

## Rétro...actif Il y a 30 ans

### L'assemblée générale

Une fois encore, en ce vendredi 9 mars, à l'Hôtel de la Nouvelle Poste, ils étaient là nos honoraires Dufaux, Schnied, Hofer, Romersa, Mayor, Cevey, Bonfantini et autres, sans oublier une poignée d'actifs libres, au moment où notre président ouvrait la séance à 20 h 45 pour se terminer "officiellement" un peu après minuit. A l'image de ses devancières elle fut particulièrement vivante et, de plus, intéressante. L'intense activité déployée pendant l'année 1972 ressort pleinement des rapports présentés, qu'ils soient d'ordres administratif ou technique. Nous nous en voudrions d'omettre l'excellent rapport de Mme Nelly Jost, la distinguée présidente de la sous-section féminine qui, elle aussi, a fait preuve d'une belle vitalité et qui semble avoir retrouvé, non sans efforts, son parfait équilibre en solutionnant heureusement la crise de moniteur qui la préoccupait.

Plusieurs gymnastes dévoués - dont plusieurs déploient encore une certaine activité - se sont vus décerner le diplôme de membre honoraire. Ce sont : Arnold Gyger, Georges Béranquer, Marius Bays, Werner et Hans Jost, Louis Minguard, Henri Mermod, Richard Pletscher et Jean Muller.

Quant au nouveau comité il a, à peu de chose près, la même physionomie que le précédent dans lequel ont été incorporés trois jeunes éléments, soit André Pletscher qui sera l'adjoint du chef de matériel, Pierre-Henri Jost qui secondera le rédacteur du "Gymnaste Montreusien" et Bernard Gret qui, lui, s'occupera de la vitrine de la rue de la Paix.

Belle assemblée donc où l'amitié qui lie dirigeants et dirigés s'est une fois encore manifestée de fort belle façon.

un écrivain du "Gymnaste Montreusien"

#### Comité Administratif :

Président, Luigi Demartini / vice-président, Pierre Gex / secrétaire, Louis Mingard / secrétaire aux verbaux, Pierre-François Boretti / caissier, Peter Winkler / sous-caissier, Jean Muller / matériel, Hanri Mermod et adjoint, André Pletscher / porte-drapeau, Hans Walker / vitrine, Bernard Gret / presse et propagande, Gymnaste Montreusien, Marcel Romersa, Pierre Jost.

#### Comité technique :

Président, Luigi Demartini / moniteur actif, Bernard Barbezat / sous-moniteurs, Philippe Chapalay et Marcel Jost / moniteur pupilles, Florian Gret.

#### Commission de jeunesse :

Président, Jules Berset / Philippe Chapalay et Marcel Jost.

#### Sous-section féminine :

Présidente, Nelly Jost / vice-présidente, J. Jacob / caissière, A.

## Les 3 points de l'actu...

- 1) les objectifs des artistiques garçons
- 2) une recette de cuisine
- 3) agendez vos agendas

### Artistique Garçon

## Objectifs 2003

#### Championnats Vaudois à Le Mont/Lausanne :

12 avril, 12 gymnastes, 12 médailles ? Cette manifestation sera le premier concours de la saison pour nos gymnastes garçons à l'artistique et, pour certains, leur premier concours tout court (Grigori, Andy et Julien en PP1 ainsi que Joël en PP2). "...remporter 2-3 coupes intercentres vaudois mais, cette année, la concurrence sera rude puisque plusieurs sociétés se sont regroupées en un seul centre. 3-4 titres de Champion Vaudois sur les 8 distribués, c'est le minimum espéré comme les années précédentes et, de plus, quelques gymnastes iront chercher, lors de cette compétition, leur qualification pour les Championnats Suisses." nous raconte l'entraîneur principal.

#### Et les autres concours (cantonales diverses) ?

"...il est difficile de définir les objectifs puisque l'on ne connaît pas les concurrents à l'avance. Quelques gymnastes viseront le podium mais, en général, ils désirent glaner une distinction donc terminer dans les premiers 50%".

#### Les Championnats Suisses :

"...pour les gymnastes qualifiés, la concurrence est aussi rude, terminer dans les premiers 2/3 du classement est déjà réjouissant. Si nos plus grands se qualifient, une place dans une finale aux engins serait envisageable".

#### Conclusion :

"...hormis les compétitions, médailles et distinctions, c'est également la camaraderie et le plaisir qui doivent être de mise"

Sur ces dernières paroles de Manu, nous disons m..... pour la saison 2003 à tous les gymnastes afin de leur porter chance même s'ils n'en ont pas besoin.

MIG



La FSG  
Montreux  
participe à la  
campagne  
"fumer, cela  
fait du

### Fitness

## Un souper ne peut pas faire de mal !!!!

Bon, d'accord, remplacer un cours de fitness par un souper à Corseaux Plage n'est peut-être pas raisonnable mais qu'est-ce que c'était bon !!!!

Ce mercredi 26 janvier, la neige qui tombait à gros floncons n'a pas découragé Silvia et les fitnesswomen à sortir pour "nourrir leurs muscles" Oui, le sport est indispensable... manger aussi, et tac...

## La Recette de notre présidente

Lors des assemblées générales et d'automne, notre présidente Esther nous prépare des petits cakes peu courants et, lorsque les séances de comité se font chez elle, nous savons qu'il y aura une de ses spécialités en fin de soirée, même quand nous nous réunissons chez un autre membre, elle trouve encore le temps d'apporter une nouveauté culinaire toujours peu banale. Merci Esther.

### FOCACCIA AU FETA ET LARD

350g de farine  
 25 g levure fraîche  
 2 dl d'eau tiède  
 ½ cuillère à café de sel  
 150 g de lard en dés  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 5 branches de menthe fraîche  
 150 g de feta  
 poivre  
 1 jaune d'œuf  
 huile d'olive

- Temps de préparation y compris repos : 2 heures
- Temps de cuisson : 25-30 minutes

### Préparation :

Émietter la levure, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau tiède et remuer pour obtenir un liquide lisse. Mélanger la farine avec le sel et en faire un tas, puis une fontaine au milieu, y verser la levure et couvrir avec un peu de farine. Laisser reposer jusqu'à ce que des fissures apparaissent à la surface.

Ajouter peu à peu l'eau tiède au milieu en travaillant la farine de l'intérieur à l'extérieur. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Former une boule et faire une incision en croix, saupoudrer de farine, couvrir avec un linge et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume ait doublé.

Chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle et y dorer le lard en cubes puis le laisser égoutter.

Laver la menthe, sécher et hacher. Couper la feta en petits cubes. Mélanger le lard, le fromage et la menthe dans un petit récipient, ajouter le sel, le poivre fraîchement moulu et lier avec le jaune d'œuf.

Pétrir brièvement la pâte, l'étendre légèrement et garnir avec le mélange lard-fromage, enrouler et pétrir jusqu'à ce que tous les ingrédients soient régulièrement mélangés.

Chauffer le four à 220°.

Enduire la plaque (celle qui a un bord amovible - je ne connais pas l'expression) d'huile, y mettre la pâte et presser avec la paume de la main, laisser lever pendant une trentaine de minutes puis enduire la surface d'huile d'olive. Piquer plusieurs fois avec une fourchette.

Faire cuire et dorer la focaccia env. 30 minutes au milieu du four **en attendant les membres du comité.**

ES

## AGENDA

**14 mars**  
 assemblée générale  
 Omnisports/Clarens

**22 mars**  
 journée des niveaux artistique fille  
 Aigle

**29 mars**  
 manche de qualification champ. suisses artistique garçon  
 Aubonne

**3 avril**  
 mérites sportifs vaudois  
 Auditorama/Montreux

**12 avril**  
 Championnats Vaudois artistique garçon  
 Le Mont s/Lausanne

**12/13 avril**  
 Cantonale Genevoise artistique fille  
 BdF/GE

**20 avril**  
 Pâques

**3/4 mai**  
 Cantonale Vaudoise artistique fille et garçon  
 Omnisports/Clarens

## Adresses

FSG Montreux  
 FSG Montreux  
 Case postale 1224  
 1820 Montreux 1

La présidence  
 Esther Suter  
 av. Nestlé 21  
 1820 Montreux  
 021 961 19 63  
 esthersuter@fsgmontreux.ch

Le Montreux Info Gym  
 Marielle Grandin  
 rte Carroz-Derrière 9  
 1844 Villeneuve  
 021 968 24 57  
 journal@fsgmontreux.ch

## Anniversaires du mois Happy birthday à

Leatitia GRUFFAT née le 1er mars 1982  
 Julien MATTENET né le 9 mars 1987  
 Sandrine VERNEX née le 12 mars 1988  
 Luca AFFANATO né le 13 mars 1995  
 Sarah NACER-CHERIF née le 14 mars 1999  
 Andreia LAURENCO née le 14 mars 1996  
 Marie BEALI née le 19 mars 1992  
 Patrick OHNMACHT né le 21 mars 1990  
 Pauline PAGES née le 22 mars 1990



**Prochain numéro avril 2003, délai de rédaction 31 mars 2003**

## Cassette vidéo du Gala 2002

La TSR ne peut que nous envier, la FSG Montreux possède le meilleur cameraman, le meilleur ingénieur du son, le meilleur monteur ainsi que le meilleur producteur, les Septs d'or lui reviendraient à coup sûr. Bravo Vincent Falbriard pour cette magnifique cassette du Gala de gymnastique 2002.