



*Actisym*

**FSG ECUBLENS**

**BULLETIN MARS 2024 - N° 31**



ACTIFS

- Cette année les actifs ont fait une petite pause de compétition mais ont tout donné lors de la manifestation du Croset.  
Nous avons travaillé durant l'année d'une autre manière afin de mieux repartir pour la fête romande 2024 à laquelle nous participerons.
- Cette année nous avons accueilli beaucoup de nouvelles personnes et nous avons créé une superbe Team pour monter la nouvelle production au sol.  
Nous avons aussi accueilli Melissa comme aide monitrice au sein des actifs.  
Merci au gymnaste pour leur fidélité au sein de la société et pour leur bonne humeur à chaque fois qu'ils mettent un pied dans la salle de gymnastique.

MATHILDA ET MELISSA









AGRÈS 1

- L'année s'est bien déroulée pour l'ensemble du groupe. La saison de concours a apporté un peu de stress, de supers résultats et surtout beaucoup de joie pour tous.
- Les liens entre les gymnastes et avec les moniteurs se sont beaucoup développés. Cela a permis au groupe de se souder. L'ambiance est donc très joyeuse.
- Les gymnastes fournissent énormément de travail en vue des concours, ce qui est une fierté pour les entraîneurs. Tout le monde a hâte de partager de super moments lors des compétitions.
- En septembre, Thaïs a rejoint le groupe en tant que monitrice. Maelle a aussi obtenu son brevet de juge. Bravo et merci à elle.

MAELLE, TEA, EVA, THAÏS ET LOGAN













TEST GYM INDIVIDUEL



Les Tests c'est une quinzaine de gymnastes.

Pour la saison 2023, nous avons récolté :

- 6 distinctions, 2 médailles de bronze, 3 médailles d'argent et 1 médaille d'or.

Nous remercions nos gymnastes, leur parents et nos juges.

JULIETTE, CAMILLE ET SARAH















TRAMPOLINE



- Nos gymnastes ont participé à 6 compétitions y compris les Champ. Suisse et remportés de nombreuse médailles. Un grand bravo à toute l'équipe pour ces magnifiques résultats. Lors des Championnats Suisse à Winterthur plusieurs gymnastes ont atteints les finales. Un titre de vice-champion suisse pour Damien en catégorie Sénior Men. Lucie Moret remporte le titre de championne suisse Open Ladies, vice-championne suisse synchrone Open et gagne la Coupe Suisse.
- Au niveau international Lucie remporte la Scabalis Cup au Portugal en catégorie Elite Ladie et participe au WAGC (World Age Group Compétition) à Birmingham
- Effectif gym : stable avec toujours environ 12 gymnastes et beaucoup de demandes pour intégrer notre groupe.
- Nos entraîneurs sont actuellement Arianne - Jamie – Anaïs – Sally – Corinne et Pascal qui se répartissent sur les 3 entraînements
- Les juges sont Arianne – Jamie – Sylvie – Sally – Mayane et Florian
- Je tiens à remercier l'ensemble des entraîneurs et juges du groupe trampoline ainsi que les gymnases pour le travail réalisé tout au long de l'année avec toujours le sourire et la bonne humeur. Un grand merci aux parents qui nous ont accompagnés tout au long de la saison ainsi que la commune d'Ecublens et notre comité.

**ARIANNE, JAMIE, ANAÏS, SALLY,  
CORINNE M. ET PASCAL**







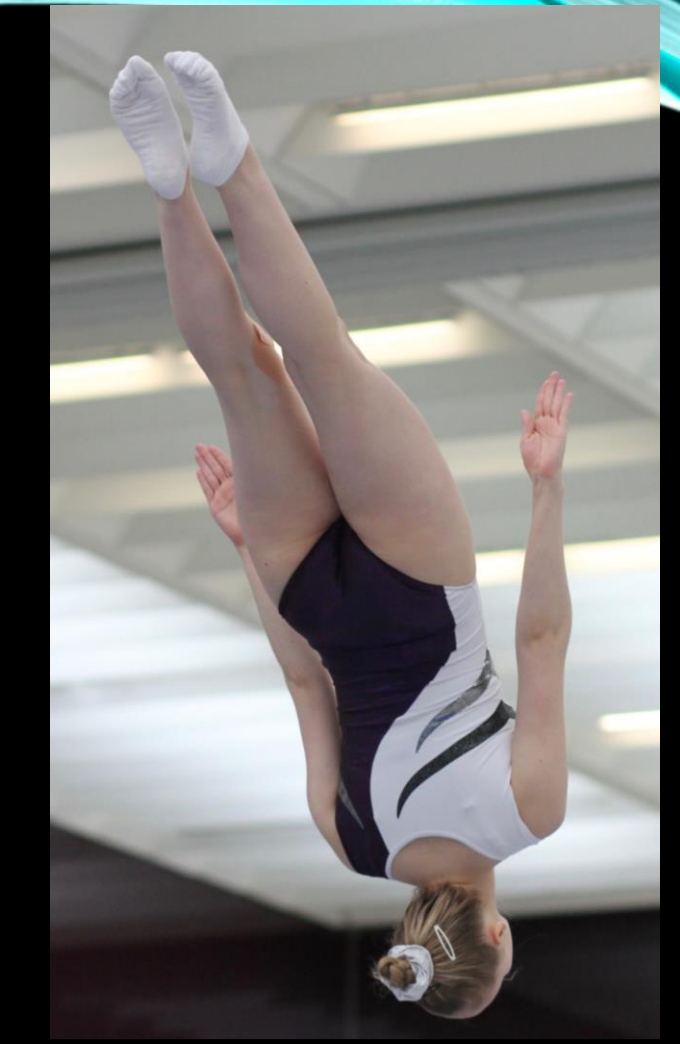
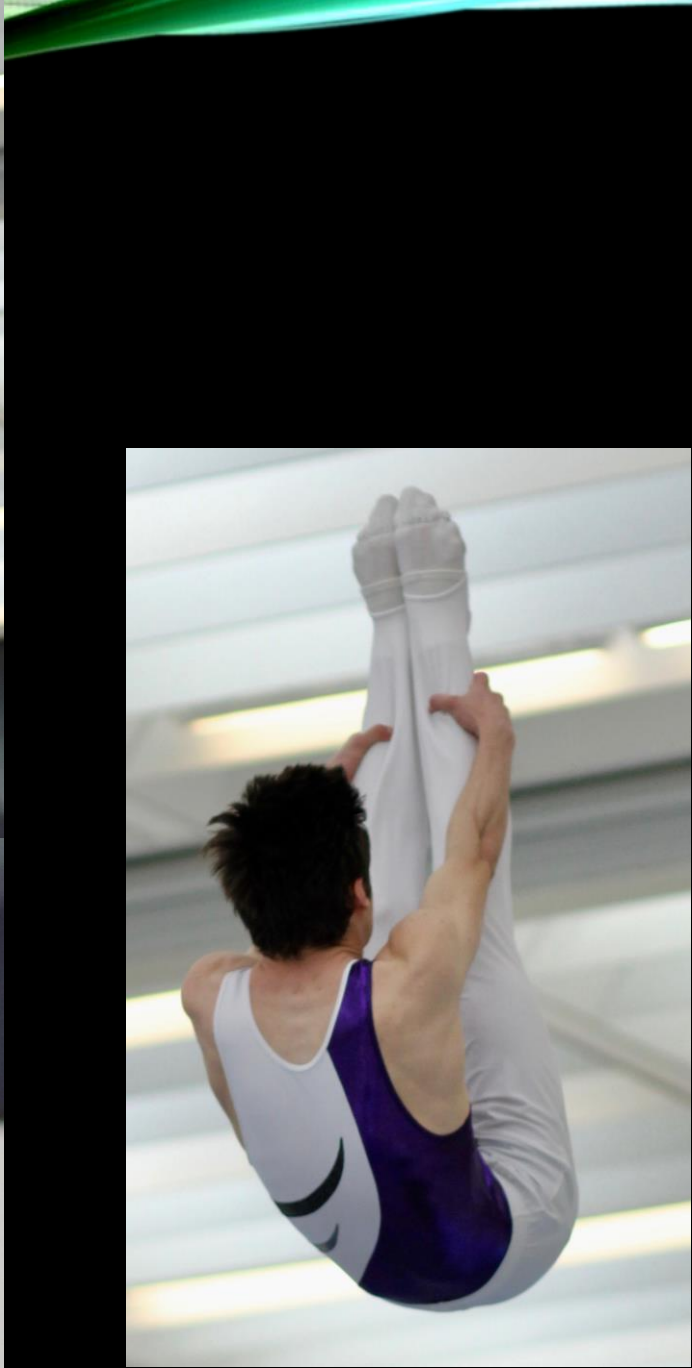
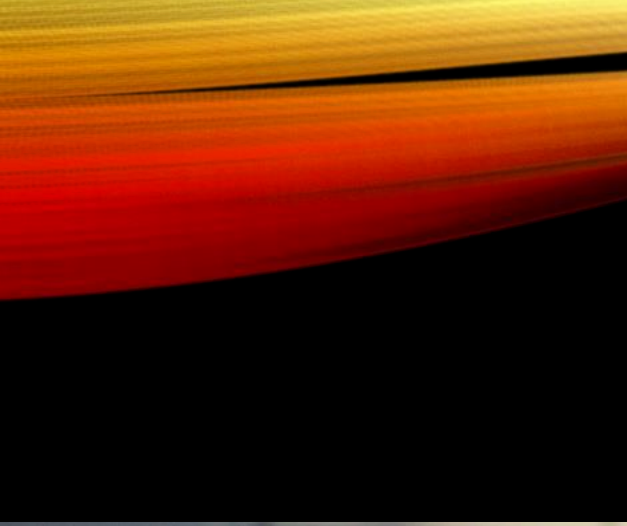
























AGRÈS LIBRE

- L'utilisation du genre féminin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.
- Aux agrès libre, c'est toujours la même équipe, fidèle aux lundis et mardis soirs, avec toujours beaucoup de liberté dans nos agrès. Parfois jongleuses, parfois papoteuses, parfois assidues, parfois peu motivées, mais toujours contentes de venir à la gym.
- Un grand merci à Maelle pour les remplacements, Maelle encore, Lauren et Thaïs et... à toute l'équipe pour la mise sur pied du Croset ! C'était un beau travail d'équipe. Je veux dire un immense merci à toutes les gymnastes pour le soutien, les peines et les joies partagées pendant cette année.

ALEX









# ALL DANCE 1



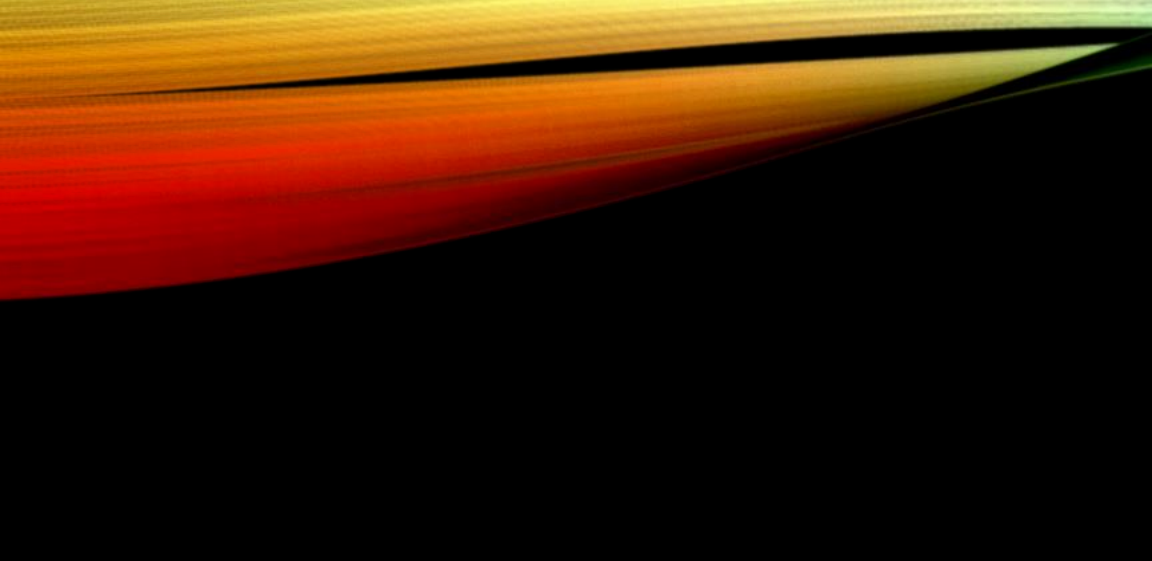
- La vie est rose du côté du All Dance 1!
- Un chouette groupe de filles où l'on s'entraîne dans la bonne humeur.
- Après une belle présentation au Croset les filles ont eu la chance de participer, en septembre, à la fête du Motty où elles ont pu remonter leur production.
- Cette année nous nous sommes lancé le défi de participer au championnat vaudois de gymnastique de société. La motivation et l'apprentissage sont donc les maîtres-mots de notre année.

ERINE & TESS











# ALL DANCE 2



- La vie n'est pas très colorée du côté du All Dance 2...
- Malgré une chorégraphie pleine de vie que nous avons eu beaucoup de plaisir à faire au Croset le groupe est toujours vide.
- De plus, Semra a dû arrêter le monitorat afin de se consacrer à la danse de façon professionnelle. Je lui souhaite plein de succès dans cette nouvelle voie.
- Cependant, je garde la motivation et grâce aux grandes du All Dance 1 le groupe sera, je l'espère, à nouveau vivant pour le Motty.

ERINE









# ALL DANCE 3



- Une équipe sympathique et motivée. Nous avons participé à un concours et au Croset.
- Merci les filles pour votre travail et votre investissement. C'est toujours un plaisir de vous retrouver chaque semaine.

SARAH









AQUAGYM




- Voici un groupe qui a commencé en septembre au complet, mais a l'approche de l'hiver, nous avons perdues quelque naïade
- Nila nous donne des cours très variés et trouve toujours plein de nouvelles idées, pour que l'on cause un peu moins...
- En janvier, après notre cours d'aquagym, nous avons fait de la pétanque sur glace où il ne faisait pas chaud et il nous a fallu nous réchauffer en mangeant une bonne fondue .

NILA & NANCY







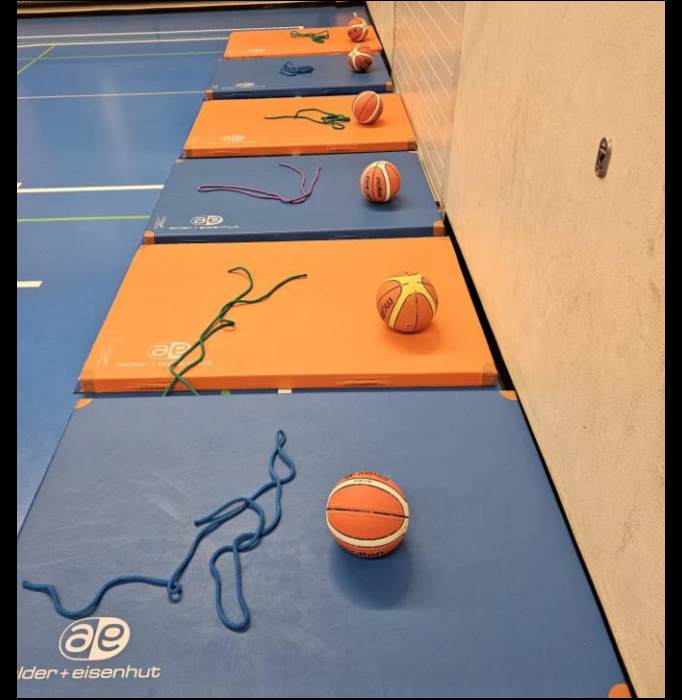


CROCFIT



- Fort de 6 personnes ultras motivées, le groupe Crocfit prend ces quartiers, lorsqu'il fait trop froid ou mouillé en salle de gym pour un session cardio et un réveil des muscles bien souvent méconnus. Il fait beau, qu'à cela ne tienne, c'est une marche et parfois de l'urban training si le mobilier urbain trouvé sur notre parcours nous le permet. Nous varions les itinéraires dont les boucles se déroulent sur 8 à 10 km. C'est principalement le bitume de notre commune ou celles avoisinantes que nous usons. Mais nous visitons aussi volontiers les chemins de campagne de communes plus éloignées pour découvrir d'autres parcours et installations mises à disposition. C'est un véritable plaisir que d'entraîner cette équipe soudée, toujours partante et joyeuse.

ARIANNE







DAME

- Le cours de gym dames du jeudi soir, c'est l'histoire d'une grande famille, toujours soudée où le partage, l'échange et la bonne humeur font partie du programme de mise en forme.
- Mais les choses sérieuses ne sont pas mises à l'écart pour autant, bien au contraire: échauffement, équilibre, étirements, abdominaux et j'en passe... ne sont pas oubliés. Je veille au grain pour que les exercices soient exécutés correctement, car je fais partie de cette joyeuse famille et j'en prends soin comme si c'était la mienne.

CORINNE V. & ELIANE







ELLE GYM



- Nous avons accueilli de nouvelles
- "forces dans le groupe qui redonnent une belle dynamique et boostent l'équipe !
- Toujours partantes pour varier les leçons après l'échauffement musical ( merci à Catherine, mon aide-monitrice pour ses playlistes entraînantes), toujours motivées dans l'effort, même quand ça surchauffe ...et super motivée pour les pic-nic au soleil !!!! merci les " filles"

MARYC & CATHERINE













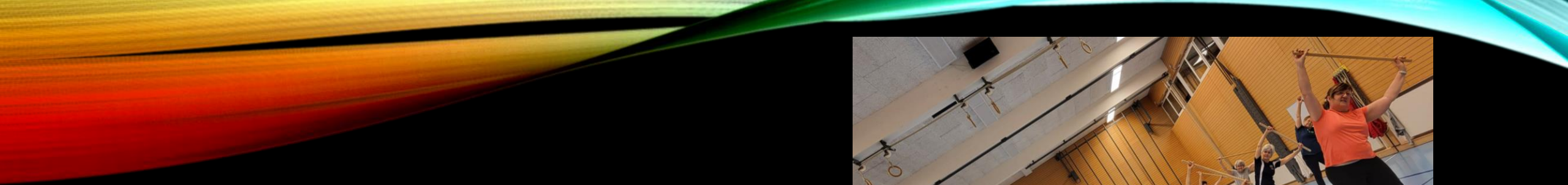


GYM DOUCE

- très joli groupe où l'on travaille par une activité modérée et adaptée aux "bobos" l'équilibre, retrouver un peu de force musculaire, assouplir les articulations, tout en variant les exercices dans la joie et la bonne humeur!
- merci Mesdames qui donnez l'exemple qu'à tout âge, on peut..... et un grand Merci à Danielle qui nous organise un repas de Noël toujours au top chaque fin d'année au Refuge.

MARYC & CATHERINE













# GYM ENFANTINE

- Nous avons eu beaucoup de nouveaux gymnastes qui sont arrivés durant cette année 2023. Un groupe dont les mots d'ordre sont camaraderie, entraide, joie, et rire. Ces consignes ont bien été appliquées lors de nos leçons de gym. Nous n'avons pas eu le temps de nous ennuyer, ce n'est pas toujours facile de les canaliser, de les garder concentrés mais on y arrive et on est très heureuses de les voir progresser. Nous avons préparé une production sur le thème de l'alphabet, thème que nos petits gymnastes ont adoré.
- Notre équipe de monitorat s'est agrandie, Noémie s'est jointe à notre équipe depuis les vacances d'été.
- Un grand merci à toutes ces monitrices du groupe infantine pour leur motivation, leur présence, et leur soutien durant cette année 2023

CORINNE, MANON, CHANTAL,  
ELODIE ET NOÉMIE













KIDS

- Cette année a été assez riche en émotion. Nous avons eu beaucoup de demandes en août, ce qui est super. C'est toujours un plaisir de retrouver les gymnastes que nous connaissons déjà ainsi que d'accueillir de nouvelles têtes. Actuellement, le groupe compte 16 gymnastes dont 5 garçons. C'est la première fois que nous avons autant de garçons.
- Au fil des semaines, nous pouvons constater l'évolution des enfants aux différents agrès. Les gymnastes sont motivés et prennent beaucoup de plaisir à la gym. Nous aimons aussi organiser quelques entraînements spéciaux pour Halloween, Noël ou les autres fêtes.
- Au deuxième semestre, nous avons accueilli Eva pour nous donner un coup de main lors de l'absence de Téo. Nous la remercions infiniment.

CORINNE M., ARIANNE ET TEO



















MIXTE 1 & 2

- Encore une belle année pour les groupes mixtes 1 et 2 nous accueillons de nouveaux gymnastes d'autres nous quittent pour passer chez les plus grands.
- Les mixtes étaient heureux de revêtir leur justaucorps pour montrer leur belle prestation lors du Croset.
- Nous terminons l'année avec une grande leçon, gymnaste, parents, frères et sœurs ce sont réunis dans la salle de gym afin de passé un chouette moment tous ensemble. Nous terminons avec notre apéro de Noël !
- En ce début d'année les monitrices se creusent la tête pour crée le prochain Croset.

ELISA, ROXANE, LAUREN, CLOÉ ET  
ELODIE













# MIXTE 3

The image features a dark, almost black background. In the upper portion, there are flowing, ribbon-like shapes in shades of orange, red, and yellow. In the lower portion, there are similar flowing shapes in shades of red, green, and cyan. The overall effect is one of dynamic, fluid motion.



- Les mixtes 3, un groupe qui contrairement à son nom comporte depuis un bon moment plus que des filles. Toutes motivées et complices pour apprendre de nouvelles choses toujours en s'amusant. Toujours partantes pour les sorties notamment au jumpspot pour changer un peu des entraînements habituels. On se donne au mieux pour vous proposer des productions de qualités lors de notre Croset annuel et du Motty.

JESSICA, CELIA ET ADELIN









PARENTS ENFANTS



• La gym Parents-Enfants :

P comme	patience
A comme	apprentissage
R comme	rires
E comme	énergie
N comme	nouveauté
T comme	tempérament
S comme	sport

E comme	envie
N comme	notion
F comme	fierté
A comme	amitié
N comme	nombre
T comme	tendresse
S comme	souvenirs

C'est tout ça réuni pendant 1 heure de partage. La gym Parents-Enfants c'est plein de vie.

ROXANE









YOGALATES

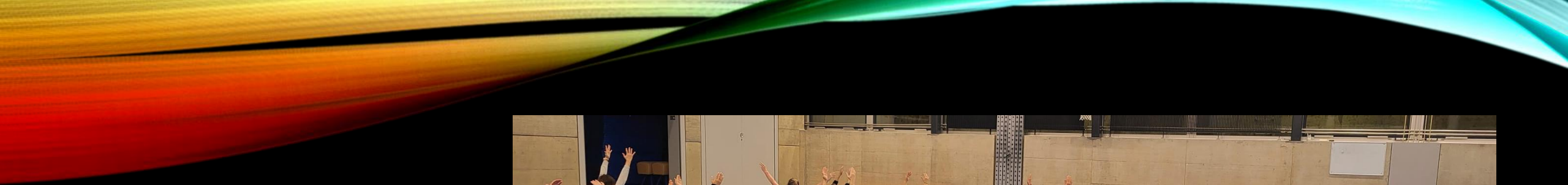


- Ce nouveau cours a vu le jour en avril 2023 et après bientôt une année, on peut constater que la demande était là car c'est un grand groupe.
- nous travaillons essentiellement sur la respiration, le recentrage corporel ,assouplissement et l'équilibre avec des exercices issus du Pilates et du yoga mais...accessibles à toutes et tous !! dans le calme et le lâcher-prise.
- merci pour votre engouement et votre accueil pour ce cours.

MARYC







CHERS GYMNASTES, AMIS ET PARENTS

VOUS AVEZ ENVIE DE NOUS FAIRE PARTAGER UN ARTICLE EN RELATION AVEC NOTRE SOCIÉTÉ ?  
N'HÉSITÉZ PAS À NOUS LE COMMUNIQUER, NOUS LE PUBLIERONS VOLONTIERS !

ACTIGYM FSG ECUBLENS  
CASE POSTALE 351  
1024 ECUBLENS

**RETROUVEZ-NOUS SUR :**

[WWW.ACTIGYM.CH](http://WWW.ACTIGYM.CH)

[INFO@ACTIGYM.CH](mailto:INFO@ACTIGYM.CH)

[WWW.FACEBOOK.COM/FSGACTIGYMECUBLENS/](http://WWW.FACEBOOK.COM/FSGACTIGYMECUBLENS/)

[WWW.INSTAGRAM.COM/FSGACTIGYMECUBLENS](http://WWW.INSTAGRAM.COM/FSGACTIGYMECUBLENS)

PARUTION NUMÉRIQUE ANNUELLE EN MARS SUR NOTRE SITE