



Montreux Info Gym

Avril 2021 no 117

Calendrier

17-18 avril

Neuchâteloise GAF

Maladière/NE

24 avril

Championnat VD GAM

Maladière/NE

1-2 mai

Bernoise/Fribourgeoise GAM

Wankdorf/BE

8-9 mai

Genevoise GAM et GAF

BdF/GE

29 mai

Championnat Romand par équipe et engin
GAM et GAF

Montreux/VD

5 juin

Championnat vaudois des Jeux Dame

Saint-Cierges/VD

(annulé)

5-6 juin

Championnat Suisse Junior GAM

Sargans/GR

12 juin

EGAG Cup GAM

Trembley/GE

12-13 juin

Championnat Suisse Junior GAF

Obersiggenthal/AG

19-20 juin

Championnat VD Agrès et Gymnastique de
Société, Actif, Actif-mixte

salle Arnold-Reymond Pully/VD

(reporté)

20 juin

Oberländischer Cup GAM

Uetendorf/BE

26 juin

Championnat Suisse Amateur et Elite GAM
et GAF

Kirchberg/BE

4-5 septembre

Championnat Suisse de sociétés Actif et
Actif-mixte

Zoug /ZG

(annulé)

2-3 octobre

Championnat Suisse par équipe GAM et
GAF

??

Fédération Suisse de Gymnastique section de Montreux - fondée en 1867



Youssef Jihad, notre entraîneur professionnel

Le chemin a été long et semé d'embûches mais, aujourd'hui, Il est là. Engagé auprès de l'entreprise Stratera-entrainement,

Youssef Jihad a toutes les

qualités requises pour notre projet dans la gymnastique artistique :

« Depuis mon jeune âge, le sport est mon activité préférée, en particulier la gymnastique, ce sport si spécial est devenu pour moi une source de motivation et de challenge quotidiens.

Après avoir obtenu un baccalauréat scientifique, j'ai intégré une formation universitaire dans le domaine de l'entraînement sportif, cette formation a duré 4 ans d'études supérieures dans l'entraînement avec la spécialité gymnastique.

Mon arrivée en France, en 2004, m'a permis de poursuivre mes études, mes entraînements et de m'orienter vers l'encadrement et l'enseignement et, par la même occasion, transmettre ma passion aux enfants par le biais du sport.

En tant que gymnaste, j'ai participé à différentes compétitions nationales (au Maroc et en France) et internationales, notamment aux championnats du monde de gymnastique, ainsi qu'à des championnats continentaux, j'ai eu l'occasion de monter deux fois sur le podium aux championnats d'Afrique et deux fois aux jeux panarabes, ainsi qu'à plusieurs tournois internationaux.

Expérience professionnelle :

15 ans d'expérience dans l'encadrement et la coordination technique, en France mais aussi au Canada où j'ai pu suivre, en même temps, une formation de programme national des entraîneurs canadiens en gymnastique avec l'obtention de niveau 3 en pratique et technique, l'équivalent d'un entraîneur national ».



Youssef fait l'unanimité auprès des gymnastes, ses compétences, sa motivation et sa gentillesse font de lui un entraîneur très apprécié.

Bienvenue à lui dans la famille de la gym de Montreux !

MD

Groupe Gymnastique Artistique de Montreux

18 gymnastes motivées

Depuis 23 ans, j'ai le plaisir d'être à la tête du groupe GAF de la FSG Montreux.

Durant toutes ces années, près de 100 gymnastes se sont entraînées aux côtés de 14 entraîneurs différents.

De nombreux titres de Championne Vaudoise, Championne Romande et même 2 titres de Championne Suisse ont couronné ces nombreuses saisons de compétitions. Nous avons également eu la chance de participer à des compétitions internationales à de nombreuses reprises.

L'année dernière n'a pas été une année facile. Avec une longue pause au printemps et ensuite des entraînements incertains et même masqués, le risque de démotivation chez les gymnastes et entraîneurs était grand. Une année sans l'objectif des compétitions aurait pu encourager les filles à quitter le groupe.

Heureusement, en 2021, ce sont 18 gymnastes de 5 à 17 ans qui continuent de s'entraîner 2 à 5 fois par semaine : 4 gymnastes en Programme Préparatoire (dont une sans compétition), 5 gymnastes en Programme 1 (dont une sans compétition), 4 gymnastes en Programme 2, 2 gymnastes en Programme 4 amateur et 2 gymnastes en Programme 6 amateur, s'entraînent les lundi, mercredi, jeudi et vendredi à la salle Omnisports du Pierrier de Clarens, toujours partagée avec les artistiques garçons.

Depuis 2014, les meilleures gymnastes des clubs vaudois se réunissent au Centre Cantonal à Aigle. Cette année la FSG Montreux compte 4 filles ayant l'opportunité de s'entraîner au côté d'un entraîneur professionnel.

Si tout se passe bien avec la situation actuelle, nous espérons participer à 5 compétitions dans toute la Suisse entre le 10 avril et fin mai, suivies des Championnats Suisses Juniors et Amateurs pour celles qui se qualifieront. Pour la première fois depuis 23 ans, ce n'est pas moins de 7 entraîneurs qui se partagent les entraînements et les différentes catégories. J'en profite pour les remercier de leur engagement. Sans eux, le groupe ne pourrait pas continuer.



Pour le futur, je souhaite à ce groupe encore bien des années de vie. La gymnastique artistique se fait de plus en plus rare (plus que 4 sociétés dans le canton de Vaud). C'est pourquoi il faut continuer à se battre pour cette belle discipline. Malgré la difficulté et l'exigence de ce sport, les gymnastes nous montrent quotidiennement le plaisir qu'elles ont à le pratiquer. Cependant, un jour viendra où il faudra bien passer le flambeau et quand je vois ces jeunes qui s'investissent, j'ai beaucoup d'espoir de quitter ce groupe sereinement.

Je souhaite une bonne saison de compétitions à toutes mes gymnastes qui, comme vous pouvez le constater sur ces photos, sont équipées de leur nouveau justaucorps !

Franca
Responsable GAF



Le groupe Kid Gym aussi le mardi !

Tous les samedis de 9h00 à 10h00 ou mardis de 16h00 à 17h00 à la fosse de la salle Omnisports, les gymnastes filles et garçons de 4 à 6 ans développent leur psychomotricité, apprennent des éléments gymniques en s'amusant, découvrent la gymnastique aux engins. Cette gymnastique est bénéfique au développement de l'enfant et, de plus, elle est sous la responsabilité d'un entraîneur professionnel. Que demander de mieux pour nos enfants ?

(comm.)

Le Saviez-vous

que l'activité physique joue un rôle important dans le développement du cerveau et le soutien des fonctions mentales essentielles.

La recherche montre que l'exercice régulier d'intensité modérée peut augmenter la taille de l'hippocampe. Il s'agit d'une région du cerveau activée par les fonctions d'apprentissage et de la mémoire. S'entraîner contribue aussi à libérer des facteurs de croissance. Il s'agit des neurotransmetteurs dans le cerveau qui ont un effet sur la croissance et la survie des nouvelles cellules cérébrales et sur les vaisseaux sanguins dans cette région.

L'activité physique renforce aussi les habiletés motrices (par exemple, la coordination oculomaneuvelle). Elle favorise la réflexion et la capacité de résoudre des problèmes et elle améliore la concentration et l'apprentissage. Il n'est pas surprenant de constater que tous ces facteurs combinés améliorent le rendement scolaire. En fait, le simple fait de jouer dehors avec des amis, de fixer des objectifs non scolaires et d'en voir les progrès peuvent aider à recentrer le cerveau quand vient le temps de faire du travail scolaire.

Une pratique sportive intensive et régulière est aussi idéale pour améliorer les cycles du sommeil et jouir d'un sommeil réparateur. Les endorphines (hormones du plaisir envoyées par le cerveau suite à la réalisation d'un effort intense) et la sensation de bien-être qu'elles transmettent aident l'organisme à se plonger dans un sommeil plus profond. Un sommeil exempt de stress et d'angoisses. Le sport est donc un formidable allié dans la lutte contre les insomnies.

De façon indirecte, le sport permet de renforcer les liens d'appartenance sociale et d'intégration. Il est souvent utilisé en thérapie de réinsertion de personnes marginalisées. En effet, qu'il s'agisse d'une équipe de football, d'une salle de musculation, d'activités de groupe (aérobic, danse, etc.)... Le sport réunit autour d'une même passion des individus différents. De quoi pouvoir tisser des liens relationnels forts.

De plus, une activité sportive, et notamment les sports collectifs, sont d'excellents vecteurs d'apprentissage pour les jeunes. Le sport véhicule des valeurs d'amitié, de solidarité, de respect, de maîtrise de soi, de dépassement de soi ou encore de courtoisie.

Pour finir, on a souvent considéré le sport, accompagné d'une alimentation adaptée, comme un moyen de perdre rapidement et efficacement du poids. Et ce, sans s'attarder sur ses incroyables bienfaits sur la santé physique et mentale de celui qui le pratique. Or, avec les éléments présentés ci-dessus, on comprend que l'activité physique soit une véritable thérapie, efficace à tout âge et à tout niveau... Pour peu que l'on fasse preuve d'un peu de motivation et de volonté.

Rétro... Actif Il y a 30 ans

Fête Romande à la gymnastique artistique St-Imier 4-5 mai

La « Romande » se déroule tous les 3 ans et, à chaque fois, nos gymnastes y font de très bons résultats. Pour preuve, la « Romande » 1991 fut un très bon millésime pour nos couleurs.

Cédric Jaccard, le seul en performance 5 encore apte à faire de la gymnastique : Yves étant toujours sous les drapeaux et Yvan, encore blessé à son poignet, sa saison est bien compromise, Cédric donna donc le ton le samedi soir.

Un concours qui débute sur les chapeaux de roues car, après 4 engins, Cédric est pointé en 4^{ème} place. Malheureusement, après une chute au cheval d'arçons et surtout une main qui glisse aux anneaux, juste avant sa sortie, lui font perdre tout espoir de podium. Il est 11^{ème} et couronné.

Le dimanche, ce fut au tour de Serge et Stéphane Thélin (performance 3) d'entrer en piste :

Pour Serge, c'est le premier concours de la saison et ce seulement 2 semaines après s'être déchiré les ligaments de la cheville. Un peu dans le doute au début du concours, je dus me rendre à l'évidence que cela tenait et plutôt bien. Un concours superbe avec un minimum de fautes. Il termine à une brillante 4^{ème} place. Pour un coup d'essai, c'est un coup de maître. Qualifié pour les Championnats Suisses Jeunesse et Junior par l'AVGA, même sans avoir participé aux Championnats Vaudois, il a parfaitement démontré que cela était tout à fait mérité, il devance le Champion Vaudois 1991 de 4,5 pts.

Stéphane, quelques fois dans l'ombre de son jeune frère nous montre qu'il faut également compter avec lui. Après sa 3^{ème} place à Aigle, il fit à St-Imier, encore une fois, un bon concours. Dommage qu'à 2 engins il commit de petites erreurs car il aurait pu, sans problème, se classer dans le premier tiers du classement. Je suis sûr qu'au prochain concours, il nous réserve encore une agréable surprise.

Félicitations à ces gymnastes ! Vous avez pratiqué de la belle gymnastique et je suis certain que vous porterez encore haut les couleurs de votre section.

Un entraîneur comblé
Manu

Carnet noir

Nous avons appris le décès de M. Michel Desplands, grand-papa de Délia, gymnaste à l'artistique, à qui nous présentons toute notre sympathie ainsi qu'à sa famille.



La prochaine édition de la Gymnaestrada se tiendra du 30 juillet au 5 août 2023 à Amsterdam (PB).

Trois groupes vaudois y prendront part et se lancent ces prochains mois dans le recrutement des gymnastes qui les composeront.

Pour ce faire chaque groupe met sur pied des sélections selon leurs objectifs et critères. En cas d'intérêt pour l'un des projets, n'hésitez pas à vous inscrire d'ici au 10 mai 2021 www.gymvaud.ch/evenements/gymnaestrada2023

Cela aurait dû être du passé, mais voilà que le virus est passé par là, et cela est devenu du futur.

Le comité d'organisation, sous la direction de Sara Demartini, a décidé de reprogrammer cette manifestation au 29 mai prochain. Certainement sans ou quasiment pas de public, le résultat financier ne sera évidemment pas à la hauteur prévue initialement. Peu importe, il est important « d'offrir » cette manifestation en tout cas aux gymnastes de moins de 20 ans, les seuls ayant pu s'entraîner jusqu'à ce jour.

Malgré cette situation difficile, les 250 gymnastes attendus à la Salle Omnisports du Pierrier concourront dans d'excellentes conditions.

(Comm.)

LE COMITE

Président d'honneur	Francis Depallens
Président intérim	Julien Grandin
Responsables moniteurs intérim	Valérie Wicht Sylvain Grandin
Secrétaire intérim	Marielle Demartini
Trésorier intérim	Olivier Gruaz
Fichier/cotisation intérim	Laurence Burnier
Communication	Marielle Demartini
Manifestation	vacant
Sponsoring	vacant
Marchandising	vacant



LES MONITEURS

Kid Gym	Youssef Jihad Victoria McLagan
Détente	Youssef Jihad
Artistique fille	Franca Demartini Valérie Wicht Nicola Vacchini Lea Leuenberger Leny-Lise Ramos Da Veiga Célia Depallens Sheryn Hussain
Artistique garçon	Emmanuel Demartini Youssef Jihad Sandra Mathey Victoria McLagan
Actif	Philippe Francey Nicolas Murbach
Actif-Mixte	David Demartini Sara Demartini
Active 35+	Franca Demartini
Dame	Henriette Vallotton
Senior	Michel Dey
Fitness	Caroline Meyer Angela Bagnuoli
Deep work	Caroline Meyer



Fumer tue !!!

