



# ACTIGYMINFOS

**ACTIGYM**  
**FAIT SA PUB**  
**SALLE DU MOTTY**  
**ECUBLENS**

**25-26 NOVEMBRE**



**1-2-3 DECEMBRE**

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

# Infos Soirées

**Horaires :**

**Vendredi et Samedi : 20h00**

**Dimanche : 14h00**

**Ouverture des portes  
une heure avant le spectacle  
"Petite restauration"**

**Après Soirée DJ ouverte  
à tous les 2 samedis**

**Billet Spectacle**

**Adulte Fr. 20.-**

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

**PLACES NUMÉROTÉES - POUR RÉSERVER :**

**LUNDI 13 NOVEMBRE de 19h00 à 21h00 :**

A la salle du Motty (paiement cash)

**PAR MAIL dès VENDREDI 17 NOVEMBRE :**

à [corinne.hadorn.actigym@gmail.com](mailto:corinne.hadorn.actigym@gmail.com)

(billets remis à la caisse d'entrée contre paiement cash)

Les billets ne seront ni repris, ni échangés, ni remboursés

Si places restantes, billets en vente à l'entrée

## GROUPE TEAM AÉROBIC

par Stéphanie Cloux

Après 8 mois, nous avons déjà pu présenter notre production au Croset ainsi que participer à notre premier concours !  
Chapeau à tous car le challenge était de taille en commençant de zéro mais on y est arrivés et ceci grâce à une équipe super motivée dont je suis hyper fière ! BRAVO !

Ca "sent" bon la suite ! ;o)

Stéphanie



**GROUPE AQUAGYM**

par Nathalie Kokot

Proverbe chinois :

En buvant l'eau du puits, n'oubliez pas ceux qui l'ont creusé.

Proverbe africain :

N'insultez pas le crocodile lorsque vos pieds sont encore dans l'eau.

Proverbe japonais :

Lorsque l'eau monte, le bateau fait de même.

Et notre ami Jean-Claude Van Damme nous dit :

Si tu parles à ton eau de javel pendant que tu fais la vaisselle, elle est moins concentrée !!

Tout un programme !

L'eau ... un élément important, un élément vital, d'ailleurs ne sommes nous pas composés de 65% d'eau ? Ce qui correspond à environ 45 litres, qu'il faut entretenir !

Venez faire cet entretien avec le groupe aquagym.  
Tous les jeudi de 17h30 à 18h30 à la piscine du Pontet.

**NATY**



# LE CROSET 2017

Encore une fois, pour notre Croset 2017 nous avons eu du beau temps !

Nos bénévoles sont toujours et encore au taquet lors de cette manifestation.

Un grand merci à vous, membres de la commission soirée, membres du comité, anciens gymnastes, parents et amis de la gym, vos petites mains nous sont précieuses et indispensables.

Et c'est donc, par un bel après-midi ensoleillé, que débute le Croset :



S'installer c'est bien ! Bien s'installer, c'est encore mieux !

Un grand merci à nos « fées rouges »

Il faut amener les trampolines, livrer les tables, amener les divers containers pour les déchets, nous brancher l'électricité, avoir toutes les autorisations pour mener cela à bien ...

Un gros travail, qui se fait dans l'ombre et que vous ne voyez pas... Mais que vous verrez tout de suite ... si un jour nous oublions de le faire !!



Voilà ! nous sommes prêts à vous accueillir !  
Un billet d'entrée ?  
Notre équipe de caissières vous attend ...

Avec le sourire !

Maintenant que vous avez votre billet, une petite faim se fait sentir



Voilà vous avez tout, vous êtes prêts ? !!!



une bière ?

et après que choisir ...



hot-dogs ... saucisses ...

ou hamburgers ????





et bien sûr ... un petit dessert !!

voire deux ...

vous avez tout !  
vous pouvez vous  
poser pour  
déguster !





Mais attention ... la pression se fait plus forte ...

les gymnastes sont dans les starting blocks derrière la porte d'entrée !

19h31 ...

GO...GO...GO !!!

Derrière son ordi, Dudu monte le son....  
5,6,7 et 8

**ENTREE !**

c'est une belle soirée dynamique !  
et notre équipe matériel est au taquet !



Merci à notre responsable billetterie  
Corinne Hadorn



Merci à notre responsable buvette  
Corinne Veulliez



MERCI à vous tous pour votre présence  
au Croset !





Votre responsable commission soirée, Naty ( à droite ! ) qui espère que vous avez tous eu beaucoup de plaisir à voir nos différents groupes en démonstration lors de cette soirée.

Bizzzzzz à tous et à l'année prochaine !



## L'AMICALE DES ACTIFS

par Fabien Cloux

Cela faisait déjà quelques années que l'idée de créer une amicale du groupe des Actifs me trottait dans la tête, et un jour je me suis lancé.

Le challenge était de retrouver grâce à d'anciennes photos tous les noms des gymnastes depuis 1984 (Fête Fédérale à Winterthur) et ainsi pouvoir faire un listing. Pas facile, car à cette époque les actifs et le trampoline travaillaient ensemble.

Une fois ce challenge réussi, je me suis retrouvé avec 53 noms.

J'ai donc lancé l'invitation et nous nous sommes retrouvés 37 anciens gymnastes au refuge d'Echallens pour faire des grillades et se remémorer les bons souvenirs de la gym.

Je remercie Pierre Schaub, Pascal Martin et Jean Philippe Dupraz pour leur aide et leur excellente mémoire.

Vivement la réunion de l'année prochaine.

Fabien Cloux





Cette année, deux jours avant notre soirée de démonstration, je n'avais pas encore trouvé tous les bénévoles pour la bonne marche de la soirée.....

Après quelques téléphones, vous avez répondu présents. Le jour même, plusieurs personnes se sont manifestées pour nous aider.

Je vous remercie tous pour tout le travail effectué durant cette journée, que ce soit pour les courses, la mise en place l'après-midi, les brochettes de bonbons, ou la tenue des stands durant la manifestation.

Corinne Veulliez





## GROUPE MIXTE 3

par Magali Piotet

Après ce Croset super réussi par nos gymnastes, nous nous réjouissons de présenter le Motty, qui va être à la fois un nouveau défi et un plaisir !

Magali



**Nicolas Schori  
remercie  
Pascal Martin**



**Nicolas Schori, Pascal Martin, Roxane Giancamilli Présidente Actigym et Patrice Schaub Président d'Honneur**

ACTIGYM FSG ECUBLENS  
CP 351 - 1024 Ecublens  
www.actigym.ch  
info@actigym.ch

**COMMENT :**



- **BÉNÉFICIER, PENDANT UNE ANNÉE, D'UNE RÉDUCTION DU PRIX D'ENTRÉE LORS DE NOS DIFFÉRENTES REPRÉSENTATIONS ANNUELLES**
- **RECEVOIR GRATUITEMENT LE BULLETIN ACTIGYM'INFOS DANS LEQUEL SONT RÉUNIS DIVERS ARTICLES, PHOTOS ET INFORMATIONS SUR NOTRE SOCIÉTÉ**
- **SOUTENIR ACTIVEMENT ACTIGYM PAR VOTRE GESTE**



**SIMPLEMENT EN VOUS ACQUITTANT DE 20.- SUR NOTRE CCP OU IBAN. DÈS LE PAIEMENT EFFECTUÉ, VOUS SEREZ MEMBRE **ACTIGYM'FANS** ! SOUSCRIVEZ ET/OU TRANSMETTEZ À VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS AFIN QU'ILS BÉNÉFICIENT DE CES AVANTAGES ! D'ORES ET DÉJÀ MERCI DE VOTRE PRÉCIEUX SOUTIEN !**

# GROUPE MIXTE 1-2

par Roxane  
Giancamilli



Des gymnastes qui arrivent avec le sourire et qui sont avides d'apprendre.

Des moniteurs qui ont envie de leur apprendre.

Résultats : des gymnastes qui progressent et qui ont du plaisir.

On mixe tout ça et cela donne une belle production Mixte au Croset.

Bravo

Roxane, Anaïs, Kevin, Lauren et Logan



## GRUPE PARENTS-ENFANTS

par Roxane Giancamilli

### Un groupe super épanouissant

Après avoir causé un peu, on s'échauffe à fond puis on se désaltère. Ensuite on installe tout le matériel et merci car avec moi il n'y en a jamais peu.... Et alors commence la partie de concentration, de dépassement de soi, d'endurance, de force ou de « non, je ne ferai pas ça »....

Vient l'heure du rangement et que le temps passe vite ! Alors là on entend « mais ça je ne l'ai pas encore fait, ça je veux le refaire, c'est déjà fini ? » encore un dernier effort pour les jeux ou la chanson et une heure est passée.

La leçon est finie et tout le monde s'est donné à fond dans une chouette ambiance.



Cette année pour le Croset, parents et enfants ont appris avec soin leur chorégraphie et ce fut un super doux moment. Je dois l'avouer, j'ai été très émue.

Merci à tous.

Roxane



## GROUPE KIDS

par Corinne Masson



Les kids, c'est un groupe sans compétition où nous initiions les enfants participants à la gymnastique et au trampoline de compétition.

( attention ce n'est pas le même que le trampoline de jardin!).

Nous les faisons progresser selon leur niveau et faisons souvent des jeux éducatifs. Ils avancent en harmonie avec leur corps en essayant de se surpasser.

Ce groupe compte 12 à 14 kids et 4 entraîneuses motivées.

( Corinne, Maelle, Arianne et Jamie)





# GYM ENFANTINE

par Corinne Veuillez

Un grand groupe, toujours plein d'énergie... que DU BONHEUR !



## GROUPE ALL DANCE 1-2

par Sarah Giancamilli

Les gymnastes ont participé aux journées vaudoises de société jeunesse agrès et gymnastique.

Le groupe Alldance 1 a obtenu la note de 7,768.

Pour le groupe alldance 2, elles ont concouru en deux groupes.

Le groupe AD2 a obtenu la note de 8.370

Le groupe Alldance 2 a obtenu la note de 9.078 et une magnifique troisième place.

Nous sommes contentes des résultats obtenus et nous réjouissons de les voir progresser encore plus.

Muriel et Sarah







## GROUPE TESTS

par Sarah Giancamilli



Encore une belle saison pour les tests en gymnastique.

Merci aux gymnastes pour l'investissement tout au long de l'année, merci aux parents pour leur collaboration.



Nous nous réjouissons d'avance de la prochaine saison.

L'équipe des Tests

## GRUPE AGRÈS 1

par Jenny Aubert

Printemps chargé pour les gymnastes agrès avec les différents concours. Presque tous les enfants ayant changé de catégorie ou concourant pour la première fois, la première compétition fut souvent un peu décevante mais ils se sont bien rattrapés par la suite et nous les félicitons tous pour les progrès effectués et pour la jolie démonstration au Croset. J'allais oublié...nous avons également accueilli une magnifique mascotte qui nous a accompagné dans tous nos déplacements.

Sophie et Léa nous ont quittés pour d'autres aventures. Nous sommes donc en petit comité pour cette rentrée et nous recherchons un moniteur ou une monitrice pour reprendre ce groupe dès janvier. Donc si l'envie te dit, surtout n'hésite pas !!! Tu seras épaulé(e) par deux aides sympathiques, dynamiques, motivées : Clarisse et Eloïse.

Nous avons repris tout en douceur et nous allons commencer l'apprentissage de nouveaux éléments pour le plus grand plaisir de tous. Et on finira l'année en beauté avec le Motty !

Ça va secouer, j'vous l'dis ! (mais je n'en dirai pas plus;-)

Jenny





## **GROUPE TRAMPOLINE**

par Pascal Martin

Le trampoline ,

Quelques mots d'explications sur un sport qui symbolise l'envol en associant harmonieusement audace, maîtrise du corps dans l'espace, élégance et précision. C'est un sport de haut niveau où les figures acrobatiques au nombre de 10 sont réalisées à 7-8-9 m. de hauteur. Ceci nécessite un parfait contrôle du corps et un engagement physique intense, un exercice dure entre 15 et 18 même 19 secondes pour les athlètes de très haut niveau avec des repères visuels durant un exercice d'environ 4 à 5 sec.

Le trampoline ne s'improvise pas , cela se construit au centimètre près tout au long d'une carrière avec des exercices préparatoires appelés éducatifs qui seront utilisés tout au long de l'apprentissage de nouveaux exercices. Ces différents exercices préparatoires vont permettre à l'athlète de progresser mais aussi de piloter son corps dans l'espace grâce à un système de repères sensori-moteur très perfectionné. A cela il faut rajouter une petite touche essentielle et très importante pour pratiquer le trampoline soit : Force dynamique – de la mobilité – de la concentration ( beaucoup ) – de l'équilibre et de la coordination sans oublier le courage. Beaucoup de travail et de répétition sont nécessaire pour acquérir les automatismes – le rythme et la précision nécessaire à la réalisation d'exercices de tous les niveaux.

Pour le groupe trampoline la 1<sup>er</sup> partie de l'année est consacrée à la période compétition avec les résultats suivants pour 2017 :

Plusieurs médailles durant les concours de qualifications ( 4 concours de qualifications durant la saison 2017 avec comme objectif de réussir 2 fois les points de qualification pour participer aux Champ. Suisse )

Une superbe 3<sup>ème</sup> place au concours par équipe à la Basilea Cup avec Lucie – Sally – Solène et Gilles

100% des athlètes du groupe qualifiés pour les Champ. Suisse 2017 avec les résultats suivants : 10 participants – 6 médailles et 7 athlètes en finales.

- Catégorie National B Dames : 2ème rang pour Solène Malherbe
- Junior Girls : 3ème rang Sally Dietzel
- Junior Boys : 3ème rang Gilles Allard
- Synchro U13 : 3ème rang pour Lucie Moret ( Actigym Ecublens ) et Robin Corthésy ( Vevey JP )
- Synchro Open : 2ème rang pour Sally Dietzel et Gilles Allard

Un petit mot sur les membres du Centre de Aigle qui ont participé au mois de juillet à une compétition internationale à Santarém au Portugal à la Scalabiscup 17 où ils ont obtenu d'excellents résultats :

- Catégorie U12F : 2ème rang Lucie Moret
- Catégorie U16F Junior Girls : 5ème rang Sally Dietzel
- Catégorie U16M Junior Boys : 9ème rang Gilles Allard

Un très bon travail pour l'ensemble du groupe réalisé durant cette 1<sup>er</sup> partie de l'année, bravo à tous ces athlètes pour ces supers résultats et surtout un grand merci aux parents – entraîneurs et juges pour le travail réalisé tout au long de ces saisons de compétitions.

Pascal Martin





## MOT DE LA PRÉSIDENTE

On ne le dit jamais assez    MERCI    MERCI    MERCI    MERCI  
   BRAVO    BRAVO    BRAVO    BRAVO

Quoique je me fais un devoir de le dire le plus souvent possible.  
Sans vous tous Actigym n'existerait pas. Du comité aux moniteurs, du gymnaste aux parents, du bénévole à la Commune, vous permettez de faire vivre notre belle société de gym.

### **Cette année lors de l'Assemblée Générale :**

Nous avons remis un diplôme de Membre Honoraire à :

Jenny Aubert, Muriel Mühlethaler et Guillaume Lopez pour 10 ans de monitorat. Florian Sulliger pour 11 ans de juge.

Un diplôme de Membre d'Honneur et un Mérite sportif Actigym à :  
Nicolas Schori.

Nous l'avons également fêté, tant pour son anniversaire que pour son nouvel envol. Il a pris la décision de mettre un terme à sa carrière de trampoliniste. Nous lui souhaitons encore tout le meilleur à venir et nous ne le remercierons jamais assez de la fierté que nous avons eue à le voir se hisser sur les plus hautes marches des podiums. MERCI et BRAVO

Le Mérite Pompon à : Nathalie Kokot pour son engagement pour Actigym

Un Mérite Actigym à :

Gisèle Steffen et Danielle Meylan respectivement pour 30 et 40 ans de gym

Un Mérite sportif Actigym à :

Tess Rosset, Muriel Mühlethaler et Brigitte Dietzel en remerciement à leur engagement comme gymnaste, monitrice et juge.

Nous leur souhaitons tout de bon. Merci merci

---

Un grand MERCI    aux moniteurs et aux juges pour tout leur investissement.

---

BRAVO à tous les gymnastes pour leurs excellents résultats et productions.

---

MERCI aux Commissions pour tout leur travail.

---

MERCI au Comité qui me supporte.

Vive Actigym ! Roxane

# GROUPE ELLEGYM

par Catherine Rodriguez



Vive les ElleGym très dynamiques en Step Zumba !!!!



Puis les ElleGym reprennent le rythme de la rentrée tout en douceur !



# Les Groupes Actigym

<b>GROUPES</b>	<b>Jours/Heures</b>	<b>Salle</b>	<b>GROUPES</b>	<b>Jours/Heures</b>	<b>Salle</b>
All Dance 1 (8-12 ans)	LU 17:00-18:30	Pluton	Actifs (dès 14 ans) <i>Compétition</i>	ME+JE 20:00-22:00	Coquerellaz
All Dance 2 (12-16 ans)	LU 18:30-20:00	Pluton	Agrès 1 (c1-c3) <i>Compétition</i>	ME 18:00-20:00	Coquerellaz
All Dance 3	ME 19:00-20:30	Epenex	Agrès 2 (c4-c7) <i>Compétition</i>	MA 18:30-20:30	Coquerellaz
Aquagym	JE 17:30-18:30	Pluton	Tests gym individuel <i>Compétition</i>	LU 20:00-21:50 (FSG 5-6-7) JE 17:00-19:00 (FSG 2-1) JE 18:30-20:00 (FSG 4-3)	Saturne Epenex Saturne
Elle Gym	MA 20:30-22:00	Coquerellaz	Team Aerobic <i>Compétition</i> (dès 18 ans)	MA 20:00-22:00	Epenex
Gym Dames	JE 20:15-21:15	Saturne	Trampoline <i>Compétition</i>	LU+JE 18:00-20:00 SA 08:00-12:00	Coquerellaz Coquerellaz
Gym Douce	LU 19:00-20:15	Saturne			
Gym Infantine (1ère et 2ème enfantine)	JE 17:00-18:30	Saturne			
Juniors (dès 16 ans)	LU 20:00-22:00	Epenex			
Kids (6-8 ans)	LU 17:00-18:00	Coquerellaz			
Mixte 1 (7-8 ans)	MA 17:00-18:00	Coquerellaz			
Mixte 2 (9-10 ans)	MA 18:00-19:00	Coquerellaz			
Mixte 3 (11-16 ans)	JE 17:30-19:30	Pluton			
Parents-Enfants (2-1/2 à 5 ans)	JE 17:00-18:00	Coquerellaz			



Pour toutes informations :  
visitez notre site [www.actigym.ch](http://www.actigym.ch)

## GROUPE GYM DOUCE

par Danielle Meylan

La gym douce ne fait pas seulement de la gym mais se retrouve en juin au refuge autour d'une table



avec une visite...



## Et la gym douce en balade à Rheinfelden



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 !

**Retrouvez-nous sur :**

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

[info@actigym.ch](mailto:info@actigym.ch)



Actigym Ecublens  
Trampo Actigym

## Rédaction

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

Prochain bulletin :  
Mars 2018

Vous avez la possibilité  
d'envoyer des articles et  
photos à la rédaction durant  
le semestre à  
[piotet@bluewin.ch](mailto:piotet@bluewin.ch)

Par exemple en même temps  
que vos publications sur les  
réseaux

## SUJETS

## PAGES

Infos Soirée	2
Team Aérobic	3
Aquagym	4-5
Croset 2017	6-14
L'Amicale des Actifs	15
Bénévoles	16
Mixte 3	17
Nicolas Schori	18
Fan's	19
Mixte 1-2	20-21
Parents-Enfants	22-23
Kids	24
Enfantines	25
All Dance 1-2	26-28
Tests	29
Agrès 1	30-31
Trampoline	32-34
Mot de la Présidente	35
ElleGym	36
Les Groupes	37
Gym Douce	38-39



Case postale 351  
1024 Ecublens