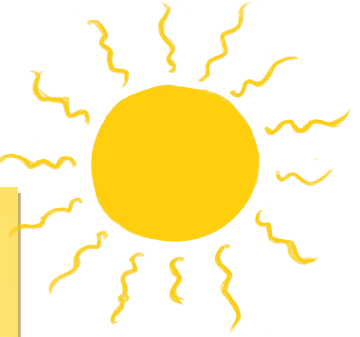


Actisym



- 2 Mot de la Présidente sortante
- 3 Nouveau Comité 2023
- 4-5 Mérites USL 2023
- 6-7 Calendrier 2023
- 8 Trampoline
- 9 Tests
- 10-11 Commission Soirées 2022
- 12 All Dance 2
- 13 All Dance 3
- 14 All Dance 1
- 15 Mixte 3
- 16-17 Cotisations 2023
- 18-19 Mixte 1-2
- 20 Aquagym
- 21 Agrès Libre
- 22 Agrès 1
- 23 Juniors
- 24 Actifs
- 25 Crocfit
- 26-27 Parents-Enfants
- 28 Kids
- 29 Dames
- 30-31 Camp de gym 2022
- 32 Gym Douce
- 33 ElleGym
- 34-35 Infantine
- 36 Infos / Contacts



C'est le PRINTEMPS

YOUPPI !



LE MOT DE NOTRE CHÈRE PRÉSIDENTE SORTANTE

2022 enfin le retour de notre démonstration du Croset et de notre soirée du Motty. Que cela fait du bien de retrouver le public, de partager des moments ensemble et de pouvoir montrer ce que notre société Actigym FSG Ecublens offre comme possibilités de cours.

Tous nos gymnastes étaient très heureux, un brin stressés, de montrer ce qu'ils avaient appris et nos moniteurs heureux de montrer ce qu'ils avaient enseigné.

Ce fut très réussi et largement applaudi par les spectateurs. Bravo à tous.

Bravo à tous les gymnastes pour leurs excellents résultats lors des différents concours, nous sommes fiers de vous. Merci et bravo à tous nos moniteurs, aide-moniteurs et juges pour leur investissement et présence.

Merci et bravo au comité, à la commission soirée et à tous nos bénévoles sans qui rien ne serait possible.

J'écris là mon dernier mot de Présidente, je passe la main. Ce fut des années qui m'ont enrichie et que je n'oublierai jamais.

De nouvelles forces reprennent le flambeau, je les remercie de s'investir pour notre belle société de gymnastique avec toutes les valeurs qu'elle apporte et promeut.



Qu'Actigym vive

Longtemps !

Roxane Giancamilli

LE MOT DE NOTRE NOUVELLE PRÉSIDENTE

Voici quelques jours que je suis votre nouvelle présidente. Suite à ma nomination à ce poste, je tiens à vous exprimer mes sincères remerciements pour la confiance dont vous me témoignez. Je suis impatiente d'exercer mon nouveau poste. Je ferai de mon mieux pour être à la hauteur de mes nouvelles tâches et responsabilités.

Je me réjouis d'ores et déjà de travailler avec mon comité et souhaite la bienvenue à Nathalie Philippoz-Rüttimann qui a accepté de prendre le poste de Vice-Présidente. Si vous aussi vous êtes motivé et prêt à venir nous rejoindre, faites-moi signe.

Je souhaite à Roxane et Anick tout de bon pour la suite et on se reverra en salle, au Croset, au Motty ou ailleurs. Après toutes ces années, elles ont bien mérité leur « retraite ». Encore un grand merci à vous Mesdames.

Lauren Raballand



De ce fait, suite aux départs de :

Roxane Giancamilli/Présidente, Anick San Vicente/Vice-Présidente et Stéphane Raveau/Responsable fichiers

Voici la nouvelle composition du Comité d'Actigym dès le 7 mars 2023

Présidente	Lauren Raballand
Vice-Présidente et Responsable fichiers	Nathalie Philippoz-Rüttimann
Secrétaire	Nathalie Pasche
Caissière	Kareen Arn
Membre et Coach J+S	Corinne Veulliez
Responsable Technique et Responsable Commission Soirées	Steven Gambarotto

Mérite USL 2023 Actigym FSG Ecublens

Groupe	Nom	Adresse	Date naissance	Description
Trampoline	Lucie Moret	Ch. de la Sittelle 11 - 1173 Féchy	31.03.2005	1er Rang à la Team Cup à Granges en catégorie Open Ladies 2ème Rang à la Schloss Cup de Möriken Wildegg - catégorie Open Ladies 2ème et 3ème Rang à la Schloss Cup de Möriken Wildegg - catégorie Synchron 1er Rang à la Cup Basilea à Lausen en catégorie Open Ladies 1er Rang à la Geneva Cup à Genève en catégorie Open Ladies 1er Rang et Championne suisse, Champ. Suisse à Arlesheim en catégorie Open 2ème Rang Champ. Suisse à Arlesheim en catégorie Synchro Open Ladies/Men Gagne la Coupe Suisse des Champion. Suisse à Arlesheim - Toutes catégories 1er Rang et Championne vaudoise / Fête Cantonale VD à Yverdon - catégorie Participation à la 5ème Nissen Cup à Arosa Participation à l'Open Master à Colombiers / France
Trampoline	Téa Masson	Av. du Tir-Fédéral 102 - 1024 Ecublens	08.11.2004	2ème rang à la Fête Cantonale VD à Yverdon en catégorie Dames
Trampoline	Mayane Martin	Ch. Prés-du-Dimanche 29 - 1304 Cossonay	21.12.2004	2ème rang à la Team Cup à Granges en catégorie National B Unisex 1er Rang à la Cup Basilea à Lausen en catégorie National B Unisex 3ème Rang à la Geneva Cup à Genève en catégorie National B Unisex
Trampoline	Damien Bader	Ch. de Montaney 36 - 1024 Ecublens	12.05.2005	2ème rang Schloss Cup à Möriken Wildegg - catégorie National A Men 1er Rang à la Cup Basilea à Lausen - catégorie National A Men
Trampoline	Bianca Ana Arion	Ch. des Acacias 7 - 1023 Crissier	22.02.2012	3ème rang à la Fête Cantonale VD à Yverdon en catégorie U11 Filles
Trampoline	Chloé Pasche	Ch. du Coteau - 1024 Ecublens	08.09.2010	Championne vaudoise à la Fête Cantonale VD à Yverdon en catégorie U13 Filles
Trampoline	Tilian Masson	Ch. des Clos 93 - 1024 Ecublens	02.08.2011	2ème rang à la Fête Cantonale VD à Yverdon en catégorie U13 Garçons

BULLETIN MARS 2023 - N° 30

Groupe	Nom	Adresse	Date naissance	Description
Trampoline	Mara Andrade Gonçalves	Av. Tir Fédéral 87 - 1022 Chavannes-Renens	25.08.2009	2ème rang à la Fête Cantonale VD à Yverdon en catégorie U15 Filles
Trampoline	Beatriz Pereira Antunes	Av. de Florissant 26 - 1020 Renens	06.05.2009	3ème rang à la Fête Cantonale VD à Yverdon en catégorie U15 Filles
Tests gym. Indiv	Lilryose Raigoso	Av. du Tir-Fédéral 102B - 1024 Ecublens	04.02.2008	Tests Gym FSG3, 3ème à la Fête Cantonale Vaudoise de Gymnastique 2022 à Yverdon
Tests gym. Indiv	Juliette Jaquenoud	Pl. du Motty 25 - 1024 Ecublens	21.07.2003	Tests Gym FSG6, 3ème à la Fête Cantonale Vaudoise de Gymnastique 2022 à Yverdon
Gym à deux	Muriel Mühlenthaler	Rue de la Blancherie 2 - 1023 Crissier	16.12.1991	Championnes romandes au Champ. Romand Gym à Vétroz mai 2022 en gym à 2 sans engins à main
	Jessica Rullo	Ch. de la Forêt 31 - 1024 Ecublens	27.08.1996	Vice-Championnes vaudoises à la Fête Cant. Vaud. Gym à Yverdon juin 2022 en gym à 2 sans engins à main
				Vice-Championnes suisses au Champ. Suisses à Veyrier sept. 2022 en gym à 2 sans engins à main
Monitorat	Arianne Masson	Ch. des Clos 93 - 1024 Ecublens	18.08.1976	10 ans de monitorat groupe Kids à Actigym FSG Ecublens
Monitorat	Corinne Masson	Av. Tir Fédéral 102 - 1024 Ecublens	07.01.1974	10 ans de monitorat Trampoline à Actigym FSG Ecublens
Monitorat	Maryc Maeder	Place du Tilleul 1 - 1026 Denges	12.06.1958	10 ans de monitorat groupe Ellegym (Actives) à Actigym FSG Ecublens
Monitorat	Corinne Veuillez	Chemin du Stand 15C - 1024 Ecublens	24.11.1966	20 ans de monitorat pour la Gym infantine à Actigym FSG Ecublens
Juge	Florian Sulliger	Av. du Servan 11 - 1006 Lausanne	27.04.1989	15 ans de Juge Trampoline à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Danielle Birbaum	Ch. de la Colline 21 - 1024 Ecublens	02.02.1949	30 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Christiane Chevalley	Ch. de la Cocarde 5A - 1024 Ecublens	22.01.1947	30 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Martine Comte	Rte de Morges 25 B - 1304 Cossonay-Ville	25.05.1958	40 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Ghislaine Follonier	Ch. de Pré Fleuri 7 - 1024 Ecublens	10.04.1951	40 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Ginette Philippoz	Av. de Préfaully 2 - 1022 Chavannes-Renens	29.05.1954	40 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Jean-Philippe Dupraz	Ch. des Planches 32 - 1008 Prilly	23.10.1963	50 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Elisabeth Masson	Place du Motty 17 - 1024 Ecublens	09.09.1948	50 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Josy Schaub	Ch. de la Cocarde 7 - 1024 Ecublens	03.04.1938	50 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens
Sociétariat	Jacqueline Steinacher	Ch. du Crosset 17 C - 1024 Ecublens	14.09.1938	50 ans de sociétariat à Actigym FSG Ecublens

Calendrier 2023 Actigym

Date	Lieu	Manifestations et cours	Qui
Mars			
4	Granges	Qualif CS Grenchner Cup	Trampoline
11	Villeneuve	Assemblée générale des délégués ACVG	Comité/Tous
18	Morges	Coupe de Printemps	Tests
18-19	Puidoux	Master 2 - Centre	Agrès
25-26	Möriken	Qualif CS Tramp Schloss Cup	Trampoline
26	Crissier	Cours cantonal PE	PE
Avril			
1-2	Corsier	Master 1 - Est	Agrès
1-2	Clarens Montreux	1er Challenge Tests gymn.	Tests
15	Sursee	Qualif CS - Sorsesee Cup	Trampoline
22	Yverdon	CP J+S Agrès aide et surveillance	Agrès
29-30	St-Prex	Master 2 - Ouest	Agrès
Mai			
10	Savigny	Séance info obligatoire FCVGJ2023	Steven
6-7	Yverdon	Coupe des Bains	
13 au 23.9	Ecublens/Pontet	Ecublens Plage	Tous
13	Ecublens/Pontet	La plus grande leçon de gym	Tous
13-14	Aubonne	2ème Challenge (qualification) Tests gymn.	Tests
13-14	Grandson	Master 2 - Nord	Agrès
27-28	Winterthur	Champ. Suisse Trampoline	Trampoline
27	Neuchâtel	Gymnaestrada Première	Tous
Juin			
3-4	Neuchâtel	Champ. Romand Stés	Gym à 2
9-11	Oron / Savigny	FCVGJ 2023	Agrès / Tests
17	?	Gala Gym Vaud	Tous
17-18	Lausanne Vieux-	CRG	Tous
24-25	Montreux	CVGStés	Gym à 2 / Tests
SA 24	Ecublens /Croset	Soirée de démonstration du Croset	Tous

Calendrier 2023 Actigym

Date	Lieu	Manifestations et cours	Qui
Juillet			
1	Rapperswil	Gymnaestrada - Soirée suisse	Tous
3-7	Orbe	Camp Gym et Danse	Gymnastes 7-14 ans
30.07 - 06.08	Amsterdam	Gymnaestrada 2023	Tous
Août			
1er	Ecublens/Pontet	Fête 1er août USL	Tous
27	Belvédère	Apprentissage nouveau FSG5	Tests
Septembre			
24	Bélvédère	Cours apprentissage FSG1-4 Niveau 1	Tests
Octobre			
1	Bélvédère	Cours apprentissage FSG6 et 7	Tests
4	Le Mont s/Lsne	Rencontre annuelle	Comité/Mon.
7	Burier/Tour de Peilz	Cours Kid Gym Agrès	Agrès
7	Burier/Tour de Peilz	CP J+S Agrès éléments difficiles	Agrès
Novembre			
5	Burier/Tour de Peilz	Gym 4 All Journée Sport Santé Bien-être	Moniteurs
5	Lausanne/Vieux-	CP J+S Gym et Danse	Moniteurs
11	Lausanne/Vennes	Cours Jump In athlétisme / Gym / Agrès	Futurs moniteurs
21	Lausanne	Séance info ACVG aux Stés	Moniteurs/Comité
Décembre			
A fixer	?	Repas des Membres Honoraires et Honneur	MH / Comité
2024			
ME 6 mars	Ecublens/Motty	Assemblée Générale	Tous
sa 9 mars	?	Assemblée générale des délégués ACVG	Comité/Tous

GROUPE TRAMPOLINE

Une journée en concours trampo c'est...

...se lever tôt, trop tôt...

...finaliser son sac... sans oublier le justo...

...prendre la route qui peut être très longue...

...arriver sur place, s'échauffer...

...stresser, se donner à fond...

...de temps en temps des finales et des podiums...

...jouer aux cartes et le plus important : manger des M&M's...

...et finalement rentrer parfois vers minuit

Mayane & Téo



GROUPE TESTS

Pour le groupe des Tests, l'année 2022 c'est une quinzaine de gymnastes, une nouvelle belle saison avec trois week-end de concours, 11 distinctions, 2 médailles d'argent, 4 médailles de bronze et une 2ème place par équipe catégorie Actives. On ajoute encore la préparation du Croset et du Motty. C'est toujours un plaisir de se retrouver toutes ensemble pour préparer des chorégraphies alors que cette discipline est une catégorie individuelle.

Félicitations à toutes les gymnastes pour leurs résultats et merci à elles pour leur travail.

Sarah, Juliette et Camille



RAPPORT D'ACTIVITÉ DE LA COMMISSION SOIRÉES 2022



Hey oui ! cette année 2022 fut chargée pour mon équipe et moi-même !

Nous avons travaillé dur pour le Croset avec un petit groupe. Que dire des nouveautés pour ce Croset ?

- Démonstration un samedi
- Billetterie en ligne, merci Laurent pour ce grand travail que tu as fait !
- et bien sûr l'arrivée de Twint ! Alors là, compliqué mais en même temps simple.

Tout s'est bien passé : un Croset au top avec de belles productions, des moniteurs et gymnastes heureux de montrer leur travail, et bien sûr revoir notre beau et grand public d'Actigym. Et je tenais à remercier nos invités : l'équipe de twirling bâtons qui nous a montré ses deux beaux programmes !

Je tiens aussi à remercier toute mon équipe pour le job fait pour le Croset et tous les Bénévoles sans qui nos manifestations n'auraient pas lieu !

Bien sûr, il fallait agrandir notre équipe et quoi de mieux que le Croset pour cela ? Alors on a fait du recrutement et nous accueillons deux nouvelles têtes pour notre grande soirée du Motty :

- Elisa : responsable des bénévoles
- Lauren : responsable logistique

Après autant d'absence pour le Motty, il fallait que tout le team remette la tête dedans. Beaucoup de séances entre celles de l'équipe soirées et celles de l'équipe sketch. Que de rires et de plaisir pour mon équipe pour vous faire vivre le Motty comme avant, mais avec quelques changements : la répétition générale sur un samedi entier et un seul week-end de spectacle avec 4 représentations.

Et enfin, le Motty arrive : quel gros job ! Installations, répétitions sketch, répétition générale, mais comme toujours un Motty au top avec ma belle grande équipe.

Des productions parfaites comme on les aime, des moniteurs et gymnastes avec le sourire, heureux de monter sur notre GRANDE scène du Motty.

Et un public chaleureux ! Quel plaisir pendant ces 4 représentations.

Un grand merci à Magali pour le travail de déco et visuel qu'elle a fait pour les spectacles du Motty.

Magali nous quitte pour se consacrer à sa formation : merci beaucoup et plein de succès !

Il est temps maintenant de recruter pour agrandir cette belle équipe :

- Mathilda et Jamie : responsables matériel et mise en scène
- Manon : membre
- Et nous cherchons encore du monde pour la déco, le secrétariat, le budget, les sketches ou juste faire partie de notre équipe sans poste précis. N'hésitez pas à nous contacter !

Nous avons hâte de vous retrouver tous au Croset le

samedi 24 juin 2023

pour s'amuser et voir de belles productions et si l'envie vous en dit, vous êtes les bienvenus dans cette belle équipe soirée !

Merci

Steven

ENVIE DE VOUS INVESTIR
EN VOUS AMUSANT
REJOIGNEZ NOTRE
ÉQUIPE
SOIRÉE
N'HÉSITEZ PAS À
NOUS FAIRE
PROFITER DE VOS
COMPÉTENCES
steven.gambarotto@actigym.ch

GRUPE ALL DANCE 2

L'année 2022 a commencé avec la préparation du Croset. Une chorégraphie tout en couleur. Sarah nous a ensuite passé le relais et nous sommes devenues les monitrices du groupe.

La plupart des filles sont passées au alldance 3. Il a donc fallu s'adapter à notre nouveau petit groupe. On a travaillé dur, les filles se sont investies et nous sommes très fières du résultat obtenu sous les projecteurs de la scène du Motty. Elles sont devenues de vraies « Top Chef » !

Nous espérons pouvoir agrandir notre groupe afin de proposer toutes nos idées et de présenter de nouveaux univers. Si vous avez entre 12 et 15 ans venez nous rejoindre. On bosse mais surtout on s'amuse !

Semra & Erine



GROUPE ALL DANCE 3

Pour cette année 2022, on retiendra que le groupe s'est agrandi avec la venue le passage de gymnastes du Aldance 2 au Aldance 3 et de l'extérieur.

Semra et Erine m'ont prêté main forte lors de ma pause congé maternité. Elles ont contribué aux entraînements ainsi qu'aux chorégraphies. Merci à elles.

Merci aux gymnastes pour leur motivation et les rires.

Un Croset plutôt classique avec une chorégraphie entièrement créée par les gymnastes et un Motty plus audacieux. Nous rigolons encore des changements d'habits derrière les rideaux de la salle de spectacle. Merci pour votre enthousiasme, votre persévérance et de me suivre dans toutes mes envies.

Sarah



GROUPE ALL DANCE 1

Nous avons eu plein de nouvelles filles cette année pour notre plus grand bonheur. Elles ont eu beaucoup de plaisir à jouer les reines du shopping au spectacle du Motty, nous sommes très fières de leur prestation.

Les filles se réjouissent déjà du prochain spectacle et sont toujours motivées à apprendre et créer de nouvelles chorégraphies.

Erine & Tess



GRUPE MIXTE 3

Le groupe Mixte 3 continue son petit bout de chemin avec une ambiance du tonnerre.

Mes aides monitrices et moi-même ainsi que les gymnastes prenons un grand plaisir à pratiquer ce sport qu'est la gym dans la joie et la bonne humeur.

En espérant avoir de plus en plus de monde l'année prochaine.

Adelin



COTISATIONS 2023 DÈS LE 7 MARS

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 2023 :	Prix:
Cotisation de base annuelle pour tous les membres:	180.-
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)	
AGRES 1	100.-
TEST GYM INDIVIDUEL	100.-
TRAMPOLINE	150.-

Exemples:

Si un/une gymnaste fait partie du groupe Infantine, il/elle paiera 180.-
 Si un/une gymnaste fait partie du groupe Agrès 1, il/elle paiera 180.- + 100.- = 280.-
 Si une gymnaste fait partie du groupe Agrès 1 et Tests, elle paiera 180.- + 100.- + 100.- = 380.-
 Si une gymnaste fait partie du groupe Aquagym pour 2 trimestres, elle paiera 180.- + 50.- + 50.- = 280.-

Cotisations

Augmentation de la cotisation de base de Frs. 20.-- acceptée lors de

l'Assemblée Générale du 7 mars 2023

Nous vous rappelons qu'Actigym ne touche pas l'entier de votre cotisation, nous devons payer les cotisations FSG/CAS et ACVG. De ce fait, sur une cotisation de Frs. 180.--, nous touchons :

pour un adulte dès 17 ans

Fr. 118.-- après déductions des cotisations FSG **Fr. 45.--** + CAS Fr. 3.-- et ACVG Fr. 14.-- Total Fr. 62.--

pour une dame ou senior

Fr. 122.-- après déductions des cotisations FSG **Fr. 45.--** + CAS Fr. 3.-- et ACVG Fr. 10.-- Total Fr. 58.--

pour 1 enfant

Fr. 156.50 après déductions des cotisations FSG **Fr. 13.50** + CAS Fr. 2.50 et ACVG Fr. 7.50 Total Fr. 23.50

FSG Fédération Suisse de Gymnastique

CAS Caisse d'Assurance du Sport

ACVG Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique / Gym Vaud

GROUPE MIXTE 1-2

Début 2022, nous avons préparé le Croset tout plein de motivation et avons réussi à produire 2 superbes productions. Ce fut la joie totale pour les Mixtes 1 et 2 de retrouver ou d'affronter pour la première fois un public. Ils étaient stressés mais tellement heureux de montrer leur beau travail accompli durant l'année.

A la rentrée Cloé nous a rejoint ! Elle nous vient du Valais, est motivée et a des idées plein la tête.

Les minis Mixtes et le grand groupe Mixte 2 ont également eu la joie de découvrir la scène du Motty où ils ont beaucoup apprécié les costumes, la scène, les lumières et le public avec tous leurs applaudissements.

Nous avons terminé l'année 2022 avec une grande leçon tous mélangés accompagné des parents, des frères et sœurs et notre traditionnel apéro de Noël.

Nous accueillons plein de nouveaux gymnastes ce qui nous réjouit. C'est un plaisir de les retrouver chaque mardi soir.

Les monitrices mixtes 1-2





GROUPE AQUAGYM

Voilà environ deux ans que Nancy m'a contactée pour donner le cours « aqua » et c'est avec grand plaisir que j'anime une quinzaine de participantes plus ou moins assidues.

Les dames barbottent et papotent en effectuant différents exercices aquatiques, en eau peu profonde ou profonde.

Le plaisir et la bonne humeur font partie des cours que mes élèves accomplissent avec prouesse. « Vive Actiquagym » !

Nila Iotti



GROUPE AGRÈS LIBRE

Notre année 2022 aux agrès libre fut une période de reconstruction. Quels sont nos objectifs personnels, nos objectifs de groupe ?

Nous avons pu à nouveau créer des productions pour le Croset et le Motty, quelle joie ! Et quel bonheur de retrouver le reste de la société à ces occasions.

Pour ces démonstrations, nous avons fusionné avec le groupe des Juniors, ce qui fut une super expérience. D'ailleurs, plusieurs gymnastes des Juniors se sont joints à nous quand le groupe s'est arrêté.

Nous sommes 11 gymnastes mixte de 15 à 25 ans, et c'est toujours avec beaucoup de joie que l'on se retrouve le mardi soir à la gym.

Alex Ulrich

Une partie du noyau dur du groupe pris en flagrant délit d'agrès libre et le dernier entraînement de l'année.



GROUPE AGRÈS 1

La saison de concours 2022 a donné l'occasion à certains gymnastes de découvrir l'expérience de la compétition et a représenté pour tous la concrétisation d'un entraînement appliqué tout au long de l'année. De bons résultats ont récompensé ce travail par quelques distinctions, dont une à la fête cantonale et une aux championnats vaudois.

Depuis la rentrée de septembre, Maelle et Téo Masson ont repris le groupe en tant que monitrices, accompagnées de Logan Masson et de Eva Pouly. Nous avons retrouvé avec plaisir les gymnastes que nous connaissons depuis déjà quelques temps, et nous en avons accueilli de nouveaux avec tout autant d'enthousiasme. Moniteurs et gymnastes sont heureux de partager chaque semaine des moments de joie et de gym.

Le début des compétitions de 2023 approche et ce sera un plaisir de montrer le travail des membres du groupe à tous les gymnastes de la région.

La team entraîneurs agrès



GROUPE JUNIORS

Nous avons commencé l'année 2022 à 7 gymnastes puis, à 1 mois du Croset, nous nous sommes retrouvés à 3 gymnastes ! Un grand merci à Alex et aux gymnastes du groupe Agrès Libre de nous avoir ouvert les portes de leur groupe afin de présenter une magnifique production.

En septembre de nouveaux gymnastes sont venus en renfort pour nous aider afin de pouvoir nous présenter au Motty.

Mais après 15 ans d'existence et après 3 ans à sa tête, j'ai dû prendre la dure décision de fermer ce groupe au 31 décembre.

Un grand merci à tous ceux qui, de près ou de loin, ont fait évoluer ce groupe au fil du temps.

A tout bientôt

Lauren



GROUPE ACTIFS

Cette année 2022 les actifs ont brillé dans leur nouveau justaucorps et ont fait une superbe année de compétition, Bravo. Ils se sont présentés à la Coupe des Bains puis aux Grisons lors d'une manifestation du canton et pour finir à la fête Cantonale Vaudoise. Nous avons réalisé une superbe production et c'était largement la meilleure année des actifs. Les gymnastes ont beaucoup donné d'eux-mêmes et je les remercie énormément pour leur engagement.

2023 est une nouvelle année, beaucoup de départs (études à l'étranger, armée, etc. ...) les actifs ne participeront donc pas à des compétitions mais seront présents aux manifestations de la société.

Les quelques actifs motivés feront quand même des compétitions cette année et s'allieront avec Lausanne, tout en restant gymnastes de leur société principale, Ecublens.

Merci aux gymnastes ainsi qu'à Léa et Elie pour leur aide active.

Mathilda Schiattino



GROUPE CROCFIT

Fort de 7 personnes ultras motivées, le groupe Crocfit prend ses quartiers, lorsqu'il fait froid et mouillé à l'intérieur, dans la salle de gym de Pluton avec au programme un échauffement dynamique, du physique et des jeux pour 2 heures.

Lorsque la météo est plus clémente, c'est sur des parcours de 8 à 10 km avec, selon nos envies, de l'Urban training que nous martelons le bitume avec nos baskets. Surtout par mont et par vaux à travers notre commune et les communes avoisinantes, mais aussi plus loin dans la campagne dans notre beau canton.

C'est un véritable plaisir que d'entraîner cette équipe soudée, toujours partante, joyeuse et babillarde.

Arianne Masson



GROUPE PARENTS-ENFANTS

Finies les interdictions et restrictions, nous voilà enfin libres et libérés.

Lors du Croset, Parents et Enfants ont pu s'éclater en glissant, sautant, grim pant et roulant. Ils étaient à fond et le spectacle fut très apprécié.

Cette année, soirées du Motty, avec le thème « On a échangé nos parents ». Sur une musique rythmée, ils se sont tous donnés à fond malgré le stress de la scène. Ils ont assuré comme des pros et les applaudissements les ont récompensés.

C'est un groupe super vivant. Bonne ambiance. Maman, papa, grand-maman, tata, tonton, marraine, tous viennent pour y gymnastiquer dans la bonne humeur.

Roxane
Monitrice PE





GROUPE KIDS

Un groupe motivé et avec une grande énergie qui s'entraîne tous les mercredi après-midi. Les kids se compose de 13 filles et 2 garçons. Notre groupe est actuellement complet.

Les enfants viennent essayer de nouveaux éléments, ou de tester son niveau de peur. Quoi qu'il en soit, on ressort toujours de la salle avec des étoiles dans les yeux. Il faut se surpasser soit pour les monitrices qui propose chaque semaine de nouvelles activités soit pour les gymnastes qui testent ces activités.

Nous sommes fières de nos gymnastes qui vous ont proposés leur version de Ko-Lanta lors de notre soirée du Motty. Nous avons eu beaucoup de plaisir dans les vestiaires. Il y avait une très bonne ambiance entre les différents groupes qui se partageaient le local du fond. Et la soirée c'est aussi de faire connaissance avec la grande famille d'actigym.

Arianne, Téa et Corinne



GROUPE DAMES

Il est 20 h 15, le cours de la Gym Dames peut commencer.

D'un œil attentif, nous mettons en pratique la leçon préparée par Corinne ou Eliane, alors que de l'autre œil nous tentons de dénicher une camarade pour engager la conversation. Ben oui, il est aussi important d'entretenir les muscles de la langue !

Vous l'aurez compris, notre cours est une bulle d'air dans laquelle règne l'esprit de camaraderie et la bonne humeur... et durant lequel nous bichonnons, non seulement notre corps, mais aussi... notre esprit et cela n'a pas de prix !

Les gymnastes



CAMP DE GYM 2022

Le camp a eu lieu du 24 au 28 octobre 2022.

Un démarrage compliqué au niveau des inscriptions, mais la magie des réseaux sociaux a opéré. Le camp était sauvé et nous avons pu finalement l'organiser.

Avec une moyenne de 17 enfants par après-midi, la salle de la Coquerellaz était bien occupée.

Nos jeunes moniteurs se sont surpassés pour offrir des cours attractifs tous les jours. Le parkur a été proposé comme nouvelle discipline de la FSG. Le trampoline et ses dérivés (mini-trampoline et double-mini-trampoline) est certainement l'engin de gymnastique qui a le plus de succès.

Nous avons passé une excellente semaine de découverte.

Je remercie mes jeunes moniteurs pour leur investissement et leur disponibilité tout au long du camp.

Corinne





CAMP DE GYM 2022
DU 24 AU 28 OCTOBRE
TRAMPOLINE DANSE PARKOUR AGRÈS



GROUPE GYM DOUCE

Toujours partantes les dames de la gym douce, malgré les bobos, les aléas de la vie, la météo qui donne envie de rester au chaud...elles sont fidèles au poste !!

Un grand merci à Danièle qui nous a organisé un repas de Noël au Refuge digne d'un 5* et merci à toutes celles qui l'ont aidée à préparer cette fête magnifique et conviviale.

Vous êtes ma motivation quand je vois votre engouement.

Maryc



GROUPE ELLEGYM

Dehors, dedans, en représentation, les Ellegym toujours prêtes pour participer, pour s'amuser et prendre du plaisir, pour transpirer, partager, grimacer parfois mais toujours avec le sourire



Merci les filles, vous êtes top !!

Maryc



GROUPE ENFANTINE

Nous avons débuté l'année avec un petit groupe d'enfants, ce qui nous a permis d'avoir plus de temps pour chacun.

L'année 2022 a été bien remplie, avec le spectacle du Croset, celui du Motty ou notre groupe a représenté l'émission Pekin Express.

Nous avons fait une sortie patinoire avec le groupe et avons fini l'année avec la visite du Père Noël, lequel a gâté nos petits gymnastes.

Manon Ramuz est venue compléter notre team moniteurs, et avons également pu compter sur l'aide d'Elodie et nous les en remercions.

Corinne et Chantal





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



Parution numérique annuelle en mars sur notre site

