

Retro...actif

Il y a 30 ans

Le camp d'entraînement de Charmey

C'est une joyeuse cohorte qui est arrivée en fin de journée en ce vendredi 2 mai à Charmey sous la conduite du président Luigi Demartini.

Samedi matin, diane à 7h, puis, après un excellent petit-déjeuner c'est à 8h que la belle salle de gymnastique accueille une vingtaine de gymnastes aux ordres de Luigi et de Michel Dey. Il en ira de même le dimanche mais avec, en plus, notre moniteur-chef Jean-Pierre Jost.

Les disciplines suivantes ont été pratiquées : barres parallèles, anneaux, exercices au sol, cheval-arçons, saut de cheval et mini-tramp. Le mauvais temps n'a, hélas, pas permis de faire l'entraînement à l'athlétisme.

Le dimanche après-midi, alors que les anciens mettaient en ordre les cantonnements, il y a eu des démonstrations individuelles très appréciées, en particulier par nos visiteurs du dimanche.

Il faut donc remercier les responsables technique de ce camp qui ont noms Luigi Demartini, Michel Dey, Jean-Pierre Jost, sans oublier Jean-Claude RoCHAT, notre nouveau collaborateur pour les jeunes artistiques.

Mais il fallait aussi songer à nourrir tout ce monde et c'est là que la collaboration des anciens a fait merveille. Ils sont tous bien formés et aux ordres de Pierre Gex, un chef de cuisine parfait qui peut compter sur un adjoint comme Hans Walker. Mais il y a aussi les obscurs, ceux qui sont chargés des besognes secondaires : relavage, essuyage, préparation des légumes, les pommes de terre surtout et, enfin, la mise en place des couverts. Les René Chevalier, Henri Mermod, Jean Muller, Jules Berset, Hans Jost qui sont là depuis toujours.

Malgré le mauvais temps, notre camp a été une réussite. Une ambiance agréable a régné durant ces deux jours. Chacun gardera un excellent souvenir de ce camp de Charmey 1980.

Les 3 points de l'actu...

- 1) Une sortie à la Gymnaestrada, pourquoi pas !
- 2) Il y en a qui ont été aux Championnats Suisses
- 3) Actifs et GAM vous attendent les 26 et 27 juin



La Gymnaestrada est la manifestation mondiale officielle de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour la Gymnastique pour Tous, discipline "sport de loisir".

Durant 7 jours, des gymnastes, de tout âge et de tout horizon, hommes, femmes, personnes handicapées, se rencontrent pour partager leur passion et leur talent dans tous les domaines de la Gymnastique pour Tous.

Cet événement, non compétitif, a lieu tous les 4 ans sur le territoire de l'une des Fédérations affiliées à la FIG et attire plus de 20'000 participants du monde entier.

Ses buts sont notamment de :

- Favoriser l'expansion de la Gymnastique pour Tous à travers le monde
- Présenter les dernières découvertes et le développement de la Gymnastique pour Tous
- Susciter la joie et l'émerveillement envers le mouvement et éveiller l'intérêt pour sa propre activité.
- Regrouper les gymnastes de tous les pays pour contribuer à la compréhension et à l'échange entre les différentes nations.

Cette manifestation est à part. De nombreux gymnastes y participent plus d'une fois dans leur vie.

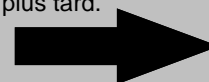
Elle est une occasion unique de découvrir des productions de qualité et d'une grande originalité, de continuer sa formation mais, surtout, de créer des liens, de vivre une expérience extraordinaire où la solidarité, le partage, le sport pour le mouvement et le bien-être, l'amitié, constituent les valeurs centrales.

Historique

La première fête internationale de gymnastique fut organisée, en 1939, par La Fédération de Gymnastique Suédoise, à l'occasion du centenaire de la mort de l'expert suédois de gymnastique Pehr-Henrik Ling. 12 pays ont participé à cette manifestation appelée alors Lingiade. Une deuxième édition eut lieu dix ans plus tard.

« La Gymnaestrada Mondiale est la manifestation de sport de masse la plus importante au monde. »

Juan Antonio Samaranch





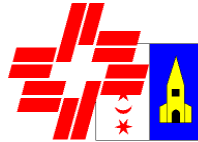
(suite)

Sur proposition du Hollandais Johan Heinrich François Sommer, la FIG a décidé, en 1950, d'inclure dans son programme officiel une réunion mondiale de tous ceux qui pratiquent la gymnastique générale, dans l'intention de faire connaître ses valeurs et sa diversité.

La première édition s'est donc déroulée logiquement à Rotterdam en 1953. Elle a accueilli quelque 5'000 gymnastes, provenant de quatorze nations.

Dès lors, l'intérêt porté à la Gymnaestrada, son importance ainsi que le nombre de gymnastes et de fédérations participantes ne cessent d'augmenter. Elle est aujourd'hui la plus importante réunion de sport de masse au monde.

www.gya-lausanne.ch



FSG MONTREUX

Chers amis de la gym, membres, parents et gymnastes de la FSG Montreux, elle ne fait que se profiler à l'horizon, mais nous avons déjà l'œil dessus.

Cet événement exceptionnel de la gymnastique internationale se déroulera à Lausanne en 2011 et il ne faudra pas le manquer!

C'est pourquoi le comité a décidé d'organiser une sortie en commun

Proposition du comité

La GYMNAESTRADA 2011 arrive !

Le samedi 16 juillet 2011

"Meet the magic" à Malley

La journée se déroulera selon le planning suivant

Déplacement en train (matinée)

Spectacle Gala FIG (matinée ou début d'après-midi)

Repas sur place (midi)

Une participation financière pour nos membres sera définie ultérieurement. Mais, promis, elle sera très intéressante, voire même plus...

Cet article fait office d'annonce et de sondage d'intérêt, afin que nous puissions nous faire une idée du nombre de personnes intéressées.

Pré-inscription jusqu'au **1er septembre 2010** à l'adresse suivante :

Tiago Valentim

Av. Mayor Vautier 34

1815 Clarens

Ou par un e-mail

tiagovalentim@fsgmontreux.ch



une pré-inscription n'est pas une inscription définitive !



FSG MONTREUX

Gymnaestrada 2010 - GALA FIG Meet the magic

Sortie FSG Montreux - samedi 16 juillet 2011
Pré-inscription

Nom, prénom :

Adresse :

.....

.....

spectacle à 10h00 ou 13h00

abonnement 1/2 tarif nombre

.... participant(s) enfant (>16 ans)

je pense prendre un passe pour toute la semaine

.... participant(s) adulte

Remarque

4 Montreusiens qualifiés pour les Championnats Suisses !

La saison 2010 a été riche en victoires au niveau vaudois avec un titre pour Layla Beaud, Victoria Murisier, Elisa Burnier, Coralie Brönnimann, Théo Kenklies, Damien Dufaux, Jonathan Pellet et Philippe Francey, dans leur catégorie respective. Pour les Cantonales, qu'elles soient Genevoise, Bernoise et Soleuroise, l'accès au podium était plus ardu, la concurrence étant de haut niveau.

Côté garçons, les résultats des Championnats Vaudois ont permis à Théo Kenklies et Robin Vouilloz de se présenter, le 5 juin 2010, aux Championnats Suisses en programme 1. Une jolie performance face à une rude concurrence leur a permis de se classer 39ème et 46ème.

Quant aux filles, c'est avec le total des points de tous les concours qu'Elisa Burnier (programme 4) ainsi que Victoria Murisier (programme 1) se sont offertes leur ticket pour leurs premiers Championnats Suisses. Ce 5 juin passé, Victoria est la 44ème meilleure gymnaste suisse et Elisa la 33ème.

Bravo à vous quatre et bonne continuation.

Mais il n'y a pas que les Championnats Suisse, les félicitations vont à tous, sans exception ! 3 heures d'entraînement par jour, 3 à 4 fois par semaine, cela mérite un "grand coup chapeau". Un bravo donc aussi à Malaïka Bonato, Margaux Murisier, Solène Saugy, Gina Spicher, Justine Bonzon, Kim Nicolet, Sara Demartini, Yannick Depallens, Hendrick Ludwig, Elias Studer, Sylvain Grandin, Arnaud Kolb, Julien Grandin, Ludovic Meylan, David Demartini, Nicolas Schoepfer et Julien Mattenet. C'est toujours réjouissant de vous regarder progresser et surtout d'observer votre plaisir de pratiquer la gymnastique artistique.

tous les résultats, photos, videos sur www.fsgmontreux.ch

Culture Gymnique

Le **fitness**, terme emprunté à l'anglais dans les années 1980, signifie entraînement physique.

Les activités peuvent être de type cardio-training (activités d'endurance pratiquées à l'intérieur, comme le vélo, le stepper, le tapis de marche, etc.), de type aérobic (cours essentiellement collectifs en musique chorégraphiés : step, low impact aerobic, ...) ou du renforcement musculaire à base de poids légers (culture physique, ...) ou sans charge (cours « abdos cuisses fessiers », ...).

Le fitness trouve ses origines dans l'aérobic (gymnastique modelant le corps par des mouvements effectués en musique) qui, lui-même naît du jazz-dance ou gym-jazz.

En 1968, le docteur en médecine Kenneth H. Cooper, lieutenant-colonel dans l'US Army, développe un concept d'activités physiques dans le but d'apporter un gain de forme (reposant sur une activation du système cardio-vasculaire) à ses pratiquants. Afin de prouver l'utilité de ses exercices, il publie un ouvrage intitulé "Aérobic".

Dans les **années 1970**, le mouvement aérobic se développe, se consolide et surtout devient médiatique sous l'impulsion de Jane Fonda. Celle-ci crée sa propre méthode de travail qu'elle nomme: Work Out.

Dans les **années 1980**, le fitness arrive en France. Véronique et Davina sont les précurseurs d'un nouveau mouvement qui va sans cesse prendre de l'ampleur. C'est l'émission télévisée "Gym Tonic" qui les révèle au grand public et qui nous apporte le fameux tube intergénérationnel: toutouyouyou.

En 1986, Gin Miller crée les cours d'une composante majeure du fitness: le step.

(comm.)

les lundis et mercredis à la salle de gym
Montreux-Est de 20h00 à 21h15
gratuit pour les membres
frs 5.- / leçons pour les non membres

Championnats Vaudois des Sociétés à l'omnisports

A la **salle Omnisports du Pierrier**, les **26 et 27 juin** prochains, nos groupes Actifs et GAM participeront aux Championnats Vaudois des Sociétés avec une production aux barres parallèles pour les premiers et une combinaison d'engins en collaboration avec les agrès filles de Chernex pour les seconds.

Venez nombreux soutenir nos gymnastes !

Samedi	26 juin :	Actifs - barres parallèles	15h25
Dimanche	27 juin :	Jeunesse - combinaison d'engins	09h45

Allez Montreuuuuuuux !!!

(comm.)

En bref

Welcome Home pour Stéphanie Falbriard. Après une année aux USA, la revoilà dans nos salles pour le bonheur des actives qui préparent une production pour les Championnats Suisses en septembre.

Et un gros m... à tous nos membres qui passent leurs examens !!!

Anniversaires de juin HAPPY BIRTHDAY A

Naomi ALBERTO, né le 1er juin 2005
 Pierre BINGGELI, né le 12.06.1929
 Albina SALLAUKAJ, née le 13.06.2001
 Oriana BRICENO, née le 14.06.1997
 Andrew GIANNONE, né le 16.06.2004
 Yannick DEPALLENS, né le 18.06.2002
 Elias STUDER, né le 21.06.1999
 Kevin VUILLERMET, né le 22.06.2002
 Jean-Jacques CEVEY, né le 23.06.1918
 Florian CHAPALAY, né le 24.06.1977
 Grégoire COMTESSE, né le 25.06.1980 (30 ans)
 Bruna ALMEIDA, née le 28.06.1997
 Natacha PAILLEX, née le 29.06.1966
 Hans WALKER, né le 30.06.1942

Anniversaires de juillet HAPPY BIRTHDAY A

Romain GENOUD, né le 06.07.1988
 Justine BONZON, née le 07.07.1999
 Judith BRON, née un 11 juillet
 Louis VALENTIM, né le 13.07.2004
 Ladina DUPOURQUE, née le 14.07.1997
 Jacqueline INGOLD, née un 14 juillet
 Giovanni BARONE, né le 16.07.2005
 Monica FORNAY, née le 22.07.2002
 Victor BEGUELIN, né le 24.07.1952
 Cedric DEMARTINI, né le 26.07.2004
 René TACHE, né le 30.07.1936

Anniversaires d'août HAPPY BIRTHDAY A

Diana SENAPE, née le 08.08.1996
 Arnaud KOLB, né le 11.08.1997
 José Rui COSTA COELHO, né le 13.08.2003
 Nicolas MURBACH, né le 16.08.1985
 Roland PAILLEX, né le 16.08.1963
 David DEMARTINI, né le 19.08.1994
 Barbara HOHAGEN, née un 22 août
 Kémi BONATO, né le 25.08.2005
 Stéphanie FALBRIARD, née le 26.08.1989
 Walter SCHNEIDER, né le 26.08.1939
 Viviana GONCALVES, née le 28.08.2000 (10 ans)

L'AGENDA

26-27 juin
 Championnats VD Sociétés
 Omnisports/Clarens

3 juillet au 22 août
 Vacances scolaires vaudoises

4 juillet
 Championnats Romands Sociétés
 Bulle/FR

11-12 septembre
 Championnats Suisses Sociétés
 Winterthur/ZH

2 octobre
 Championnats Romands par
 équipe/engin GAF et GAM
 Romont/FR

16 au 30 octobre
 Vacances scolaires vaudoises

27 novembre
 Gala
 Omnisports/Clarens

Site internet officiel
www.fsgmontreux.ch

*Bonnes vacances à tous
 et rendez-vous à la
 rentrée scolaire pour une
 deuxième partie d'année
 chargée par la
 préparation du Gala.
 Merci de votre fidélité et
 à dans 2 mois !!!*

MG

**B
O
N
N
E
S

V
A
C
A
N
C
E
S**

Compte

UBS Montreux
 no 01-4049-1
 FSG Montreux
 N° de compte :
 249- 02724.43.U

CCP 18-564-8

Convocation

ASSEMBLEE D'AUTOMNE

vendredi 1er octobre 2010
 buvette de la salle omnisports/Clarens
 20h30

par respect, en cas d'empêchement, une excuse auprès du
 Président est demandée aux membres.