épauler pour les entraînements et devenir ainsi aide monitrice du groupe Actifs ce qu'elle a accepté avec joie. Merci Tess pour ton aide !*

*Pour finir j'aimerais vous donner des nouvelles de Matteo...mais oui...celui qui est sorti à côté du gros tapis de réception aux anneaux lors de la soirée du Croset. Je vous rassure, après quelques mois de chaise roulante et de béquilles, il se remet doucement. Il ne fera pas la saison prochaine avec nous mais il sera notre plus grand fan dans les gradins.*

*Vive les actifs et vive Actigym.*

*Fabien*

## **FFG 2013 13 au 23 juin 2013 à Bienne**



*Le plus grand et le plus ancien événement de sport de masse en Suisse (depuis 1832) de la plus grande fédération sportive de Suisse. 67'000 gymnastes, 2'400 sociétés dont 430 romandes, 8'000 volontaires, 120'000 visiteurs. Diversité sportive: 100 disciplines et catégories.*

*Actigym : 42 gymnastes (Trampoline / Actifs / Mixte 11-16 ans / 2 dames cérémonie clôture) 5 moniteurs, 4 aide-moniteurs, 1 juge, 2 porte-drapeau ont participé à cette grande Fête avec de bons résultats.*

### **A relever :**

- la 3<sup>ème</sup> place de Thomas Pibiri au Trampoline en cat. N4 (photo)*
- le magnifique 9.13 obtenu par les Actifs au sol*
- les notes obtenues par les Mixtes malgré plusieurs désistements.*



*Outre la présence de supporters, de Jean-Louis et Paco (porte-drapeau), plusieurs membres du Comité Gaby, Ghislaine, Anick et moi-même étions présentes à Bienne lors de certains concours.*

*Ambiance super, cadre magnifique, météo splendide, gymnastes motivés, tout y était pour une Fête réussie.*

*Fort heureusement, nous n'avons eu aucun blessé à déplorer lors de la tempête qui s'est abattue sur Bienne mais nous avons une pensée pour Matteo, notre blessé du Croset et Logan qui n'ont malheureusement pas pu y participer, ils se rétablissent gentiment.*

*Une sympathique verrée avec comme déco une table souvenirs FFG 2013 a réuni à la grande salle du Motty gymnastes et parents, moniteurs et comité pour clore cette belle aventure.*

**Bravo et merci à tous.**

*Roxane*



## Master I à Ecublens 1<sup>er</sup> et 2 juin

Le Master I à Ecublens c'est l'histoire de cinq membres du groupe des Actifs qui, un beau jour, ont eu la bonne idée de se dire « ben, et pourquoi on n'organiserait pas un concours agrès dans notre belle commune ? ». Aussitôt dit... presque aussitôt fait !

Le Master I à Ecublens c'est aussi l'arrivée des gymnastes qui, tout excitées et avec parfois la boule au ventre, vont vite se changer pour pouvoir vite se chauffer. Pour certaines c'est leur tout premier concours, ces petites là on les reconnaît vite, elles n'ont d'yeux que pour leurs moniteurs (trices) et on l'air toutes perdues dans la foule.

Le Master I à Ecublens c'est encore le silence... oui le fameux silence après que le speaker ait annoncé « gymnastes assises, début du concours ». Ceux qui ont vécu des concours agrès savent de quoi je veux parler.

Mais le Master I à Ecublens c'est surtout la joie de voir toutes ces gymnastes donner le meilleur d'elles-mêmes afin de pouvoir, pourquoi pas, recevoir une distinction ou encore mieux une médaille qui va les rendre fières et encore plus leurs parents ! Certaines arborent avec une grande fierté leur médaille autour du cou tout le week-end !

Bref, le Master I à Ecublens c'est une belle histoire avec des joies, des grands sourires et aussi parfois quelques déceptions. Mais ce qu'il faut retenir avant tout de ce week-end, c'est le bonheur avec lequel ces jeunes gymnastes exécutent leurs exercices et nous font partager leur passion qui est la gym.

Mais le Master I n'aurait pas pu exister sans le soutien du comité d'Actigym et sans l'aide des bénévoles qui se sont pressés au portillon pour venir donner de leur temps et faire ainsi de ce Master I une très belle manifestation.

Merci à toutes et à tous  
Pour le Comité d'organisation  
Cloux Fabien



## GYM DAMES

*Corinne, Gaby et Corinne*

*Après un printemps pluvieux, nous avons profité de notre dernière leçon de gym pour aller jouer au minigolf à Vidy avec enfin un temps magnifique. Ces petits mots s'adressent à la famille d'Eliane. Oui c'est vrai, elle a gagné, elle était la première, même avec une petite avance sur nous autres !!*

*Nous souhaitons la bienvenue à Elena qui est venue rejoindre le groupe avant l'été.*

*Parlez à vos amies, de notre groupe du jeudi. Les cours durent de 20h15 à 21h15 et nous vous accueillerons avec joie.*

*Danièle et Elisabeth ont participé à la fête fédérale de Bienne. Merci à vous de représenter toujours aussi fièrement la gym d'Écublens.*

*Corinne Rochat, Gaby Figuera, Corinne Veulliez*



## AGRÈS 2

Stéphanie et Jenny

### *Un vent nouveau souffle sur le groupe agrès 2 !*

*Eh oui ! Comme pour tous les groupes, c'est la rentrée ! Fini le farniente estival, on remet nos muscles au travail ! Les premiers entraînements sont toujours un peu difficiles : il faut reprendre le rythme - et arriver à l'heure à l'entraînement... - le gosier est vite sec - et la bouteille d'eau est restée à la maison... - il faut se passer de natel durant deux heures d'affilée - et c'est dur pour certains ! - les articulations sont douloureuses et les courbatures empêchent de se déhancher sur la piste de danse en fin de semaine ! Enfin bref, la rentrée !*

*Cette année, pourtant, il règne une ambiance nouvelle et bien agréable sur le groupe agrès 2... En effet, de nouvelles têtes sont venues agrandir les rangs : Héloïse et Juli sont passées du groupe agrès 1 au groupe agrès 2. Une ancienne gymnaste, Angela, nous a rejoint, accompagnée de Tiago et Céline nous est revenue !*

*Pour le plus grand bonheur de tous, nous passons de cinq gymnastes à dix gymnastes, du simple au double ! Et je peux vous dire qu'on voit la différence tant pour les entraîneurs que pour les gymnastes.*

*C'est donc avec une grande motivation que nous nous entraînons en vue de la saison prochaine de concours et que nous nous réjouissons de vous présenter notre Saloon lors de la soirée du Motty !*

Stéphanie Cloux et Jenny Aubert



## AGRÈS 1

*Sophie, Estelle, Guillaume, Diane et Loris*

*C'est avec plaisir que nous reprenons les entraînements après ces longues vacances d'été.*

*La fin de saison passée s'est terminée, comme chaque année, avec les multiples concours agrès individuels, dont un qui s'est déroulé dans notre commune, et a été organisé par notre société. Un grand merci au comité d'organisation, Fabien, Stéphanie, Jenny, Tess et Sophie, pour son énergie ainsi qu'au comité d'Actigym pour sa confiance. Cette expérience a laissé de joyeux souvenirs à tous et l'opinion générale, des gymnastes et des organisateurs, dit que c'est à refaire !*

*Durant la fin de la saison, nos gymnastes, filles et garçons, ont chacun pu participer à trois concours, où la récolte de distinctions (et même d'une médaille !) a été fructueuse. C'est, en tout, treize distinctions et une médaille de bronze qui ont été gagnées par Manon, Téa, Julia, Juli, Nathan, Jarod, Simon et Virgile. Bravo à eux ! Nous tenons spécialement à féliciter deux gymnastes en particulier : Téa Masson, catégorie C1, obtenant la médaille de bronze à la Forel Cup, et se hissant aux 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> places (distinctions bien sûr) de ses deux autres concours, nous offrant ainsi une très très belle performance ! L'autre gymnaste, catégorie C1 aussi, qui, du haut de ses sept ans, pour sa première saison d'agrès et ses trois premiers concours, a remporté trois distinctions en se plaçant 8<sup>ème</sup>, 12<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup> ! Ce n'est autre que Nathan Ramuz, que nous félicitons très fort également. Bravo à tous les deux !*

*Espérons que tout deux continuent sur cette lancée pour les championnats vaudois ainsi que les années suivantes. D'ailleurs, pour les championnats vaudois, nous sommes fiers d'avoir six qualifiés cette année : Téa, Manon, Jarod, Nathan, Simon et Virgile. Mais la rentrée est rude et le nombre d'entraînements avant le concours diminue vite... Alors au boulot !*

*Enfin, après tous ces concours, il restait un événement gymnique que les gymnastes aiment particulièrement avant les vacances scolaires : les traditionnelles grillades des agrès au bord du lac pour que tout le monde se retrouvent une dernière fois avant les vacances. Soirée fort agréable que nous repoussons au minimum une fois pour cause d'orage et où, pendant que les enfants nagent, mangent, s'amuse, les parents profitent toujours pour déboucher quelques bouteilles (ne le cachons pas !).*

*Les grillades sont aussi l'occasion de dire au revoir aux gymnastes qui quittent notre groupe pour aller rejoindre « les grands », le groupe Agrès 2. C'est notamment le cas d'Eloïse et de Juli, qui, après de longues années passées avec nous, et non sans un peu de tristesse mais aussi beaucoup de fierté de notre part, ont rejoint Jenny et Stéphanie dès le mois d'août, pour passer dans la catégorie C4. Peut-être un jour les reverrons-nous concourir à nos cotés aux Actifs...*

*Pour les prochains entraînements de ce début de saison, mis à part les championnats vaudois et la préparation du spectacle du Motty, nous apprendrons aux gymnastes de nouveaux éléments qu'ils intégreront par la suite dans leurs exercices de concours. Mais cette année, il y a une complication : les prescriptions des agrès individuels changent. Avec pour conséquence que les moniteurs, eux aussi, devront apprendre à connaître les nouveautés !*

*Il nous reste à souhaiter bonne chance à nos gymnastes pour les prochains championnats vaudois, et nous vous donnons rendez-vous en novembre pour les soirées du Motty, pour un numéro de fête foraine version far west !*

### *Les moniteurs Agrès 1*



## **ALL DANCE 1-2-3 + TESTS**

*Sarah et Muriel*

### **All Dance I**

*Des petites demoiselles motivées à souhait, débordantes d'énergie, un peu bavardes mais toujours partantes pour de nouvelles aventures.*

*Que du plaisir de partager ces moments avec vous et d'avoir préparé ce Croset.*

*Merci à vous toutes et continuez à nous surprendre.*

*Muriel et Sarah*

### **All Dance II**

*Un petit groupe tout sympa, plein de motivation qui ne demande qu'à apprendre.*

*Après un Croset à 9, nous espérons voir venir de nouvelles têtes : )*

*Merci à vous.*

*Sarah et Muriel*

### **All Dance III**

*Défi, ce mot détermine bien notre groupe.*

*Toujours plus, jamais satisfaites, ajouter, rajouter des nouveaux éléments, toujours plus de travail, d'exigences mais un résultat à la hauteur de nos espérances.*

*Allez au boulot ! C'est le nouveau mot !*

*Muriel et Sarah*

### **Tests**

*Encore une saison exceptionnelle ! Que dire !*

*Tout d'abord, merci à vous Parents pour votre soutien, merci à toi Muriel pour tout ce que tu fais, et merci à vous les Filles. Et oui, sans vous rien ne serait pareil. C'est toutes ces combinaisons de vos caractères, motivations qui font que notre équipe est celle qu'elle est, une famille remplie d'amour et d'ambition légitime.*

*Un énorme bravo à vous toutes et surtout continuez, ne changez rien !*

*Sarah*

# AQUAGYM

Anick San Vicente

*L'Aquagym..... Youpie.....*

*Tous les jeudis les Naiades de Pluton s'en donnent à cœur joie que ce soit en eau profonde ou peu et même si celle-ci n'est pas très chaude !*

*L'échauffement est fait, comme son nom l'indique, pour chauffer tous les muscles, y compris certains muscles appelés mandibules, mais aussi pour oublier cette fraîcheur (sauf pour Nancy).*

*Tamara notre monitrice nous concocte toujours des cours aux exercices sympas, rythmés, dynamiques, variés et surtout à la hauteur de toutes, nageuses ou non nageuses.*

*Notre traditionnel souper en septembre ainsi que plusieurs petits apéros tout au long de l'année, font partie intégrante de l'Aquagym : il faut dire que l'Aqua ça creuse !!!!*

*Cerise sur le gâteau : tous les deux ans, Roxane nous monte une petite chorégraphie « rigolotte » afin de vous montrer, lors de notre démonstration de gym du Croset, à quel point les Naiades de Pluton forment une super et joyeuse équipe !*

VIVE L'AQUAGYM !

Anick

## PETITE ANNONCE



### RECHERCHE

Qui aurait filmé tout ou partie de notre soirée de gym en novembre-décembre 2003 ?

C'était il y a déjà 10 ans. Je n'ai pu participer qu'à la représentation du vendredi 28 novembre 2003. J'ai été hospitalisée en maternité le 29 novembre et Manon est née le 1<sup>er</sup> décembre. Malheureusement nous n'avons aucune image de cette soirée.

Si vous avez filmé et êtes d'accord de partager vos images afin que je puisse réaliser un DVD souvenir pour Manon, merci de me contacter par mail à : [tifou\\_c@hotmail.com](mailto:tifou_c@hotmail.com)

Merci pour votre aide

Christel Ramuz

## PARENTS-ENFANTS

Roxane Giancamilli

*Toujours autant de plaisir.*

*Outre la gym, il y a eu la leçon « Pâques » pendant laquelle les enfants ont roulé, les parents ont caché, les enfants ont cherché les œufs ; ils ont aussi, lors de divers autres jeux, pu exercer leur habileté avec, pour finir, le cadeau chocolaté de Monsieur Lapin.*

*Un joli groupe qui a participé à la Journée jeux PE et Infantile à Chavornay. Merci à nos 2 aide-jeux Anick et Panteha.*

*Une démonstration au Croset, avec, pour une fois, un groupe restreint, placée sous le thème « Les Marionnettes ». Malgré la tension des mamans, les enfants, et elles bien sûr, ont exécuté tip top la chorégraphie. Bravo à tous.*

*Un changement de salle et d'heure pour la rentrée d'août, en effet la gym a lieu dorénavant à*

**La Coquerellaz de 17h à 18h mais toujours le jeudi.**

*C'est reparti pour se défouler, vive la gym. !*

Roxane



## MIXTE 7-10 (7-12)

Roxane Giancamilli

*Un grand, un très grand groupe. Une ambiance super.  
Une aide précieuse d'Anaïs et de Corinne Veuillez.*

*Une préparation pour le Croset avec des gymnastes motivés, stressés de se retrouver devant un public et pressés d'essayer les justaucorps. Et au final, une super démonstration où ils se sont éclatés et avec le sourire en prime. Le but pour moi est atteint même largement atteint.*

*Une leçon a été organisée avec les parents des gymnastes, c'était sympa de voir comme les enfants motivaient les parents à tout essayer. A refaire.*

*Un tellement grand groupe que la décision a été prise de le séparer en deux. Les enfants de 7-8 ans de 17h à 18h et ceux de 9-10/11 ans de 18h à 19h. Le groupe change de nom également au vue des nouvelles prescriptions de l'ACVG et s'appellera maintenant **Mixte 7-12 ans** et accueillera donc des enfants de 7 à 12 ans.*

*Nous sommes prêts pour reprendre la gym à fond.  
Kevin remplacera Corinne dès la rentrée d'août.*

Roxane



## Petit mot de la Présidente

*J'avais fait la promesse à l'Assemblée Générale de me rendre à au moins un concours de chaque groupe du Département Compétition et bien, il ne me manquait que le trampoline et, ce fut chose faite à Blonay où j'ai pu admirer, avec Anick « ma Vice », les trampolinistes, les juges et les entraîneurs à l'action.*

*Lors de ce 1<sup>er</sup> semestre 2013, encore de magnifiques résultats obtenus*

*lors des Championnats suisses de Trampoline à Ins, un titre de Champion suisse cat Open pour Nicolas, un titre de Vice Champion suisse cat N4 pour Thomas, une 3<sup>ème</sup> place cat. N2 pour Sally et toujours en Trampoline la 3<sup>ème</sup> place de Thomas en cat N4 lors de la Fête Fédérale ;*

*lors de la Finale Vaudoise des Tests de gymnastique individuelle à Oron des titres de Championnes Vaudoises pour Juliette et Elsa, 4 médailles d'argent, une de bronze et 2 coupes de 2<sup>ème</sup> en concours par équipe (à noter que l'équipe Juniors est passé à 0,001 d'être sacrée Champ. Vaud.). Je tiens à féliciter Ainhoa pour sa persévérance toutes ces années, cela a payé et lui a valu de monter sur la 2<sup>ème</sup> marche du podium du test FSG4.*

*lors des différents concours de tous les groupes compétiens pour les médailles et distinctions reçues. BRAVO*

*Merci à mon Comité qui m'entoure et m'assiste.*

*Merci à Dudu notre Webmaster.*

*Merci au Comité d'Organisation du Master 1 à Ecublens, ce fut une belle réussite.*

*Merci à la Commission Soirées pour l'organisation du Croset, il a été bien rythmé. Grâce aux productions des monitrices et moniteurs, la variété était là. Je regrette qu'il ait été malheureusement entaché par la chute de Matteo aux anneaux. Il se remet gentiment.*

*Merci aux monitrices, moniteurs, aide-monitrices, aide-moniteurs, aux membres des commissions et à tous ceux qui donnent de leur temps à Actigym.*

*Une 1<sup>ère</sup> moitié d'année 2013 bien remplie et la 2<sup>ème</sup> ne le sera pas moins : Rallye des familles le 6 octobre et soirées du Motty les 23-24 et 29-30 nov et 1<sup>er</sup> déc alors que la gym continue et VIVE ACTIGYM.*

## GYM DOUCE

Frédérique Fontannaz

*Le 1er semestre 2013 : les dames en forme, le groupe est dynamique, les monitrices Marguerite et Frédérique remercient ces dames pour leur enthousiasme...le groupe s'agrandit de mois en mois!!! des nouveaux exercices varient les leçons...bravo à vous toutes...notre sortie au mazot au ski club de L'Isle les 7 et 8 septembre 2013, s'est déroulée magnifiquement bien, rires, marche, 13 dames ont participé!! que de jolis souvenirs...et vive les leçons du lundi...notre groupe remporte du succès, 20 participantes en salle ...que cela continue.....*

Frédérique



**CHERS GYMNASTES, AMIS, PARENTS :**

**VOUS AVEZ ENVIE DE NOUS FAIRE PARTAGER UN ARTICLE EN  
RELATION AVEC NOTRE SOCIÉTÉ ? N'HÉSITEZ PAS À NOUS LE  
COMMUNIQUER, NOUS LE PUBLIERONS VOLONTIERS !**

**CASE POSTALE 351  
1024 ECUBLENS**



**RETROUVEZ-NOUS SUR : [WWW.ACTIGYM.CH](http://WWW.ACTIGYM.CH)  
[INFO@ACTIGYM.CH](mailto:INFO@ACTIGYM.CH)**

### **Rédaction**

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



**ACTIGYM PRÉSENTE**

**IL ÉTAIT UNE FOIS**



**A L'OUEST**

**GRANDE SALLE**

**DU MOTT**

**ECUBLENS**

**23 - 24**

**29 - 30 NOVEMBRE**

**1ER DÉCEMBRE 2013**



**VENDREDI et SAMEDI : 20h00  
DIMANCHE : 14h00**

**OUVERTURE DES PORTES  
UNE HEURE AVANT LE SPECTACLE  
- PETITE RESTAURATION -**



**APRÈS SOIRÉE D.J.**

**SALOON DES ACTIFS  
OUVERT À TOUS DÈS 23H30**

Billet Spectacle

Adulte Fr. 20.-

Fan, AVS et Enfant (4 à 16 ans) Fr. 10.-

**PLACES NUMÉROTÉES. POUR RÉSERVER**

13 novembre : de 16h00 à 21h00 : Salle des Arcades, Motty, Ecublens

14 novembre (des le) par mail : [chevallaz.perez@tvtmail.ch](mailto:chevallaz.perez@tvtmail.ch)

Si places restantes, billets en vente à l'entrée

**Renseignements : [www.actigym.ch](http://www.actigym.ch)**

