

Retro...actif **Il y a 30 ans**

En piste pour la soirée annuelle 1973

Le programme est alléchant et doit permettre à tous les acteurs - ils sont près de 200 - de donner le meilleur d'eux-mêmes. Il ne nous est pas possible de donner par le menu ce dont sera faite cette soirée. En abrégé, il y aura trois parties. Pour les deux premières qui comportent presque uniquement de la gymnastique proprement dite, mis à part deux ballets, vous aurez l'occasion de voir à l'oeuvre nos classes actives (dames et messieurs), les pupilles I et II, les pupillettes I, II, III et IV. Le seul entracte prévu se situera entre la deuxième et la troisième partie, entracte qui permettra de recevoir nos invités avant que ne débute "Sur le toit" une succession de ballets exécutés par les pupilles II, les pupillettes II et III et un groupe mixte dames et actifs, dont l'enregistrement musical est de Georges Jaquet, les décors de Pierre Bonfantini et l'"accessoirisme" de Florian Gret.

Inutile de préciser que le bal suivra.

Répétitions :

Samedi 8 décembre : 16 h au local pour tous les participants de la 3ème partie.

Mercredi 12 décembre : 18 h 30 au local, actifs (transports de matériel au Pavillon).

Jeudi 13 décembre : 18 h au Pavillon pour les classes pupillettes à Danielle et Jacqueline et pour les classes pupilles à Marcel et Philippe; 19h30 pour tous les participants à la 3ème partie; 20h30 pour les dames et actifs.

Vendredi 14 décembre : 18h au Pavillon pour les pupillettes des classe à Evelyne, Josianne et Elisabeth; 19h30 pour les dames et actifs pour une répétition de la 3ème partie sans les enfants

Système tombola :

Nous nous permettons de solliciter, une fois encore, toutes les mamans de nos pupilles et pupillettes, les mamans, les épouses de nos actifs, les membres d'honneur ou honoraires pour achalander notre tombola en confectionnant tourtes, cakes, cuchaules, tresses et autres gourmandises. Merci.

Les 3 points de l'actu...

- 1) Les cotisations sont arrivées**
- 2) Il était une fois l'assemblée d'Automne**
- 3) La Journée Montreuusienne de Gymnastique le 22 novembre 2003**

Les Cotisations 2003 **Il faut passer à la caisse**

Suite à l'acquisition d'un nouveau programme informatique, la facturation des cotisations a pris un certain retard, nous informe Florian - responsable financier -. En temps normal, elles arrivent en mars avec le printemps mais, cette année, elles ont décidé que ce serait avec l'hiver. Dès 2004, un rythme différent sera pris pour quelques groupes (mini-gym, jeunes gymnastes et artistiques) : En effet, il a été décidé, à l'assemblée générale, de facturer les membres du groupe junior par semestre - mars et octobre - afin d'alléger le paiement des cotisations. La fin de l'année 2003 sera donc chargée vu qu'il y a un mois de décalage pour la facturation, la deuxième partie de la facture ne devrait plus tarder.

Pour tous les autres membres, dès l'assemblée générale terminée et le prix des nouvelles cotisations fixé, l'envoi ne tardera pas, cette fois...

(comm.)



INVITATION

A toutes et à tous, vous êtes les bienvenus...

LE LUNDI 15 DECEMBRE 2003 A 18 H 00

ce sera la DERNIERE de l'ECOLE DE BASE... à la salle de gym de Montreux-Est.

A cette occasion, nous avons décidé de nous réunir avec les mini-gyms pour fêter Noël et dire au revoir à Maria, Christelle et Anne qui arrêtent le monitariat de l'école de base.

Productions de l'école de base, mini-gyms et aussi surprises pour les enfants...

Venez donc admirer ces petits gymnastes dans leur passion... qui est la gymnastique.

A bientôt.

Les monitrices de l'école de base et des mini-gyms



Jeunes Gymnastes

Ils sont invités à Veytaux

Le samedi 6 décembre à 20 h 00, la société de gym de Veytaux organise sa soirée annuelle de gymnastique. Le groupe des Jeunes Gymnastes de Montreux est invité à y participer avec une production sous forme de ballet. Venez nombreux les encourager et partager un moment convivial avec toute l'équipe de la gymnastique de Veytaux-Chillon à la soirée dansante dès 22 heures.

(comm.)

artistique fille et garçon

Quatre nuits et cinq jours à Aix-Les-Bains (du 11 au 15 octobre)

Bilan d'un organisateur heureux

Pour la seconde année, nos groupes artistique fille et artistique garçon se déplacent à Aix-les-Bains, en France voisine, pour un camp d'entraînement. Les installations et infrastructures connues, un programme détaillé et orienté plutôt vers l'acrobatie est établi. En effet, le centre d'entraînement que nous utilisons est très porté vers le trampoline et le tumbling. Les engins "traditionnels" n'étant là



Les entraîneurs de FSG Montreux et Morges

que pour l'initiation et quelques rares "artistiques", nous embarquons avec nous des supports de barres asymétriques; ils en sont encore aux barres ovales et quelques accessoires annexes. Ce centre est également très bien équipé pour accueillir les plus jeunes. En France un label "mini-gym" reconnaît les centres capables de recevoir, entraîner et développer les jeunes dès 6 mois jusqu'à 7 ans. Un concept technique intéressant est mis sur pied et permet d'avoir jusqu'à 150 bambins. En Suisse, nous avons encore beaucoup de travail à accomplir.

Cette année, nous avons le plaisir de croiser les gymnastes de Morges, sous la direction de Murielle et Philippe Arn, qui arrivent le lundi et resteront jusqu'au vendredi. C'est donc 2 jours d'entraînements en commun que nous partageons.

Expérience à renouveler et même à développer. En effet, ce sont actuellement les seuls entraîneurs du canton visant également à proposer de la "belle gym".

Même si l'objectif principal du camp est la pratique de la gymnastique, pouvoir passer 4-5 jours ensemble, dans un lieu commun permet également de se découvrir. Il serait tellement plus simple, et moins onéreux, de s'entraîner uniquement à Montreux ou Aigle durant 5 jours et que chacun rentre chez lui le soir. Mais cela enlèverait l'aspect social du camp. Pour nous, entraîneurs, cela nous permet de mieux connaître nos gymnastes et, aux gymnastes, les entraîneurs, ainsi des liens d'amitié se créent.

Chaque gymnaste montreusien a fixé, au préalable, quelques objectifs techniques qu'il ou elle désire avoir atteint à l'issue de ce camp; après une analyse globale, 70% l'ont été. Les entraînements se déroulent dans le calme et la discipline. Quelques craintes étaient de mise pour les plus jeunes vu le nombre important d'heures (plus de 20 h) dans la salle en 4 jours, mais chacun a compris le but de ce camp et aucune mesure de discipline n'a dû être appliquée. C'est également à cela que des camps sont utiles, apprendre à se gérer. Discipline également en dehors de la salle. Il est si facile de profiter de la situation pour faire les fous, le soir principalement. La fatigue aidant, l'extinction des feux se déroule dans le calme à 21h00 pour les plus jeunes et à 22h00 pour les grands.

Je tiens à féliciter et remercier tous les gymnastes pour leur sérieux, leur application et leur bonne humeur. Pour l'encadrement présent lors de ce camp – Franca, Valérie, Irène, Nicolas et Manu – il est plus agréable de prendre du temps sur ses vacances ou son travail pour un camp tel que nous l'avons vécu. Merci également aux parents qui, année après année, nous font confiance et nous confient leur(s) enfant(s).

Manu

Samedi 11 octobre 2003

Par Melissa / Philippe / Jenny / Zoé

Départ 9h15 du parc Chaplin. Petit stop chez la famille Demartini pour un oubli de montre. Et là, catastrophe, nous croyons que nous resterons là : la voiture de Franca ne démarre plus. Après un appel au secours à Manu, il nous sauve. Nous devons rattraper les autres, ce qui n'est pas trop dur, car avec leur fourgon et la p'tite voiture de Valérie, ils n'avancent pas très vite. Voyage agréable. Puis arrivée à la salle de gym vers 11h00; nous devons faire de la gym "prise en mains des engins" avec le ventre vide jusqu'à 13h00 ! Nous pique-niquons tous tassés dans le hall de la salle. Puis re-gym. Arrivés à l'Auberge de jeunesse, nous attendons une demi-heure pour avoir enfin les chambres. Dodo... Bonne nuit... A demain.

Dimanche 12 octobre 2003

Par Laurie / Julien M. / Joël / Sara

Après une 1^{ère} nuit folle en idées, bien reposées, trois filles de la société se "surdéguisent" avec de magnifiques justaucorps Matsport mal accordés. Par exemple : bleu pétant avec rose fluo et une grisaille brillante, rouge paquet cadeau avec un vert couleur feuille de primevère. Sans oublier les coiffures à la Arthur (peluche de Sara). L'après-midi, après la larme de Patrick à cause de sa blessure au mollet faite par de simples courbettes, nous reprenons le sourire grâce aux grands tours réussis de Jenny. Le soir, après une promenade dans la ville, les plus jeunes rentrent en 5 minutes, tandis que les "3 gros" avec Irène et Valérie restent pour un billard, victoire des filles 3-0, et boire un pot. Mais l'action débute lors de leur retour, Valérie au volant, Irène comme co-pilote et les trois jeunes derrière. Ordre, contrordre, donc désordre, c'est ainsi qu'ils arrivent plus d'une demi-heure plus tard. Un pot de trop ?

Lundi 13 octobre 2003

Par Lorène / Patrick / David / Vanessa

Après un réveil pénible et un bon déjeuner, départ pour la salle de gym. L'auriez-vous imaginé ?! Nous commençons avec un échauffement plutôt lent, puis c'est l'arrivée des gymnastes de Morges qui chamboule tout, ils viennent avec toute leur salle de gym !!! Mais quelle idée ces Morgiens ?! Bon, place aux réussites : David et son magnifique fleurier grâce à son bon entraîneur Nicolas. Mais la meilleure réussite est celle de Julien (Mattenet) qui sourit le 89 % de la journée... Mais quel plaisir !!! Puis le dîner passé, c'est la condition physique qui nous attend. Passive d'après Valérie, mais pour ceux qui la pratiquent, tout change. Philippe peut vous le confirmer car ce sont nos oreilles qui sont cassées et ses jambes déchirées. Car Valérie a forcé pour les grands-écarts à **Monsieur**. Mais après l'effort, le réconfort. Nous nous déplaçons à pieds jusqu'à la piscine. Là-bas, nous profitons du jacuzzi et des massages de Valérie. Sans oublier le gardien des vestiaires qui drague notre "stagiaire" Irène. Une fois rentrés, nous soupons et nous allons nous coucher car tout le monde est très fatigué.



Les artistiques de Montreux et de Morges

Mercredi 15 octobre 2003

Par Sandrine / Pierre-Alain / Julien G. / Coralie

Eh oui, le dernier entraînement approche ! Nous arrivons dans la salle motivés et déterminés à atteindre les objectifs que nous nous étions fixés. Pour une d'entre nous, c'est un entraînement un peu plus "cool", Sandrine s'étant légèrement fait mal à la nuque le jour précédent, elle est obligée de ne faire que de la force et de la souplesse. ce qui, soit dit en passant, ne peut que lui faire du bien... Quand à notre Johanna, elle se tape les pieds à la barre en exécutant un grand tour. Mais elle nous rassure en nous confirmant qu'elle ne s'est pas fait très mal, tant mieux. Les réussites du jour chez les mecs : pour commencer P.-A réussit sa sortie fleurier à la barre fixe, Axel passe les grands tours à la barre fixe pour la 1^{ère} fois seul, et pour terminer les exploits des garçons, c'est Philippe qui réussit grands tours cubitiaux, toujours au même engin. Chez les filles maintenant, Stéphanie exécute salto avant sur la poutre sans protection, surveillance ou autres... A l'issue de l'entraînement, nous allons manger et ensuite Manu fait le bilan de ce camp qui, selon lui, est positif. Puis nous allons dire au revoir aux morgiens (qui restent jusqu'à la fin de la semaine) et prenons la route du retour. Fatigués mais contents de rentrer en Suisse.



Mardi 14 octobre 2003

Par Stéphanie / Axel / Grigori / Johanna

Devinette : que faisons-nous en début de matinée ? Si vous pensez qu'après avoir pris un bon "Petit déjeuner" à la française, départ pour la gym, vous avez... gagné ! Après un bon échauffement, un drame se passe : Jenny a oublié son short. Pendant que les autres filles pratiquent la progression gymnique, Stéphanie apprend son sol. Manu y met son grain de sel ! Lors du premier engin, Johanna réussit pour la première fois : salto avant groupé en sortie à la poutre. Et au second engin, le sol, Vanessa qui ne dit plus "j'arrive pas" réussit rondade flic-flac toute seule. Place aux exploits des grandes avec Lorène qui passe flic-flac à la poutre haute et Stéphanie qui exécute double salto arrière carpé au sol (avec Manu). Et les garçons maintenant, Axel et Pierre-Alain alias "P A" réussissent double salto arrière groupé en sortie aux anneaux et les montreusiens battent les gymnastes de Morges dans un concours de cercles (au cheval d'arçons). Aujourd'hui, les petits ont très bien travaillé. Mais l'événement du jour, Patrick passe ses grands tours à la barre fixe... enfin ! Seule ombre, Melissa est malade. A demain...

Bravo à tous et à l'année prochaine pour une nouvelle aventure.



L'ASSEMBLEE D'AUTOMNE 2003

Présence

Ce vendredi 31 octobre, au réfectoire de la salle Omnisports, 29 membres sont présents, chiffre qui fait plaisir. Seul ombre au tableau, l'absence excusée de notre président d'honneur, Florian Gret, pour cause d'ennuis de santé. Deux grandes personnalités de la société, Yvette Depallens - membre d'honneur - et Francis Depallens - sautoir d'honneur - ont répondu présent.

Finances

Concernant le budget 2003-2004, la perte est de 2950 frs, conséquence de la baisse du bénéfice des lotos, de la diminution des subsides de formation jeunesse de la commune; mais, heureusement, les dépenses diverses prévues sont en dessous et c'est une bonne nouvelle bien que cela ne couvre pas le déficit par manque d'entrées d'argent.

Technique

- 3 monitrices quittent leur poste de monitariat de l'école de base à la fin de l'année :

Madame la Présidente, Mesdames, Messieurs,

En 1993, un nouveau groupe a été créé sous le nom de l'Ecole de Base. Les monitrices, dont Maria et Anne sont aussi nombreuses que les enfants dans la salle de gym de Vernex. Au fil du temps, le nombre d'enfants augmente.

En 1994, Maria et Anne réussissent le cours Moniteurs J&S 1 à Cornaux. En 1995, vu le nombre d'enfants, la société décide de déplacer les cours à la salle de Montreux-Est. Au fil des mois, les moniteurs s'en vont, il ne reste plus que Maria et Anne avec plus de 30 enfants. A leur demande, Christelle, alors active, décide de venir leur donner un coup de main.

10 année de monitariat pour Anne et Marie (+quelques années en tant que sous-monitrices avec Cédric Blanc), 8 ans pour Christelle, voilà une belle somme de préparations, de répétitions, de soirée, de déceptions, de joies, bref une belle tranche de notre vie.

Pour des raisons inhérentes à chacune, nous avons décidé de cesser notre activité gymnique au 31 décembre 2003. Nous aurions aimé finir avec une soirée, mais voilà...

Ne connaissant pas l'avenir de l'école de base, nous espérons sincèrement que les 13 enfants de notre groupe auront la possibilité de continuer la passion qui les anime en tant que gymnastes au sein de la FSG Montreux.

Nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée et vous prions d'agréer, Madame la Présidente, Mesdames, Messieurs, nos plus cordiales salutations.

Anne Depallens

Maria Rizzi

Christelle Comtesse

- Cette année, 5 filles et 7 garçons des groupes " artistique " ont été invités par la Commune à la Réception des sportifs méritants.

Bilan par Emmanuel Demartini

Un bilan positif : Les Jeunes gymnastes ont concouru pour la première fois à St-Prex; le groupe des Dames a participé, à Lausanne, au tournoi des 3 jeux; les actifs ont repris le chemin des concours au mois de juin avec une production aux barres parallèles avec un résultat moyen mais une excellente équipe. Pour les artistiques, Montreux résiste à l'hécatombe; il ne reste plus que 3 sociétés dans le canton.

Propositions et communications du CO

- Félicitations à Marc et Carole pour la naissance de leur fils, un cadeau est remis à l'heureux papa.
- Fumer ça fait du mal : la société reste inscrite à la campagne.

Journée Montreusienne de Gymnastique

Le Gala n'est pas enterré, il attend simplement un comité d'organisation et il n'est, en aucun cas, remplacé par la Journée Montreusienne de Gymnastique; le but est d'agencer ces 2 manifestations par année.

Pour le 22 novembre, tout jeune jusqu'à 12 ans participera à des joutes, encadré par les 13 ans et plus, ce qui permettra un joli rassemblement de tous les groupes de tout âge.

Une partie officielle est prévue avec remise des prix et apéritif offert, tombola, tous les membres et parents sont attendus. Un grand buffet est proposé pour une somme de 25 frs par adulte et 10 frs par enfant dès 4 ans. Aucun bénéfice n'est prévu sur le repas, ne s'agissant pas d'un repas de soutien mais juste d'une occasion de se rencontrer et de partager un moment de détente.

Loto

L'année passée, seulement 173 abonnements ont été vendus. Pour 2004, l'objectif est d'en vendre le double. 3 dates ont été retenues mais pas encore confirmée par l'USM : samedi 30 janvier 2004, vendredi 28 février 2004 et vendredi 26 février 2004. La FSG Montreux doit participer au rangement de la salle Omnisports après les lotos et elle compte sur vous (pas seulement les actifs) pour donner un coup de main.

Propositions

Tous ensemble

Samedi 22 novembre 2003 dès 13h30 à la salle Omnisports du Pierrier à Clarens, la FSG Montreux attend tous ses membres pour participer ou collaborer à la première

Journée Montreusienne de Gymnastique

Vous avez entre **4 & 12 ans** alors rendez-vous en tenue de sport pour une joute interne avec parcours d'obstacles et points bonus.

Mais ne venez pas seul, emmenez vos parents, frères et sœurs, amis et voisins car notre petite buvette pourra même désaltérer les plus assoiffés.

16h45 ça bouge... une leçon de fitness adaptée à chacun sera donnée par Silvia et là nous comptons sur la participation de tous, c'est une bonne occasion de se dépenser un peu avant l'apéritif **offert** à toutes les personnes présentes.

Vers 18h00 vous saurez qui, pour cette année 2003, sera récompensé par le **prix de mérite** de la FSG Montreux. Ne manquez pas d'applaudir **nos moniteurs** qui, tout au long de l'année, s'investissent pour distiller des leçons de qualité.

Enfin, après toutes ces dépenses d'énergies et d'émotions, nous pourrons passer à table et déguster un magnifique **buffet chaud-froid** préparé par Christophe et son équipe.

La soirée se poursuivra, avec la possibilité de digérer, par quelques **passes** de badminton, volley-ball ou uni-hockey.

**Pour tous nos jeunes
jouez le jeu
venez vous éclater
au
Pierrier**

Programme :

13h30	Ouverture de la salle	4 à 12 ans
14h00 – 14h15	Echauffement en commun	4 à 12 ans
14h30 – 16h30	Concours	4 à 12 ans
16h45 – 17h30	Leçon de Fitness	ouvert à tous
17h30 – 19h00	Apéritif – partie officielle – résultats	ouvert à tous
19h00 – 21h00	Repas (sur inscription)	ouvert à tous
21h00 –	Soirée détente	ouvert à tous

Si vous avez des questions ou des remarques :

Laurent DEMARTINI 079 / 637 76 67 ou
laurentdemartini@fsgmontreux.ch

Les prix pour la tombola sont à remettre
à Pierre-François BORETTI le samedi
22 novembre à 13h30 à la salle Omnisports

Inscription Buffet .

PRIX PAR ADULTE : 25.-
PRIX PAR ENFANT : 10.- (jusqu'à 12 ans)

INSCRIPTIONS : JUSQU'AU VENDREDI 14 NOVEMBRE 2003
PAR TEL. AU 079/449.79.41 OU 021/948.88.94

Valenzano Didier, Champ-Thomas 10, 1618 Châtel St-Denis

LE COMITE

Président d'honneur	Florian Gret
La présidence	Esther Suter
La vice présidence	Laurent Demartini
Le secrétariat	Judith Bron
La technique	Emmanuel Demartini
La caisse	Florian Chapalay
Le Montreux Info Gym	Marielle Grandin
Et avec...	Didier Valenzano

LES ENTRAINEURS

	Angela Antenucci Martine Dupourqué	mini-gym
	Anne Depallens Maria Rizzi Christelle Comtesse	école de base
	Laetitia Gruffat Michael Ciuffani Valérie Baeli	jeunes gymnastes
	Franca Demartini Janine Bertschy Marc Schreiber Valérie Wicht Natacha Fauconnier Irène Gruaz Marlyse Valenzano	artistique fille
	Emmanuel Demartini Florian Chapalay Nicolas Murbach Romain Genoud	artistique garçon

L'AGENDA

19 novembre	Mémorial Gander	Morges
22 novembre	Journée Montreusienne de Gymnastique pour tous les membres	Omnisports/Mtx
23 novembre	Swiss Cup	Zurich
6 décembre	Soirée gym Veytaux, Jeunes Gymnastes	Veytaux
15 décembre	Noël des mini-gyms et école de base	Montreux-Est
24 décembre	Noël	

Adresses

FSG Montreux	FSG Montreux Case postale 1224 1820 Montreux 1
La présidence	Esther Suter av. Nestlé 21 1820 Montreux tél. : 021/961 19 53 E-mail : esthersuter@fsgmontreux.ch
Montreux Info Gym	Marielle Grandin Rte Carroz-Derrière 9 1844 Villeneuve tél. : 021/968 24 57 E-mail : journal@fsgmontreux.ch

Laurent Demartini	actif
Henriette Vallotton	dame
Michel Dey	sénior
Silvia Marchesini	fitness

www.fsgmontreux.ch

Prochain numéro
décembre 2003,
dernier délai de
rédaction
30 novembre
2003

FITNESS

Tous les lundis et
mercredis de 20h00 à
21h30

faire du sport dans
une ambiance sympa,
c'est à la salle de
Montreux-Est que cela
se passe et avec
Silvia

Membre = gratuit
Non membre = 5 frs/
leçon

F e r m e t u r e
annuelle : tout le
mois de décembre

anniversaires du MOIS HAPPY BIRTHDAY A

Maxime FAVEZ né le 01.11.1997
Roger MAYOR né le 03.11.1917
Jean MUELLER né le 03.11.1935
Kévin DOMINGOS né le 04.11.1995
Irène GRUAZ née le 06.11.1982
Marine FIAUX née le 07.11.1996
Emmanuel DEMARTINI né le 11.11.1968
Valeria FRIGERI née le 15.11.1996
Jean-Marc TEMPESTA né le 16.11.1967
Nelly RIZZUTO née un 18 novembre
Arnold GYGER né le 18.11.1921
Elena DESSENA née le 19.11.1979
Matteo BRACEY né le 20.11.1996
Françoise SCHEURER née un 20 novembre
Axel D'ADDARIO né le 22.11.1990
Elisa AFFANNATO née le 25.11.1997
Maria RIZZI née le 26.11.1975
Claude MOURA né le 26.11.1949



anniversaire de décembre HAPPY BIRTHDAY A

Barbara GULLIFFA née le 04.12.1995
Marc-Henri BERSET né le 09.12.1957
Pierre CHABLOZ né le 09.12.1916
Pierre-Alain DUMAS né le 09.12.1951
Marielle GRANDIN née le 11.12.1970
Léo ANTENUCCI né le 12.12.1997
Marion FONJALLAZ née le 18.12.1994
Micala MARQUES née le 18.12.1994
Franca DEMARTINI née le 24.12.1968
Jules BERSET né le 31.12.1928

