



# ACTIGYMINFOS

## Rallye des Familles 2016 Dimanche 2 OCTOBRE

### Départ

Entre 9h00 et 10h00 au parking du collège du Pontet,  
**par tous les temps.** Une voiture est nécessaire

### Arrivée

Au Refuge d'Ecublens

L'apéro est offert par la Société  
Apportez votre nourriture (grills à disposition), vos  
boissons ainsi que vos ustensiles (assiettes, verres, ...)

Pour le dessert, nous vous proposons d'apporter quelque  
chose pour organiser un buffet à partager

### Inscription

Par mail à [christel.ramuz@hotmail.com](mailto:christel.ramuz@hotmail.com)

Indiquer :  
- le nom de l'équipe  
- le nombre d'adultes et d'enfants  
- un N° de natel pour vous joindre

### Délai

**25 septembre 2016**



En cas d'empêchement de dernière  
minute, merci de nous informer au  
079.303.53.68

Le comité et les organisateurs

# Nicolas Schori



Notre trampoliniste vedette, cadre national, avait pour objectif :

**Les Jeux Olympiques de Rio !**

Nous en rêvions pour lui, pour la Suisse.

Nous en rêvions avec lui.

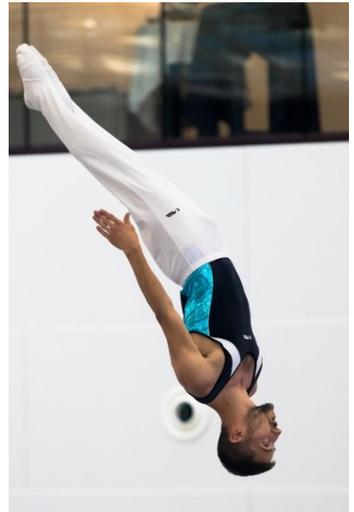
Malheureusement, tous les rêves ne se réalisent pas.

Malgré toute sa volonté, sa détermination, sa force de caractère, blessé au dos, avec une préparation perturbée, Nicolas échoue à deux rangs de la qualification.

Adieu les JO, mais Nicolas ne se laisse pas abattre et reste au top puisqu'il réédite sa prestation du Test Event lors des

Championnats du Monde à Shanghai et que le 11 juin 2016, à Vouvry, il devient pour la 3ème fois Champion Suisse avec un magnifique libre comportant 5 triples sauts exécutés avec une aisance déconcertante.

Grande émotion, grande fierté.



*Bravo Nicolas ! Continue à nous faire rêver et à porter si haut les couleurs d'Actigym et de la Suisse.*

*Roxane Giancamilli  
Présidente Actigym FSG Ecublens*

*Bravo aussi à Sally Dietzel : Championne suisse en synchron B avec Nathan Borloz*

*et à Lucie Moret, médaille d'argent en synchron C avec Robin Corthésy*

*à Allard Gilles, 3<sup>ème</sup> U15 National Boys*



## ----- Kids-Trampoline -----

### ***Le trampoline c'est quoi ?***

*Une structure métallique de 5m20 de longueur et de 3m15 de largeur pour une hauteur de 1m15. ( pour un ordre de grandeur : 2x plus grand que le trampoline de la piscine de Renens)*

*Un sport olympique depuis Sydney en 2000.*

*Le trampoline permet de sauter à une hauteur de 10-12 mètres pour les meilleurs athlètes mondiaux.*

*Pour pouvoir aligner les 10 différents sauts de suite en compétition, il faut avoir une bonne condition physique et un bon équilibre. Durant nos entraînements, nous devons travailler beaucoup de muscles (des orteils au bout des doigts), l'équilibre, la perception de l'espace, la coordination, le cardio. C'est un sport complet.*

*Quand nos petits gymnastes arrivent à la salle, en général ils ont tous déjà sauté sur un trampoline de jardin. Ils sont persuadés que cela va être la même chose. Lorsque son tour arrive, notre petit novice ne fait plus trop le malin. Il escalade le trampoline (pas si facile), se retrouve sur une toile pas stable du tout. D'un coup la peur au ventre s'installe. Le trampoline réagit très vite, mais pas comme il s'y attend et rapidement il réalise qu'il va lui falloir dompter l'engin. Heureusement le virus l'a déjà atteint, l'envie de remonter sur le trampoline prend le dessus et il y retourne. Pour nous, entraîneurs, c'est un plaisir de les voir passer par tant d'émotion et qu'au final ces gymnastes gardent le sourire.*

*Avec des règles de sécurité strictes, une tenue adaptée et des bonnes consignes, le trampoline est un sport bien moins dangereux qu'il n'y paraît : il y a beaucoup plus d'accidents au foot qu'à la gymnastique !!!*

*Si cela vous tente, venez essayer ! Nous prenons les enfants de 6 à 10 ans.*

*Nous sommes un groupe compétition.*

*Il y a 5 compétitions par année, plus le championnat suisse.*

*Pour tout renseignement, veuillez contacter Pascal Martin ou Corinne Masson.*

*Nos adresses sont sur le site d'Actigym.*

*Corinne Masson*



# Mixte 3

*Une année pleine de nouveautés pour des jeunes moniteurs !*

*Le premier Croset et, quelques mois avant, Le Motty. La réalisation de la choré du Croset n'a pas été de tout repos mais les gymnastes ont proposé des idées, ont participé et l'ont très bien réalisé le jour J et nous les félicitons !*

*Quelques nouveaux gymnastes nous ont rejoint et nous sommes pressés de continuer à les entraîner, en espérant en revoir de nouveaux chaque année, malgré que certains nous quittent aussi.*

*De nouveaux défis nous attendent et nous les relèverons avec le sourire !*

*Merci à tous les gymnastes et aux personnes qui nous soutiennent, nous, jeunes moniteurs.*

*Magali*



*Nous souhaitons la BIENVENUE dans ce monde à :*



- **Jonathan CLOUX**, né le 20 juin 2016  
Félicitations aux heureux parents  
Fabien et Stéphanie
- **Zoé RAFFAELI**, née le 27 juin 2016  
Félicitations aux heureux parents  
Didier et Myriam

# Groupe Actifs

## Formatioooooon...FEU DE CAMPS !

*Cette année, les Actifs ont participé à 3 concours : la Coupe des Bains à Yverdon le 14 mai / la Tanzapfe-Cup à Oberwangen les 27 et 28 mai / les Championnats romands le 11 juin.*

*Le concours en Suisse-allemande restera le coup de cœur de cette saison. Des moments mémorables et de belles découvertes : découverte de nouvelles sociétés de gymnastique et découverte de la culture musical suisse-almémannique ! ☺ Nos productions ont été bien accueillies, notamment celle au sol avec la note de 8.83.*

*L'autre jolie surprise cette saison est la progression au saut ! Sur les 3 productions, il faut avouer que beaucoup d'énergie a été engagée dans l'évolution du niveau aux anneaux et au sol, un peu moins au mini trampoline. C'est pourtant dans cette discipline que nous avons le plus ont le plus progressé au classement cette année. Nous avons terminé avec un excellent 8.98 aux Championnats romands et avons même frôlé la finale !*

*La saison de compétition 2016 est terminée, mais les idées pour l'année prochaine fusent déjà. D'ailleurs, si vous avez envie de rejoindre le groupe, n'hésitez pas à vous adresser à Tess ou à Guillaume ! Les seuls critères d'admission sont d'avoir minimum 13 ans et un niveau agrès C3. Tess*





# Les Actifs ... bien plus qu'un groupe !

*Qui ne connaît pas le groupe des Actifs ... ?*

*Ce groupe est sur tous les fronts pour aider et faire vivre notre société. Bien plus qu'un simple groupe de gymnastes, c'est avant tout une sacrée belle équipe de potes. A travers les agrès, notre passion commune, nous nous lions d'amitié et partageons les bons comme les mauvais moments. Les week-end d'entraînement, les soirées, les concours et les après concours, apportent cohésions et nous unit les uns aux autres.*

*Bien sûr il y a toujours « le noyau dur », « les anciens » ou « les jeunes » mais malgré ces « différences » nous arrivons chacun à trouver notre place et chaque nouveau gymnaste qui nous rejoint est accueilli à bras ouverts. Intégrer le groupe c'est aussi développer son ouverture d'esprit et son humour au deuxième voir troisième degrés.*

*Après vingt ans passés aux Actifs, tantôt comme gymnaste ou tantôt comme coach, je regarde derrière moi et je ne vois que de magnifiques souvenirs. Amitié, rires, larmes, joie, coup de gueule, déconnade, gros délires et bien d'autres choses encore sont également une source de motivation lors des entraînements.*

*Avec les années certains se marient (parfois entre eux), deviennent parents et d'autres deviennent parrains ou marraines des enfants de ceux qui sont devenus parents....vous me suivez ?*

*Bref c'est pour cela que je considère ce groupe comme une famille... une deuxième famille.*

*Un « ancien »*

## Groupe Aquagym

*Le jeudi c'est l'aquagym et le plaisir de retrouver nos Naiades motivées à fond même si la température de l'eau est fraîche.*

*Les cours se succèdent mais ne se ressemblent pas :*

*l'eau profonde pour nos 2 monitrices pro et super dynamiques, Tamara dit Tam et Annik surnommée Volcannik*

*l'eau moins profonde pour Nancy qui a trop chaud en dehors de la piscine et trop froid dedans*

*l'eau peu profonde quand je leur fais mettre les manchons aux chevilles.*

*Les exercices sont exécutés sérieusement mais au rythme de chacune.*

*Rires, bonne humeur, bavardage (muscultation des mandibules) apéros, souper sont le package de l'aquagym à Actigym.*

*Si l'envie vous prend, n'hésitez pas.....rejoignez-nous..... c'est avec plaisir que nous vous accueillerons.*

Anick (l'autre...)

## Alldance 1-2-3

### **Alldance 1** Muriel et Sarah

*Des gymnastes toujours pleines d'énergie et d'envie d'apprendre. Merci les filles pour votre enthousiasme et vos sourires. Vous nous avez ravies lors de votre production au Croset. Un grand bravo à vous.*

### **Alldance 2** Muriel et Sarah

*Après une chorégraphie endiablée au Motty, hop hop hop, il a fallu se remettre au travail. Avec un défi pour les filles, deux productions à présenter. Défi bien relevé !*

*Contentes de voir ce groupe bien rempli, on se réjouit d'attaquer les nouvelles chorégraphies avec vous.*

### **Alldance 3** Sarah

*On se cherche, on se trouve, on se perd, on se retrouve. Pas toujours facile de jongler avec tout. Merci pour votre patience durant et après ma grossesse. Au taquet pour la rentrée !*

# CROSET 2016



*Un grand merci à tous nos bénévoles pour tout le travail accompli lors de notre démonstration du Croset.*

*Un grand bravo à tous les gymnastes pour leurs productions rythmées, dynamiques et pleine de joie de vivre.*

*Un grand merci à vous, public, toujours aussi fidèle pour cette soirée de démonstration.*

*Notre prochain rendez-vous sera pour la soirée raclette-paillette !!*

*Un sympathique moment à partager en famille avec Actigym.*

NATY



# Groupe Agrès 1

*Qu'est-ce qu'on fait aux agrès 1 ??*

*Pour ce qu'on voit facilement: on apprend des suites d'exercices à différents engins, on tend ses jambes, on fait des pointes de pieds et on ne fait surtout pas de petits pas.*

*Pour ce qu'on ne voit pas au premier abord: on travaille minutieusement des positions du corps C+, I ou C-, on recherche la maîtrise d'angles et d'élangs précis, on décompose un élément en parties pour mieux le comprendre et le sentir, on sépare ou on combine différents axes de rotation selon les exercices et les moments d'exécution, ... et bien plus encore.*

*Sur une saison, on fait toujours trois concours féminins et trois concours masculins, les démos et les spectacles d'Actigym, des sélections au mois d'août, un apéro à Noël et des grillades au mois de juin.*

*Et dans tout ça, on s'amuse toujours un peu, même parfois beaucoup!*

*Luca, Léa, Jenny et Sophie*





# Trampoline

*Bravo à nos deux jeunes trampolinistes d'Actigym qui s'entraînent à Aigle pour ces supers résultats.*

**Trampoline Scalabis Cup 2016 29.06 au 03.07.2016 Santerèm Portugal**

**Lucie Moret 7ème en U13 Elite et 1ère par équipe**

**Sally Dietzel 2ème en U15 Elite**



Qualification		Final	
1.	BOUCHER Alex	 CAN, CGC	2
2.	DIETZEL Sally	 SUI, ACVG/AGG	2
3.	PHANEUF Zoe	 CAN, CGC	2
4.	KORHONEN Ella	 FIN, BE	2
5.	PEACH Hollie	 GBR, BTC	2



# Souper de Soutien des Actifs

*Afin de se préparer au mieux pour leur saison de concours, ils ont pour habitude de mettre sur pied un week-end d'entraînement. Ces deux dernières années, ils se sont rendus à Kerns, à Obwald. Mais pourquoi aller si loin ?? Simplement parce que c'est le seul endroit en Suisse où il y a une fosse aux anneaux ! Grandement utile pour tester de nouvelles sorties sans se blesser.*

*Ces deux jours d'entraînement intenses sont extrêmement bénéfiques pour l'ensemble du groupe : en plus de se perfectionner individuellement, l'apprentissage des productions progresse énormément. C'est pourquoi les Actifs souhaiteraient à nouveau organiser un tel week-end en 2017.*

***Mais pour cela, ils ont besoin de vous !***



**Pour financer leur week-end d'entraînement, les Actifs d'Actigym Ecublens organisent un souper de soutien !**



**RACLETTE - PAILLETTE**  
**Samedi 5 novembre 2016**  
**Dès 18h30**

Sans inscription, entrée libre  
5.- la raclette, 5.- la crêpe, 20.- le carnet de 5 bons  
Grande-salle du Motty, 1024 Ecublens  
Coin jeux pour les enfants, venez en famille !

Plus d'infos: [www.actigym.ch](http://www.actigym.ch)

*Samedi 25 juin dernier pour la 3ème fois nous organisons la Finale Vaudoise des Tests de gym au Croset. Une magnifique journée, une très belle fête chargée de bonne humeur malgré le temps incertain.*



*Ce sont 18 sociétés, plus de 130 gymnastes venues des 4 coins du canton, qui tout au long de la journée se sont surpassées pour donner le meilleur d'elles-mêmes. Elles nous ont enchantées par leur grâce, leur sourire, leur émotion même si le stress était présent en chacune d'elle. Et oui qui n'a pas rêvé de devenir championne vaudoise ou de monter au moins sur une des marches du podium?*

*Beaucoup d'émotion et de fierté nous ont envahies puisque nos gymnastes et leurs monitrices Muriel et Sarah ont réussi leur Finale Vaudoise en plus à domicile.*

*Les médailles, les distinctions, les coupes ont été remises avec énormément de fierté et d'émotion par nos Présidents d'Honneur, Marily et Patrice ainsi que par Roxane, présidente d'Actigym, Anne-Claude Studer, Conseillère Municipale, Alain Crousaz, Président de la Gym Hommes. Evidemment le tout agrémenté de beaucoup de bisous.*

*Bravo les filles pour vos magnifiques résultats, bravo Muriel et Sarah, qui au fil des entraînements les corrigent, motivent, boostent, consolent sans jamais baisser les bras même si parfois ce n'est pas toujours facile.*

*Merci à vous nos juges: Cathy, Muriel, Sarah et Patricia; merci à vous parents qui suivez et soutenez vos filles; merci au Comité; merci à tous nos bénévoles; merci à nos donateurs ainsi qu'à notre Commune de son soutien.*

VIVE ACTIGYM VIVE LA GYM

*Anick San Vicente    Roxane Giancamilli*  
Présidente CO        Présidente Actigym

*Stéphanie Baillargues    Florence Jaquenoud*  
Membre CO                Membre CO

**Classement Page 20**



## Tests Gym Individuels

*Encore une belle saison pour l'équipe des Tests !*

*Lors la première qualification du 23-24 avril 2016, 14 gymnastes ont concouru.*

*Bilan:*

*2 médailles d'or*

*1 médaille de bronze*

*4 distinctions*

*Et une première place par équipe Jeunesse*

*Lors de la deuxième qualification du 28-29 mai 2016, 17 gymnastes ont concouru.*

*Bilan:*

*4 médailles d'or*

*4 distinctions*

*Et une première place par équipe Jeunesse*

*Grâce à ces beaux résultats, l'équipe des Tests a présenté 11 gymnastes à la Finale Vaudoise le 20 juin à Ecublens. Et nous ne pouvons qu'être fières d'elles, sur les 11 gymnastes qualifiées 7 d'entre elles ont été récompensées !!!!!*

*FSG1 (11-12 ans)*

***Médaille d'or, Championne Vaudoise Semra Goynüllü***

*6ème distinction Lourenco Nina*

*FSG2 (8-11ans)*

***Médaille d'argent, Ilona de la Harpe***

*23ème Cohelo Lopes Marta*

*FSG3 (11-14 ans)*

***Médaille d'or, Championne Vaudoise Nolwenn Perez***

***Médaille de bronze Jaquenoud Juliette***

*FSG3 (15-16 ans)*

***Médaille d'argent Jaquenoud Camille***

***Les filles terminent 2ème au concours par équipe Jeunesse !***

FSG5

6ème Pittet Céline

7ème Dani Elsa

FSG7

**Médaille d'argent Jessica Rullo**

**Médaille de bronze Giancamilli Mégane**

*Un grand bravo à toutes les gymnastes des Tests. Un énorme bravo à Semra et Nolwenn qui sont restées sur la plus haute marche du podium de la première qualification à la finale Vaudoise. Un gros clin d'oeil mêlé à une larme pour Jessica et Mégane, les premières gymnastes que nous menons au dernier des tests. Merci au comité, au comité d'organisation de la finale Vaudoise, aux filles qui n'étaient pas qualifiées et qui ont donné un beau coup de main lors de la finale et merci à vous parents. Un grand merci à toi Muriel, pour tout ce que tu as fait durant cette année et les précédentes.*

*Continuez toutes à être assidues, déterminées et passionnées !*

Sarah



# Parents - Enfants

Toujours autant de gymnastes, de plaisir, d'envie, de rires, de cris, de progrès et tellement d'énergie positive.

Ce groupe est enrichissant et donne la pêche.

Une production au Croset super dynamique et une sympathique journée jeux à Lausanne ont clôturé ce premier semestre gymnique.

Aux « grands » qui partent dans un autre groupe ou arrêtent la gym Bon vent et merci d'avoir partagé ces moments.

Merci à tous !

Roxane





# Mixte 2 - 9-10 ans

*19 filles et 4 garçons en début d'année,  
19 filles et 1 garçon en juin.*

*Adrian, un gymnaste plein d'avenir mais qui, pour le Croset, préférera rejoindre les autres garçons du Mixte 1 se sentant un peu seul .....*

*Une production originale « Hommage à Michel Delpéch » pour le Croset qui, après beaucoup de travail, a été du plus bel effet.  
Bravo les filles.*

*Merci Lauren, Anick, Kevin et Anaïs pour votre aide.*

*Roxane*





# Mixte 1 - 7-8 ans

*Un groupe riche de plus de 20 gymnastes avides de se surpasser et de se dépenser.*

*Des énergies à canaliser mais qui vont toutes vers le même but, le progrès.*

*Une production « Kung Fu » superbement réalisée.*

*Bravo à toutes et tous et merci Lauren, Anick, Kevin et Anaïs de votre engagement pour ce groupe.*



Roxane





# Team Aérobie

*Ça y est ! J'ai enfin trouvé une salle !*

*Un nouveau groupe compétition va donc voir le jour au sein d'Actigym et je me réjouis de relever ce nouveau challenge !*

*Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.  
(groupe déjà presque complet !)*

*Stéphanie Cloux*

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

I ♥  
Aerobic

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

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)



## Sujets

## Pages

Rallye 2016	1
Trampoline / N. Schori	2-3
Kids	3-4
Mixte 3	5
Carnet rose	5
Actifs	6-7-8
Aquagym	9
Alldance 1-2-3	9
Croset 2016	10-11
Agrès 1	12-13
Trampoline / Portugal	14-15
Actifs / Soutien	16-17
Finale Vaudoise Tests	18-19
Tests Individuels	20-21
Parents-Enfants	22-23
Mixte 2	24-25
Mixte 1	26
<b>NOUVEAU</b> Team Aérobic	27

