



ACTIGYMINFOS



NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

MASTER II ECUBLENS ACTIGYM
27 et 28 JUIN 2020

BEAUSOBRE-MORGES / MASTER II-AGRES

INFOS PAGES 38,39

LAUSANNE 2020



YOUTH
OLYMPIC
GAMES



Actigym est fier de sa gymnaste Camille Jaquenoud qui a eu l'honneur de chanter l'hymne national Suisse en duo lors de la Cérémonie d'Ouverture des JOJ 2020 le 9 janvier dernier.



1er Août

Un grand Merci à Madame Dominique Nicolas (à droite) pour avoir été Bénévole au 1er août de la Commune à la Coquerellaz et avoir ainsi représenté Actigym



**NOUS RECHERCHONS TOUJOURS DES BENEVOLES
POUR LA « FAMILLE » ACTIGYM !**

À vous : membres, amis, famille et parents de gymnastes

Pour nos diverses manifestations
(Mise en place, buvettes, entrées, rangements)

Même pour de petites périodes occasionnelles, votre aide sera toujours précieuse et la bienvenue ! Et toujours dans une ambiance sympathique !

Contact : Nathalie Kokot, natyko@bluewin.ch

GROUPE ELLE'GYM

Maryc Maeder

Medley 2019 des « Elle's »

Les Elle's toujours en
action !
Journée de la Femme
au Croset où les balais
ont chauffé !!!



Pique-nique convivial
annonçant la pause estivale
bien méritée





GROUPE ELLE'GYM

Maryc Maeder



Et entraînement hivernal en salle, ça muscle dur !

Merci à toutes pour votre engagement et nos éclats de rire, même quand les muscles surchauffent et les bobos divers font coincer la mécanique ...

AQUAGYM

Nancy Raveau

Et voilà encore une année passée, dans l'attente des travaux de rénovation de la piscine. Nous arrêtons les cours d'aquagym pour fin mai jusqu'à la fin de l'année.

Notre très chère monitrice Anick San Vicente a dû hélas, pour des raisons professionnelles, arrêter de nous donner les cours. Nous avons passé de très bons moments toutes ces années avec elle. Je vais regretter les fous rires à nos cours de refresh.

Nancy



GROUPE ACTIFS

Mathilda Schiattino

2019... une année en or pour les actifs !

Un début tranquille à la Coupe des Bains pour finir avec une distinction aux Championnats Vaudois, 5ème place et un 9.20 en suisse allemande !

Une équipe en or, qui donne tout ! Tout ça, c'est grâce à eux et vous savez quoi ?! Pour 2020, c'est la même équipe qui est là mais avec des renforts ! Eh ouais ! Ça va tout faire exploser !

En plus des résultats, il y a les sorties ! Un petit tour au Jumpark et à la Marive avec la fosse ! C'était top !

Bravo les gym's !





Calendrier 2020 Actigym

Date	Lieu	Manifestations et cours 2020	
Février			
29	Granges	Grenchner Cup	Trampoline
Mars			
4	Ecublens/Motty	Assemblée Générale	Tous
14	Ballaigues	Assemblée générale des délégués ACVG	Comité/Tous
18	Maillefer	Cours perfect Juges Tests	Tests
21	Essertines/Verdon	Master I	Agrès
21	Clarens	Coupe de Printemps	Tests
15 ou 22	Chavomay	Cours cantonal PE	PE
21	Möriken	Schloss Cup	Trampoline
Avril			
4-5	Roche	1er Challenge (qualification) Gymnastique Tests	Tests
4-5	Le lieu	Master II	Agrès
13-18	Gland	Camp Agrès filles C1-C4	Gymnastes 2006-2012
25	Le Sentier	CP Sport des jeunes Agrès cours JS	Agrès
28	St-Sulpice	Repas des Membres Honoraires et Honneur	MH / Comité
Mai			
2	Vouvry	Chablais Cup	Trampoline
2-3	Montreux	Master II	Agrès
3	Ecublens	La plus grande leçon de gym	Tous
9-10	Yverdon	Coupe des Bains	Actifs
16-17	Lausanne Vennes	2ème Challenge(qualification) Gymnastique Tests	Tests
16-17	Montreux	Champ. Vaud. Agrès Stés	Actifs/ Gym à 2 /All Dance
Juin			
6-7	Lausen	Champ. Suisse Trampoline	Trampoline
6-7	Bex	Champ. Vaudois Gymn. Stés	Gym
13-14	Taufelen	Seeländisches Turnfest 2020	Actifs
13-14	Bex	Champ. Romand. Gymn. Stés	Agrès
19	Ecublens /Crosset	Soirée de démonstration du Crosset	Tous
20	Vieux-Moulin/Lsne	Champ. Vaud. Gymnastique Tests	Tests
20-21	Orbe	Master I	Agrès
20-21	Begnins	Master I	Agrès
27	Lavigny	Journée Polysportive 7-16 ans gymnastique	Gym

28	Granges-Mairand	Journée jeunesse Parents/Enfants et Enfants	PE/Enfantines
27-28	Morges/Actigym	Master II	Agrès
Juliet			
3-4	Arosa	Nissen Cup	Trampoline
24.07-09.08	Tokyo	Jeux Olympiques	Tous
Août			
1	Ecublens/Coquerellaz	Fête 1er août USL	Tous
2-7	Charmey	Camp Polysport	Gymnastes 10-16 ans
3-7	Orbe	Camp Gym et Danse	Gymnastes 7-14 ans
10-15	Oron	Camp Agrès filles C1 - C4	Gymnastes 2006-2012
10-15	Moudon	Camp Agrès garçons C1 - C4	Gymnastes dès 2012
14-16	Montreux	Waterings	Tous
Septembre			
6	Ecublens	Rallye des familles	Tous
19-20	Puidoux	Championnat Vaudois Agrès indiv.	Agrès
25	Cossonay	Cours préparation physique 2020	Tous
27	Bévérière	Cours apprentissage FSG6 et 7	Tests
27	La Tour de Peliz	Cours sport des enfants Agrès JS	Agrès
27	Burier/Tour de Peliz	Cours Kid Gym Agrès 2020	Agrès
Octobre			
4	Bévérière	Cours apprentissage FSG4 et 5	Tests
7	Vevey	Rencontre annuelle	Comité/Mon.
10	La Tour de Peliz	CP Sport des jeunes Agrès éléments difficiles JS	Agrès
24	Vieux-Moulin/Lsne	Cours Jum In	Tous
Novembre			
1	Bévérière	Cours apprentissage FSG1, 2 et 3 Niv. 1	Tests
8	La Tour de Peliz	Gym 4 All journée sport santé bien-être	Tous
14-15		Journée Suisse des Tests de Gymn. Indiv	Tests
24	Lausanne	Séance info ACVG aux Stés	Moniteurs/Comité
Décembre			
2021			
je 11.03.21	Ecublens/Motty	Assemblée Générale	Tous
13.03.2021	Lucens	Assemblée générale des délégués ACVG	Comité/Tous

GRUPE MIXTE 1 & 2

Lauren Raballand

Toujours autant de gymnastes motivés les mardis qui arrivent avec beaucoup beaucoup beaucoup d'énergie. Heureusement qu'il y a aussi cinq super monitrices qui le sont encore plus. Dans nos deux groupes nous réunissons des gymnastes de tous horizons et de cultures différentes.

2019 challenge pour nous et nos Mixtes. Un peu de nouveauté dans les leçons afin de pouvoir monter deux productions différentes des années précédentes. Ce fut un vrai défi pour tous. Les gymnastes se sont surpassés jusqu'au Croset et ont montré deux productions merveilleuses. Votre moniteur et vos monitrices ont été très fiers de votre travail. BRAVO

Notre leçon spéciale a réuni les gymnastes des deux groupes ainsi que leurs parents, frères, sœurs. Nous étions près d'une cinquantaine de personnes dans la salle de gym de la Coquerellaz. Il y a eu ainsi énormément de rires, de joie et de bonne humeur.

Logan, notre seul moniteur a décidé de changer de groupe. Merci pour ton travail et bonne continuation.

En ce début d'année, on se remet au travail pour préparer un super Croset à nouveau.





Rapport de Pascal Martin le 27 janvier 2020 à la Commune d'Ecublens

Gymnastes du Groupe Trampoline—Actigym Ecublens

Année 2019, une année un peu particulière avec en plus des concours habituels. Il y a la Fête Fédérale de Gymnastique qui s'est déroulée à Aarau (prochain rendez-vous à Lausanne en 2025 !)

La saison des compétition débute, comme à son habitude, à Grenchen où nous nous rendons avec nos 10 athlètes en herbe. 1er concours et prise de température avec les autres clubs. Bilan très positif, le travail des 6 derniers mois a porté ses fruits et belle récompense pour toute l'équipe qui rentre avec 5 médailles et une 1ère qualification pour 9 d'entre-eux. Ensuite s'enchaîne les compétitions de qualifications à travers le pays (Möriken-Sursee et Lausen) avec à chaque fois des médailles et qualifications pour nos gymnastes. En conclusion de cette magnifique saison, 4 de nos gymnastes rentrent médaillés des [Championnats Suisse d'Aigle](#) + [la Fête Fédérale de Aarau](#)

Championnat Suisse d'Aigle

Damien Bader	2ème et vice-champion suisse en catégorie U15 National Boys 3 fois sur le podium durant la saison de compétition 2019
Amélie Dufay de Lavallaz	1ère et championne suisse en catégorie U13 National Girls 3 fois sur le podium durant la saison de compétition 2019
Maxime Sickenberg	1er et champion suisse en catégorie U15 National B Men 4 fois sur le podium durant la saison de compétition 2019
Lucie Moret	1ère et champion suisse en catégorie U15 Elite Girls 3 fois sur le podium durant la saison de compétition 2019

Lucie Moret & Robin Corthésy

1er et champions suisse en
catégorie **Synchro U15**

Fête Fédérale Aarau

Lucie Moret

1ère et vainqueur en
catégorie **U15 Girls**

Magnifique saison pour toute l'équipe, pleine de souvenirs et découverte de leur 1ère FEDERALE dans la joie et la bonne humeur.

Un grand merci à eux, aux entraîneurs, juges, parents, accompagnants et à notre comité.

Le Team des Entraîneurs

Anaïs, Corinne, Jamie, Florian et Pascal

Nos Juges

Arianne, Jamie, Sylvie et Florian

De gauche à droite :

Nathalie Pasche, Lucie Moret, Maxime Sickenberg, Ghislaine Follonier, Amélie Dufay de Lavallaz et Damien Bader



GROUPE TRAMPOLINE

Corinne Masson

13 JUIN 2019

Nous nous réjouissons tous, même si le réveil était compliqué ! Le voyage, certes un peu long, s'est passé dans la bonne humeur et l'excitation. Arrivés là-bas nous avons vite constaté que l'organisation était au top. La salle d'échauffement était spacieuse.

Le concours s'est déroulé dans le soutien mutuel bien que cela a été dommage de mélanger élites et nationaux.

Nous nous sommes ensuite rendus tous ensemble à la place de fête où nous avons pu profiter des multiples activités proposées comme l'acrobranche, les stands-photos ou un parcours « ninja Warriors ».

Nous sommes tellement amusés que nous n'avons pas vu le temps passer et avons raté notre train !

Cette journée a été forte en émotion ! TIP TOP

Nora, Mayane, Damien, Max et Téa





GROUPE ALL DANCE 1

Tess Giancamilli

Après cette première année de monitorat, nous avons beaucoup de plaisir à donner ce cours tous les lundis.

Le groupe s'est agrandi et toutes les filles sont motivées chaque semaine à apprendre de nouvelles choses.

Notre prochain défi est de concourir lors des championnats vaudois.

Tess et Erine

3 dames du groupe « **Gym Douce** »
y ont participé dans le groupe
« Seniors Romands »

**16th WORLD
GYMNAESTRADA
2019**
DORNIRN
VORARLBERG
AUSTRIA

Au comité, Mme la présidente,

Le groupe URG dont nous faisons partie a dignement représenté la société de gym d'Ecublens lors de la 16^{ème} World Gymnaestrada 2019 à Dornbirn en Autriche.

Nous nous sommes présentées 3x avec notre surf pour une production appelée "La vague du surfeur", une choré très sportive et exigeante physiquement. Nous avons eu beaucoup de succès et avons impressionné beaucoup de jeunes par notre enthousiasme et notre motivation.

Le groupe continue avec un nouvel exercice et se produira en Crête en 2020.

Claudia Jaquier, Nadia Vannod, Marie Pilloud



GROUPE TEAM AEROBIC

Stéphanie Cloux

Après une pause estivale bien méritée, nous avons repris le chemin de la salle en petit comité.

Et en automne, une nouvelle recrue est venue compléter le groupe !

Je décide de ne pas concourir cette année au vu de diverses absences aux dates de concours. Nous présenterons tout de même une nouvelle production au Croset.

Et l'aventure du groupe Team Aérobic se terminera à la suite de cette dernière prestation. J'ai en effet décidé de cesser d'entraîner pour diverses raisons, mais sans regrets. Merci à Roxane et au comité de m'avoir permis de tenter de dynamiser cette discipline au sein d'Actigym en créant ce nouveau groupe il y a trois ans ! Merci à mes gymnastes pour leur participation active et leurs efforts pour tester, essayer, réaliser mes différents délires gymniques ! ;o)

En attendant.....ce n'est pas fini....y a du boulot ! Allez ! 5-6-7-8..... !

Stéphanie



CAMP DE GYM

Corinne Masson

Durant les dernières vacances d'automne, la gym n'a pas été mise de côté!

De super entraîneurs motivés ont décidé de continuer à partager le plaisir qui est de faire de la gym. Durant une semaine pendant les vacances d'automne, gymnastes et coachs se sont retrouvés de 14h00 à 17h00 à la salle de gym de la Coquerellaz.

De nombreux enfants, ravis de pouvoir continuer le sport pendant les vacances scolaires, se sont essayés notamment à la danse, au jonglage, aux agrès ou encore au trampoline. Ils ont donc eu l'occasion de découvrir d'autres aspects d'Actigym.

Cette semaine a créé de supers moments de partage, d'amusement, de rire et de défoulement pour les jeunes sportifs comme pour les entraîneurs, qui seront ravis de remettre cela cette année!

Si tu as entre 6 et 12 ans et que toi aussi tu veux participer au camp, les inscriptions pour la semaine du **19 au 23 octobre** (deuxième semaine des vacances) seront ouvertes au mois de juin.





TRAMPOLINE
DANCE
PARKOUR
JEUX
AGRÈS

**CAMP
DE GYM**
21 AU 25 OCTOBRE
2019

The poster features a central graphic of a stylized maze. Surrounding the maze are several black silhouettes of people performing various physical activities: a person jumping, a person in a dynamic pose, a person on a trampoline, and a person sitting on a bench.

GROUPE PARENTS-ENFANTS

Roxane Giancamilli

Un joli groupe !

Des enfants accompagnés de maman, papa, grand-maman, grand-papa, tata, nounou, grand frère, qui sont toujours prêts à gymnastiquer dans la bonne humeur.

Des leçons variées, des thèmes différents, une leçon Pâques, une démonstration au Croset bien réalisée par tous, Bravo

Une super journée jeux à Gimel, merci à Anick notre aide-jeux.

Et pour finir l'année, la visite du Papa Noël

Merci à vous de partager ensemble des moments magiques.

Roxane





Gimel 29 juin

Journée Jeunesse enfantines et parents-enfants.

Cette fois encore me voilà aide-jeux à cette magnifique journée, organisée tous les 2 ans par l'ACVG.

Malgré une forte bise tôt le matin, le soleil et la chaleur (qui s'est transformée en canicule) ne tardent pas à chasser cette bise bien embarrassante pour certains jeux.

L'émotion me submerge en voyant nos gymnastes en herbe, joyeux, excités ou encore un peu endormis, arriver au lieu de rendez-vous. Ils ont des étoiles plein les yeux....émerveillés par toutes ces couleurs, curieux, pressés de commencer....que sais-je ?

Tout au long de la matinée, ils enchaînent les différents jeux, plus attractifs les uns que les autres. Même les parents doivent s'y coller... aïe aïe aïe.... Parfois ces derniers ont bien du mal à contenir leurs petites têtes blondes mais Roxane toujours attentive a vite fait de gentiment les remettre à l'ordre.

Pour certains, l'esprit de compétition est déjà bien présent tandis que pour d'autres, ils franchissent tranquillement mais sûrement les obstacles de chaque parcours. Au terme de cette très chaude matinée remplie d'encouragements, de cris de joie ou même de pleurs, place au pique-nique bien mérité avant la remise des prix. Chaque petit gymnaste reçoit une médaille, souvenir de cette belle fête.

Un grand bravo à tous ces gymnastes en herbe et à leurs parents !

Bravo Roxane !



Atnick



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.

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 !

ACTIGYM FSG ECUBLENS

CCP 10-14488-8

IBAN : CH43 0900 0000 1001 4488 8

Démonstration du CROSET 2020

Vendredi 19 Juin 19h30
Salle de Gym du Croset



Nous vous remercions d'ores et déjà
de venir nombreux soutenir vos
enfants, vos familles et vos amis !

Ouverture des buvettes à 18h00

GROUPE MIXTE 3*Magali Piotet*

Voilà une belle année qui continue à être pleine de départs et d'arrivées de gymnastes.

Nous nous adaptons à notre nouvelle salle de gym et aux modifications de production que nous préparons pour le Croset et surtout pour le Championnat Vaudois qui se tiendra le 17 mai à La Tour-de-Peilz.

Pour presque tous les gymnastes cela va être leur première expérience « concours » et nous espérons qu'elle va être festive et enrichissante pour tout le monde.

Les moniteurs : Magali, Steven et Adelin

GYM À DEUX

Muriel Muhlethaler

Au début nous n'étions que deux. En 2019, nous étions déjà quatre ! Quel plaisir d'avoir trouvé d'autres filles motivées par ce challenge de gym à deux =)

Nous avons toutes commencé par participer au Championnat Vaudois où Juliette et Clarisse ont obtenu une belle 5^{ème} place avec la note de 8.843.

Muriel et Jessica se sont hissées à la 2^{ème} place avec la note de 9.157.

Les deux ont ensuite relevé le challenge de la Fête Fédérale à Aarau où, avec la belle note de 9.69, elles ont obtenu une magnifique 5^{ème} place sur 75 participants. Finalement, elles ont achevé leur saison au pied du podium au Championnat Suisse à Kreuzlingen au mois de septembre.

Cette année plusieurs règles ont changé à cause du nombre de participants en constante évolution, mais nous nous réjouissons de relever tous les nouveaux challenges qui nous attendent !

Merci à tous pour votre soutien et vos applaudissements !!

Muriel, Jessica, Juliette et Clarisse



GRUPE AGRÈS 1

Corinne Masson

Il est actuellement composé de 14 gymnastes ; 12 filles et 2 garçons. Il se porte bien. L'apprentissage de nouveaux éléments se fait lentement mais sûrement. Une attention particulière a été mise sur la condition physique, qui n'est pas toujours au goût de tous les gymnastes. C'est malgré tout une épice indispensable à la recette. Une partie de nos gymnastes pourront être vus, lors du prochain Master organisé par notre société les 27 et 28 juin 2020, à Morges. Côté moniteurs : le groupe continue sa mue, nous avons perdu Clarisse et Eloïse, dont l'emploi du temps « études et leçons de gym » n'était plus compatible. Un tout grand merci à elles, pour toutes ces heures en salle de gym. Elles ont été remplacées par Jamie, Maelle et Logan.

Corinne, Arianne, Jamie,
Maelle et Logan



GROUPE KIDS

Corinne Masson

Apprendre en s'amusant, le but de la gymnastique.

Nos petits gymnastes sont souvent partants pour essayer les nouveautés que leurs monitrices leur proposent. Des progrès et des chutes, cela fait partie du jeu.



A la recherche des Bonbons à Halloween

A la recherche des œufs de Pâques

A la recherche des copains à Noël

A la recherche...

Les monitrices des KIDS



Rallye des Familles



6 Septembre 2020

Venez nombreux exercer vos talents à travers notre commune



MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Pour Actigym, les années se suivent et se ressemblent sauf que 2019 a été une année sans nos soirées du Motty étant donné que l'Auberge allait être démolie. Mais elle reste tout de même chargée de :

Divers concours : BRAVO à vous gymnastes qui donnez le meilleur de vous-même, bravo aux moniteurs qui vous préparent et aux juges qui vous permettent d'y participer.

Divers cours : MERCI à vous monitrices, moniteurs, aide-monitrices, aide-moniteurs pour votre engagement tout au long de l'année.

Diverses manifestations : MERCI à vous nos bénévoles sans qui nos manifestations ne pourraient avoir lieu.

MAI : la plus grande leçon de gym organisée par la commune. Quelques gymnastes ont participé malgré une météo pas très favorable !

JUIN : plusieurs membres d'Actigym ont donné de leur temps pour le grand évènement sur notre commune, le Rallye de la Jeunesse FVJC. Moments fort sympathiques, joyeux et inoubliables. Encore BRAVO à tous ces jeunes du SSEC (St-Sulpice – Ecublens – Chavannes).

Notre traditionnelle et annuelle démonstration du Croset attendue avec joie par nos petits et grands gymnastes. C'est avec tristesse que nos trampolinistes n'ont pu sauter sur leur engin de prédilection car il était impossible de l'acheminer.

Fête Fédérale de Gymnastique à Aarau. BRAVO à tous nos gymnastes qui ont pu concourir lors de cette belle Fête ensoleillée et colorée. C'est avec beaucoup d'amertume, de mécontentement et le cœur triste que les Actifs, le Team Aerobic, les Juniors ainsi que les Mixtes 3 n'ont pu y participer pour cause de programmation en semaine et jour d'examen pour certains.

JUILLET : 16^{ème} World Gymnaestrada où 3 de nos dames de la Gym Douce se sont rendues à Dornbirn pour une semaine. Bravo

1^{er} Août : encore MERCI à Dominique d'avoir représenté Actigym à la Coquerellaz.

En route pour l'année 2020 qui promet plein d'émotions !

Vive la gym ! Vive Actigym ! Soyez : FORT – FIER – FRANC – FIDELE.

Je tiens à remercier tout particulièrement notre Présidente ainsi que tous les membres de notre Comité pour le travail effectué durant l'année écoulée.

Anick San Vicente
Vice-présidente

GROUPE AGRÈS LIBRE

Alex Ulrich

En septembre 2018 ce groupe a pris la succession des Agrès 2.

Après un mois seul aux commandes du groupe avec 10 gymnastes, Christophe Mounoud m'a rejoint et nous avons pu accueillir quelques athlètes supplémentaires.

Le groupe a rapidement trouvé sa vitesse de croisière avec des jeunes de 14 à 19 ans, nous avons même aujourd'hui une étudiante de 22 ans.

Comme nous ne préparons pas de compétitions, le plus gros défi pour chacune et chacun est de trouver sa propre motivation. Pourquoi suis-je là ? Quelle partie gymnique ai-je envie de réussir cette année ? Ai-je la force de la travailler semaine après semaine ?

Arriverais-je à surmonter ma peur ? Etc.

Ce n'est pas chose facile, mais le but de ce groupe est d'offrir un espace qui permette de chercher et trouver cette motivation dans le respect de l'autre et du groupe.

Une petite présentation aux parents en fin d'année et la démonstration du Croset rythment notre année.

Christophe a dû nous quitter à la rentrée de janvier 2020, nous sommes donc à la recherche d'une ou d'un aide moniteur.

Pour les agrès libre

Alex Ulrich

Horaire et lieu d'entraînement :

- Mardi : 18h30 – 20h30
- Salle "COQUERELLAZ"
Chemin de la Raye 1A
1024 Ecublens

La plus grande leçon de gym de Suisse

**Dimanche
3 Mai à 14h**

**Terrains
de foot
du Croset**



Venez participer à un RECORD !

Ecublens bouge ! On compte sur vous !

Organisateur

Service de la culture, de la jeunesse, des sports, de l'intégration et des églises

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

Cotisations 2020 :	Prix:
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)	
ACTIFS	100.-
AGRES 1	100.-
TEAM AEROBIC	100.-
TEST GYM INDIVIDUEL	100.-
TRAMPOLINE	150.-

Exemples:

- Si un gymnaste fait partie du groupe Infantine, il paiera 160.-
- Si un gymnaste fait partie du groupe Actifs, il paiera 160.- + 100.- = 260.-
- Si un gymnaste fait partie du groupe Agrès 1 et Tests, elle paiera 160.- + 100.- + 100.- = 360.-
- Si un gymnaste fait partie du groupe Aquagym pour 2 trimestres, elle paiera 160.- + 50.- + 50.- = 260.-

AG 2020 Infos Cotisations

Sur Fr. 160.-- de cotisation de base Actigym FSG Ecublens, nous touchons :

pour un adulte dès 17 ans Fr. 98.-- après déductions des cotisations FSG Fr. 45.-- + CAS Fr. 3.-- et ACVG Fr. 14.--

pour une dame ou senior Fr. 102.-- après déductions des cotisations FSG Fr. 45.-- + CAS Fr. 3.-- et ACVG Fr. 10.--

pour 1 enfant Fr. 136.50 après déductions des cotisations FSG Fr. 13.50 + CAS Fr. 2.50 et ACVG Fr. 7.50

Nous payons Fr. 45.-- + CAS Fr. 3.-- et ACVG Fr. 14.-- soit Fr. 62.-- pour les membres « passifs/pas de gym » travaillants qui ne paient eux pas de cotisations

Nous payons ~~Fr. 3.--~~ Fr. 0.00 par membres honoraires non travaillant / passif

et nous payons encore Fr. 300.-- de taxe de société à l'ACVG

Cotisations ACVG dès 2019	Adultes actifs	Fr. 14.--	avant	Fr. 10.--	soit + Fr. 4.--
	35 +, senior	Fr. 10.--	avant	Fr. 7.--	soit + Fr. 3.--
	Jeunes jusqu'à 16 ans	Fr. 7.50	avant	Fr. 5.--	soit + Fr. 2.50
	Taxe de société	Fr. 300.--	avant	Fr. 200.--	soit + Fr. 100.--

Cotisations FSG dès 2020	Adultes actifs	Fr. 45.--	avant	Fr. 44.--	soit + Fr. 1.--
	Jeunes jusqu'à 16 ans	Fr. 13.50	avant	Fr. 12.50	soit + Fr. 1.--
	Adultes non travaillant	Fr. 0.--	avant	Fr. 3.--	soit - Fr. 3.--

Master 2A 2020 : Un concours d'agrès toutes catégories organisé par Actigym !

Comme vous le savez peut-être déjà, les actifs organisent un concours Master 2 en agrès. La manifestation réunira entre 700 et 800 gymnastes, dont les meilleurs gymnastes du canton ! Elle aura lieu dans la triple salle omnisport de Beausobre, les 27 et 28 juin prochain. Il y aura aussi à boire et à manger pour passer un bon week-end. Une vidéo de promotion est visible sur le site d'Actigym et sur les réseaux sociaux : ne la ratez pas !

Afin d'assurer le bon déroulement de la manifestation, nous faisons appel à vous, gymnastes, parents, membres d'Actigym et amis de la gymnastique ! Nous cherchons des personnes bénévoles pour différentes tâches, comme la mise en place du matériel, les buvettes, le bureau des calculs, les grillades, la caisse ainsi que la confection de pâtisseries ! Alors n'hésitez pas à remplir le bulletin ci-contre pour venir donner un coup de main sur quelques heures, une journée, ou le week-end complet pour les plus courageux.

Nous sommes également à la recherche de sponsors afin de nous soutenir dans ce projet ambitieux. Si vous êtes intéressé ou connaissez quelqu'un qui souhaite avoir une belle visibilité, contactez-nous pour obtenir la plaquette présentant l'événement et les options de sponsoring.

Pour toute question n'hésitez pas à nous contacter directement, ou par email à l'adresse master1lecublens@gmail.com

Le comité d'organisation,

Virgile Lopez, Maxime Sickenberg, Adelin Lutumba, Léa Gauchoux,
Mathieu Carlin, Carole Morel, Fabien Cloux, Guillaume Lopez,
Diane Perez

Inscription bénévole

Nom, Prénom :

Adresse :

N° de tél. portable :

Whatsapp ? (pour l'organisation) : Oui Non

Date de naissance : Email :

J'aimerais être durant mes horaires avec :

Il vous est possible de cocher plusieurs postes aux mêmes heures si plusieurs secteurs vous plaisent :

 Caisse :Samedi 7h-11h 11h-14h 14h-18h 18h-21hDimanche 7h-11h 11h-14h 14h-18h 18h-21h Buvette (crêpes, salades et boissons) :Samedi 7h-11h 11h-14h 14h-18h 18h-21hDimanche 7h-11h 11h-14h 14h-18h 18h-21h Grillades (burgers, frites et saucisses) :Samedi 11h-14h 14h-18h 18h-21hDimanche 11h-14h 14h-18h 18h-21h Bureau des calculs : Samedi 7h-13h 13h-20hDimanche 7h-13h 13h-20h Mise en place/préparation brochettes de bonbons et rangement : Vendredi 16h-20h Samedi 7-11h Dimanche 18h-21h Pâtisserie: J'amène un gâteau / pâtisserie Samedi Dimanche Affichage des notes : Samedi 8h-13h 13h-20hDimanche 8h-13h 13h-20h

Lieu et date:

Signature:

GROUPE GYM DOUCE *Maryc Maeder et Roxane Giancamilli*



Sortie à Hergiswil



C'est toujours un plaisir de retrouver ce beau et grand groupe tous les lundis soirs.

L'ambiance est joyeuse, ces dames sont appliquées, volontaires et assidues malgré les genoux qui grincent et les épaules qui grippent 😊 Pour certaines présentes dans la société depuis longtemps, c'est bien la preuve que le sport c'est la santé et la joie de vivre. Je remercie ces dames pour leur enthousiasme ainsi que mes co-monitrices Catherine, Roxane et Nancy qui me secondent quand professionnellement je suis absente le lundi soir et que je rate ce RV avec une équipe chic et choc qui m'apporte beaucoup de joie même si je vous fais souffrir, musculairement parlant, je vous "kiff" comme dirait la jeunesse du coeur que vous avez .

Maryc



GRUPE TESTS

Sarah Giancamilli

Une belle saison 2019 pour l'équipe des tests.

Nous avons la chance d'avoir des gymnastes motivées et des parents investis, un grand merci à vous tous. Un grand merci aux juges qui permettent à nos gymnastes de concourir.

Les filles, continuez de vous donner à fond ! On se réjouit déjà de la saison 2020.

Pour la rentrée d'août 2020, nous recrutons, alors n'hésitez pas à nous contacter !

Sarah, Muriel, Jessica,
Camille et Juliette



GROUPES ALL DANCE 2 ET 3

Sarah Giancamilli

Alldance 2

Le lundi, premier jour de la semaine ! Pas toujours simple de jongler entre la danse, l'école et la motivation ! Mais à force de travail et de détermination, les choses se mettent en place et les progrès sont là. Surtout ne lâchez pas les filles !

Alldance 3

Un beau groupe soudé et motivé avec lequel j'ai plaisir à m'investir. Une partie des gymnastes a participé au championnat vaudois de gymnastique. Nous avons eu beaucoup de plaisir à danser ensemble la chorégraphie pour la soirée du Croset.



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 FSG Ecublens
Case postale 351
1024 Ecublens

Retrouvez-nous sur :

www.actigym.ch
info@actigym.ch

 Actigym Ecublens

Parution annuelle : Mars

Rédaction

Alice Piotet
piotet@bluewin.ch



COPYSTART

Vous partez en vacances et n'avez pas de vos imprimés ?

besoin d'impression ?

Av. de la Gare 34 - 1022 Chevannes Renens
info@copystart.ch www.copystart.ch
021 636 03 12

SUJETS

PAGES

JOJ 2020	2
1er Août / Bénévoles	3
Elle'Gym	4-6
Aquagym	7
Actifs	8-9
Calendrier 2020	10-11
Mixte 1-2	12-13
Mérites 2019	14-15
FFG 2019 / Trampoline	16-17
All Dance 1	17
Gymnastrada 2019	18
Team Aerobic	19
Camp de gym 2019	20-21
Parents-Enfants	22-23
Coup de cœur	24-25
Fan	26
Croset 2020	27
Mixte 3	28
Gym à Deux	29
Agrès 1	30
Kids	31
Rallye 2020	32
Mot de la Vice-Présidente	33
Agrès libre	34
La plus grande leçon de gym	35
Cotisations 2020	36-37
Master 2—Actifs	38-39
Gym Douce	40-41
Tests	42
All Dance 2 et 3	43