



Le Mot de la Présidente

Merci aux membres du comité pour leur efficacité et leur dévouement

Merci aux monitrices et moniteurs pour leur engagement

Merci aux diverses commissions pour tout le travail effectué

Bravo aux gymnastes pour les magnifiques résultats obtenus lors de ce 1^{er} semestre 2014

Vive la gym ! Vive Actigym !

Roxane

NOUS RECHERCHONS



Pour quelques fois par mois :

UNE monitrice GYM DOUCE pour les lundis de 19h à 20h

UNE monitrice GYM DAMES pour les jeudis de 20h15 à 21h15

Contact : pour la Gym Douce : Roxane GIANCAMILI 079.546.72.11

pour la Gym Dames : Gaby FIGHERA 021.691.12.04

Groupe MIXTE 13-16 par Loris et Christel

La fin de l'année 2013 a été marquée par notre participation à la soirée du Motty. Une fois ce traditionnel moment passé, nous avons commencé la préparation de nos deux productions pour la Fête cantonale de gymnastique à Bière. Cela n'a pas été très simple pour les moniteurs. L'effectif du groupe ayant diminué, c'est une dizaine de gymnastes qui s'est retrouvée en salle. Pas évident de monter des productions pour un petit effectif alors que les dernières années, une vingtaine de gymnastes se produisait en concours.

C'est avec l'objectif de donner le meilleur de nous-mêmes que nous avons présenté une production gymnastique et une production au mini trampoline à Bière. Une fois de plus les gymnastes ont tout donné. Nous sommes très satisfaits de leur travail.

La saison qui commence constituera une année de transition. Encore des départs... l'effectif sera très réduit. Il n'y aura donc pas de concours. Nous espérons que de nouveaux gymnastes arriveront afin de continuer à motiver tant les moniteurs que les gymnastes.

Bonne saison à tous !



Un groupe Formidaaaaaable !!

« Mixte 13-16 » avant c'était mixte 11-16 ...

Au départ un groupe d'enfants, à l'arrivée un groupe d'adolescents !
Je les ai accompagnés quelques fois...

À 11 ans : bougez pas on vous compte... n'oubliez rien dans le train, restez groupés...

À 15 ans : vous avez vos portables ? Rendez-vous à 15h00 !!

Bien sûr ça aide d'avoir des moniteurs motivés, qui transmettent leur passion, et on ne devient pas des gymnastes investis dans la vie de la société sans des parents qui montrent l'exemple ! Et heureusement ... il y en a encore !

Pour un petit nombre, c'est le plaisir de les avoir vu grandir et évoluer.

D'une année à l'autre, tout d'un coup... ils sont plus grands que vous !! C'est plus des t-shirts « S » qu'il leurs faut, mais « M » ... voire « L » ! Pour certaines filles, c'est « S » en bas et « M » en haut !

Ils sautent de plus en plus haut, vont de plus en plus vite, ils ont de plus en plus l'habitude de travailler ensemble et ça se voit.

En salle, ils ont aussi appris : le respect des autres, le respect des règles et le dépassement de soi-même.

Pour beaucoup, la rentrée au mois d'août sera un nouveau challenge : changement de groupe, dernière année d'école, rentrée en apprentissage ou poursuite des études. La vie d'adulte pointe son nez... Nul doute que vous allez « survoler » ces étapes aussi haut qu'au mini trampoline ... et en rythme !!

P.S. : tendez vos pointes de pieds !! ... ça ne sera pas plus facile ...

mais plus joli !!

Naty Kokot

Groupe ACTIVES par Nancy

Le groupe des actives est un super groupe où l'on rit bien, mais où l'on transpire aussi énormément ! Si, si !!

Pour la démonstration du Croset, nous avons sorti nos machines à coudre en plus de transpirer en salle de gym ! Le tout a donné un super ballet que Maryc et son amie Catherine nous ont concocté sur la musique d'Abba. Avec des supers habits !



Comme on ne change pas, nous avons fini l'année scolaire avec une petite soirée au restaurant ...

Après notre défaite contre l'Argentine ...



2 juillet



Entraînement précoce au sapin de Noël ! ...



Groupe **ACTIFS** par Tess

Les Actifs, c'est des émotions

Les Actifs, c'est une sacrée belle brochette, épicée et sucrée à la fois. Les Actifs, c'est des vieux, des mi-vieux et des pas-vieux. C'est des bruns, des blonds, des roux, des fluos et des pailletés. Les Actifs, c'est du groupé-carpé-tendu. C'est de l'acquis et du défi.

Les Actifs, c'est des « hop », « pousse », « alloooooonge », « vas-y envoie », « ouiiii mieux ».

Les Actifs, ça forge le caractère, ça enseigne la répartie et l'autodérision. Les Actifs, c'est de la solidarité, dans les moments de réussite mais aussi lors d'échecs et de reproches. C'est de la tendresse et des coups de pied au cul. C'est des chutes et des frayeurs, mais c'est surtout de la niaque et des victoires. C'est de la colère, de la douleur, de la sueur, de la joie, des rires, de l'amitié fraternelle et de la fierté.

Dans le dernier bulletin, je vous racontais que nous avons plein d'espoir pour cette saison de compétition. Nous avons vécu des journées de concours parfois difficiles, où fatigue intense et stress ont apporté leur lot de mésaventures. Nous avons maintes fois modifié les productions en cours de route pour remplacer les blessés. Au final, nos efforts ont été récompensés à la Cantonale, parce que les Actifs c'est une équipe qui a de la volonté !

Et comme vous le savez, les Actifs ça fait de la gymnastique, mais ça met aussi en place le matos, ça coach les plus jeunes, ça organise des concours et ça fait la noce.

**Il est encore temps de vous inscrire à
notre REPAS de SOUTIEN du 4 OCTOBRE !!
Inscription au 079.394.35.99 ou sur actigym.ch**





Actigym Ecublens

Souper de soutien

ACTIFS

ECUBLENS

Samedi 4 octobre 2014

au Motty à Ecublens

Dès 19h30 pour le verre de bienvenue.
Fondue chinoise à gogo + desserts!

60.- adulte 30.- enfant (jusqu'à 12 ans)
Inscriptions: 079 394 35 99 ou sur actigym.ch



FETE CANTONALE VAUDOISE à BIÈRE

Sept groupes de notre société ont participé à cette grande manifestation qui s'est déroulée sur deux week-end (21-22 et 28-29 juin). Il y avait les Parents-Enfants, la gym infantine, les agrès I, les agrès II, les tests, le groupe Mixte 13-16 ans et les Actifs. Au total pas moins de 90 gymnastes ont foulé le sol de la place d'arme de Bière pour présenter leurs plus belles productions dans les catégories « société », concourir en catégorie « individuel » ou simplement participer aux jeux pour les plus petits.

Nos gymnastes ont fait de très beaux résultats. En voici quelques uns :

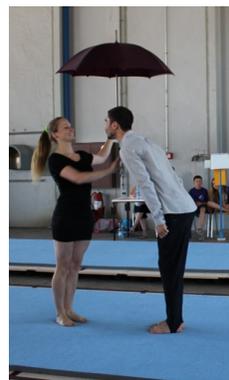
Test FSG I (8-10 ans) : 1^{ère} Ilona De La Harpe,
3^{ème} Eskander Sarah

Test FSG II (8-11 ans) : 1^{ère} Nolwenn Perez

Agrès C1 fille : 1^{ère} Nolwenn Perez

Agrès C1 garçon : 3^{ème} Nathan Ramuz

Elle et Lui : 1^{er} Sophie Perez et Guillaume Lopez



Ce qui nous fait quand même 3 championnes vaudoises en individuel et un couple de champion vaudois en Elle et Lui !!!! A tous ces podiums il faut encore rajouter dix distinctions. A noter aussi qu'en classement par équipe, Actigym est sorti 2^{ème} dans la catégorie Test FSG jeunesse Bravo à eux.

Nous sommes fiers des résultats obtenus par tous nos gymnastes qui ont participé à cette Fête cantonale 2014. Vivement la saison prochaine.

Vive Actigym

Pour le comité

Fabien

Groupe PARENTS-ENFANTS par Roxane

Super groupe ! des leçons vivantes, pleines d'envie, de plaisir, de sourires, de cris parfois mais toujours dans la bonne humeur et le partage d'une activité avec son enfant.

Une démonstration au Croset sous le thème « Souris City ». À croquer toutes ces frimousses, merci aux parents d'avoir joué le jeu.

Une participation écourtée à la Journée jeux à la Fête Cantonale malheureusement sous la pluie et dans les halles à Bière. Merci aux courageux.

Merci à tous de faire vivre ce groupe avec autant d'enthousiasme.



Groupes MIXTES 7 - 8 et 9 -12 par Roxane

À la Coquerellaz, le mardi de 17h à 19h ça bouge. Pas le temps de voir passer les heures, on s'échauffe, on installe le matériel, on s'active, on joue et tout cela avec la fougue et l'entrain de gymnastes qui en demandent toujours plus, avides de se dépasser et fiers de progresser.

« Queen » nous a accompagné un bon moment afin de présenter notre production rassemblant les 2 groupes au Croset. Il a fallu répéter d'abord séparément et puis finalement tous ensemble et ce ne fut pas une mince affaire mais le magnifique résultat vous l'avez vu et j'espère apprécié autant que nous, les moniteurs. Bravo à tous !

Une sortie bowling pour clôturer l'année scolaire où tout le monde s'est éclaté.

Merci aux parents pour leurs gentilles attentions et leurs compliments.

Et bien sûr Merci à Anaïs, Anick et Kevin pour le monitorat de ce groupe.



Groupe AGRES 1 par Sophie

Un groupe soudé tourné vers l'avenir

Le groupe, composé de 22 gymnastes, a fini l'année scolaire en beauté. Pour clôturer leur saison de concours, les enfants ont tous participé à la Fête Cantonale à la fin du mois de juin. A cette occasion, Nolwenn Perez et Nathan Ramuz ont pu grimper sur les marches du podium et nous sommes très fiers d'eux. Mais nous sommes tout aussi contents des autres gymnastes qui ont su progresser tout au long de la saison et montrer leurs prouesses avec fierté.



Suite à ces émotions, nous nous sommes encore retrouvés pour nos habituelles grillades de fin d'année. En réfléchissant à l'été qui vient de s'écouler, je crois que nous pouvons nous estimer privilégiés par la météo : nos grillades se sont déroulées sans une goutte de pluie !

Nous remercions les enfants et les parents qui ont été présents, aux concours, aux grillades, au Croset et à la verrée organisée par le Comité pour le retour de la Fête Cantonale. Il est toujours très agréable de se retrouver pour échanger sur la gym et plein d'autres choses. Quant aux enfants, ils savent montrer leur joie et leur plaisir sans retenue et nous leur en sommes reconnaissants.

En cette fin de saison, je dirais que ce qui nous a le plus marqué, c'est l'ambiance qui s'est peu à peu imposée dans le groupe, entre les gymnastes, entre les moniteurs et entre les gymnastes et les moniteurs. Nos entraînements, concours et autres événements ont dans une atmosphère légère, joyeuse et attentionnée. Tous différents, grands, petits, garçons, filles, moniteurs, gymnastes,

jeunes et moins jeunes, il semble que nous nous comprenons, nous nous respectons et nous nous aimons malgré les bons et mauvais côtés de chacun. Parce que les agrès, ce n'est pas que de la gym, c'est aussi de la cohabitation, des émotions, des découvertes. Puisse l'année suivante se dérouler dans le même climat !

Enfin, nous nous lançons pour cette rentrée avec beaucoup d'énergie, d'idées et de nouveautés. Afin de suivre une formation à Paris, Estelle a dû quitter l'équipe des moniteurs. Elle manquera à tout le groupe et nous nous réjouissons déjà de la retrouver dans trois ans (ou avant à Paris, qui sait ?). Afin de remplacer Estelle, Jessica a accepté de jouer le rôle de monitrice. Elle est particulièrement motivée et nous ne doutons pas un seul instant des bienfaits qu'apporteront sa douceur et son expérience gymnique !

C'est ainsi formé que le groupe se relance pour de nouvelles aventures. Au programme, un entraînement d'essai pour recruter des nouveaux gymnastes, puis les championnats vaudois en septembre pour lesquels sept gymnastes se sont qualifiés.

Les moniteurs



Groupe GYM DAMES

Women Sport Evasion - 21 juin 2014, stade de Coubertin

On ne peut pas dire que les nuages nous faisaient de l'ombre ce jour-là... C'était plutôt sous une tempête de ciel bleu que nous nous sommes lancées, corps et âme, dans les diverses disciplines sportives proposées parmi un vaste choix !

Et ce n'est pas peu dire, puisque nous avons fait fort en nous fondant discrètement au milieu des autres sportives pour nous lancer joyeusement dans un premier cours... la Zumba ! Quoi de mieux pour entamer fougueusement cette belle journée.

Et tant qu'à faire, pourquoi ne pas poursuivre avec un cours de Disco Fever ? Ah ! Qu'elles sont loin les années où nous nous trémoussions sur les pistes de danse au son de Boney M, Village People, etc.

A l'ombre des platanes pour savourer un menu spécialement concocté pour choyer nos petits muscles, nous avons partagé nos expériences, quelques-unes ayant choisi la Nia, la Pole Dance, la danse de cabaret, alors que d'autres s'adonnaient au Pilates, PAD-BeBalanced, Fitnessband, à la Danse du dragon...

Le moins que l'on puisse dire, c'est que le solstice d'été a été dignement mis à l'honneur lors de cette belle journée sportive si bien organisée.

En ta compagnie, Corinne (V.), nous avons pu nous éclater, rire et partager de très bons moments ensemble. Bravo et merci !

L'équipe du « Solstice d'été »

Corinne Rochat

Corinne Veuillez

Gaby Fighera



Groupe **AQUAGYM** par Nancy



Nous voilà toutes dans l'eau, prêtes à suivre un cours donné par une de nos monitrices : Anick, Tamara, Anick San Vicente ou moi-même.

Parées de ceintures pour ne pas couler dans l'eau profonde ou avec des frites sur lesquelles on se couche ou alors avec des manchons aux pieds.

Aie ! Attention à ne pas se mouiller les cheveux ! ...

Un grand merci à Marianne, qui nous a reçu chez elle et où nous avons dégusté plein de bonnes choses.





TRAMPOLINE

Nous sommes très fiers de compter parmi nos membres

Nicolas Schori

gymnaste d'exception qui a commencé sa carrière à Actigym et qui est devenu membre de l'élite du trampoline suisse.

Bien que très peu présent à Ecublens, domicilié aux Evouettes et s'entraînant au CRT à Aigle, il demeure un exemple et un modèle pour tous nos jeunes trampolinistes qui rêvent de son palmarès. Il possède toutes les qualités spécifiques qu'un gymnaste-trampoliniste doit avoir soit la force dynamique, la mobilité, la concentration, la résistance à l'effort et l'équilibre.

Lors des Championnats d'Europe de trampoline à Guimarães (Por) du 7 au 13 avril 2014, il est arrivé 12^{ème} en Individual Men réalisant son record personnel de points lors d'un grand événement et il a décroché

la médaille de bronze en Synchron Men avec Simon Progin

Magnifique résultat obtenu en jouant leur va-tout présentant une figure avec un coefficient de difficulté plus élevé, qui leur a permis de bondir sur le podium aux côtés des trampolinistes russes. Bravo et félicitations à nos Champions !

Roxane Giancamilli
Présidente



Nicolas Schori et Simon Progin

Photos FSG



Résultats Guimarães (Por). Championnats d'Europe. Synchronisé.

- Messieurs : 1. Sergeï Asaryan/Mikhail Melnik (Rus) 51,700
2. Bartłomiej Hes/Lukasz Tomaszewski (Pol) 49,300
3. Nicolas Schori/Simon Progin (S) 48,300

Cotisations dès le 5 mars 2014.

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

Cotisations :**Cotisations**

Cotisation de base annuelle pour tous les membres:

160.-

Options :

Option groupes Hors Compétition (trimestriel)

Aquagym :

50.-

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

Kids :

80.-

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

Agrès 1 :

40.-

Agrès 2 :

40.-

Test gym individuel :

40.-

Actifs :

80.-

Trampoline :

100.-

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

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

Si un 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.-

Joyeux Anniversaire**M. Albert Avondo**

Le mercredi 14 mai, Gaby Figuera et Ghislaine Follonier ainsi que Messieurs André Reymond et Pierre Cottier du Groupe Vaudois de l'Union Fédérale des gymnastes vétérans se sont rendus chez M. Albert Avondo, membre honoraire d'Actigym, à l'occasion de ses 90 ans. Nous avons trouvé un homme posé, droit, qui nous attendait devant son immeuble avec le sourire.

Nous avons partagé le verre de l'amitié et il a évoqué sa longue vie, depuis sa jeunesse à Bassenges, ses études à l'Ecole de commerce de Lausanne, son mariage, la MOB, ses enfants, les différentes fêtes fédérales, régionales et cantonales, son amour du sport, du vélo, du ski, de la gymnastique, etc...

Nous sommes repartis la tête pleine de belles images.

Merci Albert !

Ghislaine Follonier



Chers Gymnastes, amis et
parents :

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

Actigym

Case postale 351

1024 Ecublens

Rédaction

Alice Piotet

Av. de la Gare 65
1022 Chavannes-Renens

piotet@bluewin.ch

retrouvez-nous sur :

www.actigym.ch

info@actigym.ch



Sujets Pages

Mot de la Présidente	1
Mixte 13-16	2-3
Actives	4-5
Actifs	6-7
Fête Cantonale Bière	8-9
Parents-Enfants	10
Mixte 7-12	11
Agrès 1	12-13
Dames	14
Aquagym	15
Trampoline	16-17
Cotisations	18
Albert Avondo	19

