



Montreux Info Gym

Février 2024 no 125

1^{er} mars

Assemblée Générale FSG Montreux
Buvette de la Saussaz / Chailly/Montreux

8 mars

Loto
Omnisports Pierrier / Clarens

9 mars

Assemblée des Délégués Gym Vaud
Le Lieu / VD

23 mars

Championnat Vaudois GAM
Wünnewil / FR

23 mars

Championnat Vaudois Jeux Dame
Le Chenit / VD

24 mars

Journée Vaudoise GAF
CMC Aigle

21 avril

Assemblée Générale des Vétérans Vaudois
Vufflens-la-Ville / VD

4 mai

37^{ème} Coupe des Bains Actif, Actif-Mixte
Salle des Isles / Yverdon

4-5 mai

19^{ème} Fête Romande de Gymnastique GAF
et GAM
Genève / GE

25 mai

Championnat Vaudois Gymnastique et
Agrès de sociétés Actif, Actif-Mixte, Active
35+
Avenches / VD

15 juin

19^{ème} Fête Romande de Gymnastique Actif,
Actif-Mixte, Active 35+, Dame
Genève / GE

7-8 septembre

Championnats Suisses de Gymnastique de
Société Actif, Actif-Mixte
Zuchwil / SO

Fédération Suisse de Gymnastique
section de Montreux - fondée en 1867

CONVOCAATION

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 1^{er} mars 2024 – 20h00



Buvette du stade de la Saussaz

Route de la Saussaz 24 - 1816 Chailly Montreux

En cas d'empêchement, merci de vous excuser par écrit auprès
de votre Président juliengrandin@fsgmontreux.ch

IX^{ème} Journée Montreusienne de Gymnastique 11.11.2023

« Plaisir » était le mot

Que ce soit pour les organisateurs ou pour les gymnastes, le plaisir
de participer à cette manifestation était au rendez-vous.

Avec plus de 70 participants de moins de 13 ans et une trentaine
d'adultes, la Journée Montreusienne de Gymnastique peut être
qualifiée de réussite. On a pu y voir des tout-petits encouragés par
leurs parents parfois plus compétiteurs que leurs progénitures ; des
un peu plus grands se donner un maximum que ce soit en souplesse,
en vitesse, en agilité, le tout supervisé par Emmanuel Demartini.

Pour les encore plus grands, Sara Demartini a préparé des postes où
le mot d'ordre était la cohésion d'équipe : la confiance, l'écoute, la
communication faisaient intégralement partie de la compétition, tout
comme les rires.

Une si belle journée ne peut se terminer sans la traditionnelle raclette
party toujours bien appréciée si l'on compte le nombre d'inscrit.

Un grand merci à Manu, Sara, Daniele, Nicola, Laurent, Caroline,
Maria, Elena, Franca, David, Julien, Mamie, Marina, Youssef et
Fatima ainsi que leurs 3 enfants et aux Actifs-Mixtes La Tour-
Montreux pour votre précieuse aide. Merci à la gym de Clarens pour
leur participation, c'est toujours un plaisir de les accueillir.



Une page se tourne

Franca Demartini passe le flambeau !

Depuis plus de 25 ans, Franca Demartini occupait le poste de responsable GAF. Elle a vu se succéder 5 présidents, collaboré avec de nombreux moniteurs et entraîné beaucoup, beaucoup de filles.

Le samedi 16 décembre dernier, sa famille lui a offert un merveilleux cadeau en invitant toutes ses anciennes gymnastes avec leur famille, les anciens et actuels moniteurs, sans oublier le comité qui ne voulait en aucun cas manquer cet événement. Tout au long de cette rencontre, l'émotion recherchée était au rendez-vous ; Manu, Sara et David ont bien réussi leur coup !

Aujourd'hui, Franca laisse sa place à Fatima Laabouli, en qui elle donne toute sa confiance, tout en gardant un pied dans le monitariat en venant une fois par semaine en salle. Hé oui, le virus ne disparaît pas du jour au lendemain ;)

Merci Franca !



Une partie des anciennes et actuelles gymnastes

Chère Franca,

Aujourd'hui en tant qu'ancien Président et Président d'honneur, je tiens à te dire un immense MERCI pour tout ce que tu as donné à la section de Montreux.

Dès l'adoption du groupe artistique de Corsier, nous avons repéré non seulement tes qualités de gymnaste mais surtout tes aptitudes au monitariat des gymnastes à l'artistique.

Grace à ta patience, tes connaissances techniques et ton enthousiasme à transmettre avec passion tout ton savoir, la section s'est rapidement distinguée dans le monde artistique et la récolte des médailles n'a cessé de croître.

Le nombre de succès de tes gymnastes pendant toutes tes années de monitariat est incalculable.

La récolte des médailles est une chose mais ce que tu as transmis à toutes les filles que tu as dirigées ce sont des qualités qu'elles utiliseront toute leur vie.

La persévérance, le goût du travail bien fait, la reprise des entraînements après une défaite dans le groupe, la camaraderie, tout cela fait une partie de la vie au quotidien et c'est ce que tu leur as inculqué depuis toute petite.

Merci Franca pour toutes ces années données sans compter et tant de générosité.

Je te souhaite plein de succès pour tes projets et suis sûr que nous aurons encore le plaisir de te rencontrer souvent dans le cadre de nos activités.

Francis Depallens.

MD

LOTO
8 mars - 20h00

Salle Omnisports du Plerrier Clarens-Montreux

CHF 50.- l'abonnement

Ouverture des portes 18h30

Réservations : laurentdemartini@fsgmontreux.ch

Tout abonnement non retiré 10 minutes avant le début du loto sera remis en vente

100 % des gagnants ont tenté leur chance !!!

Réservations : laurentdemartini@fsgmontreux.ch

Merci aux gymnastes et membres de donner un coup de main au rangement de la salle à l'issue du loto.

Plus nous serons, plus vite nous nous en irons !

Merci.

Le bénévolat, à quoi ça nous sert ?

Le nombre de bénévoles au sein des comités d'associations ou d'organisations, de fondations etc. est en baisse. Est-ce dû par la non rémunération, le manque de temps, d'intérêt ? Pourtant le bénévolat peut apporter bien plus que ce que l'on croit, c'est une activité qui nous permet autant de donner que de recevoir.

1. Donner à la communauté
Le bénévolat contribue à la réussite personnelle en plus de participer au mieux-être de la communauté.
2. Se sentir utile
En apportant du temps et du soutien à des causes et des gens dans le besoin, cela permet de se rendre utile et c'est très gratifiant.
3. Acquérir de nouvelles connaissances et compétences
Le bénévolat peut permettre de découvrir un nouveau milieu, une nouvelle clientèle ou de nouvelles tâches en réalisant des activités concrètes. Cela permet aussi de mettre ses compétences en pratique et de les améliorer.
4. Élargir notre réseau de contacts
Rencontrer de nouvelles personnes est toujours enrichissant, autant du point de vue personnel que professionnel. Il est même possible d'y développer des amitiés. Être au sein d'un groupe permet de développer un sentiment d'appartenance.
5. Augmenter la confiance en soi
Réussir à s'intégrer dans un nouveau milieu et être capable d'effectuer les tâches demandées suscitent un sentiment de fierté et augmente la confiance et l'estime de soi qui peut amener des répercussions positives dans les différentes sphères de la vie.
6. Obtenir de l'expérience récente
En recherche d'emploi, il est très avantageux d'avoir de l'expérience professionnelle récente à mettre dans le CV. Le bénévolat peut permettre d'avoir une activité professionnelle actuelle.
7. Les références
Les qualités et compétences démontrées dans le cadre du bénévolat sont généralement les mêmes qu'en milieu de travail.
8. Découvrir un nouveau milieu
Explorer un autre domaine, découvrir des goûts, des intérêts, des valeurs, sortir de la zone de confort ou encore valider un choix professionnel, le bénévolat est un bon moyen pour y parvenir tout en étant utile à la société.
9. Épanouissement personnel
Très souvent, une activité bénévole devient comme un loisir et c'est une source de plaisir et de satisfaction qui permet de s'épanouir davantage.
10. Faire progresser sa carrière
La dixième raison, et non la moindre, le bénévolat peut améliorer les perspectives professionnelles et peut même contribuer à faire progresser une carrière. En développant de nouvelles compétences, en prenant plus de responsabilités, en rencontrant de nouveaux contacts et en augmentant la confiance en soi.

(comm.)

En bref

- Après 6 ans d'absence, le GALA sera à nouveau au programme cette année : le 7 décembre !

- Vous désirez soutenir la FSG Montreux dans son développement de la gymnastique artistique ? toutes les informations sont dans le dossier sponsoring sur le site fsgmontreux.ch.

GAF

Des entraînements aux côtés des cadres suisses

Début février, dans le cadre d'une formation J&S dont notre gymnaste Lea Leuenberger a obtenu le brevet Moniteur 1, certaines de nos filles du groupe GAF se sont rendues à Macolin, Mecque de la gymnastique artistique.

Selon notre nouvelle responsable Fatima Laabouli, les entraînements se sont très bien passés aux côtés des cadres suisses, les filles, ainsi qu'elle-même, étaient heureuses de les voir s'entraîner, de pouvoir observer leur travail et les méthodes des entraîneurs du centre national.

Si l'on en croit le planning, ce fut intense :

Mardi

09h30-12h00 entraînement avec Fatima
13h30-16h30 avec les moniteurs.

Mercredi

08h00-10h00 entraînement avec Fatima
13h30-16h30 entraînement avec Fatima
17h00-18h30 avec les moniteurs.

Jeudi

8h00-10h00 avec Fatima
10h00-12h00 avec les moniteurs
13h30-16h30 avec Fatima
17h-18h30 avec les moniteurs

Vendredi

08h00-10h00 avec les moniteurs
10h00-12h00 avec Fatima
13h30-16-30 avec Fatima
17h00-18h30 avec les moniteurs.

Toujours selon le dire de Fatima, le programme était exceptionnellement bien organisé et riche en gymnastique. Les enfants ont non seulement apprécié chaque aspect de l'installation, mais elles en ont également tiré des bénéfices sur leur progression. Cette expérience enrichissante a apparemment été remarquable et appréciée.

MD

Rétro... Actif

Il y a 30 ans

Tournoi unihockey 1993

Chailly – Chernex – Chillon – Montreux

C'est durant les mois de février et mars que s'est déroulé le premier tournoi d'unihockey réunissant les sections de la région montreuusienne.

Dans une ambiance attisée par la volonté de vaincre, mais sympathique tout de même, plusieurs équipes se sont confrontées durant 4 vendredis.

La formule stipulait que chacune des sociétés reçoive durant une soirée les autres équipes en organisant les matchs et une « troisième mi-temps » devant un verre souvent bienvenu !

Tout fut impeccable, quelques joueurs malsains mis à part, le tournoi fut de bonne facture, organisé de mains de maître par la FSG Chailly dans son déroulement général.

Belle occasion que de pouvoir se mesurer autrement face à des gymnastes amis, connus ou inconnus, et excellente expérience pour tous qui sera renouvelée l'an prochain, peut-être sous une autre forme.

Après des matchs serrés et disputés, la victoire s'est jouée sur le fil entre Montreux et Chailly. Finalement ce fut Montreux qui l'emporta de justesse. Vous pouvez donc admirer le challenge des vainqueurs dans notre vitrine à la salle Omnisports... Merci de ne pas oublier le pourboire du garde-vitrine...

L'équipe était composée de Stéphane Thélín, Gilles Repond, Laurent Demartini, Emmanuel Demartini, Yves Depallens, Cédric Jaccard, Yvan Chardonens, Nicola Vacchini, Thierry Blanc et Cédric Blanc.

A l'année prochaine... les seniors sont avertis !!

CB

LE COMITE

Président d'honneur	Francis Depallens
Président	Julien Grandin
Responsable technique	Valérie Passera
Secrétaire	Marielle Demartini
Trésorier	Daniel Humbel

LES COMMISSIONS

Communication	Marielle Demartini
Gestion des salles	Emmanuel Demartini
Entraîneur pro	Valérie Passera
HSHS	Francis Depallens
Manifestation	Sara Demartini
Gala	Sara Demartini
Gestion des Inscriptions	David Demartini
Sponsoring	vacant
Merchandising	vacant
Gestion des fichiers adresses	vacant



Rejoins
nous !

LES MONITEURS

Bébé Acro	Youssef Jihad Nicolas Murbach
Kid	Fatima Laabouli Youssef Jihad
Artistique PP fille	Fatima Laabouli Valérie Passera Isabelle Camandona-Thévoz
Artistique PP garçon	Youssef Jihad
Artistique initiation	Youssef Jihad
Artistique Open	Leny-Lise Ramos Da Veiga Emmanuel Demartini
Artistique fille	Fatima Laabouli Leny-Lise Ramos Da Veiga Franca Demartini Nicola Vacchini Valérie Passera Délia Sorce
Artistique garçon	Emmanuel Demartini Youssef Jihad
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

BEBE ACRO
Les mercredis entre 10h00 et 12h00
Entrée CHF 10.--
Fosse de la salle Omnisports du Pierrier à Clarens-Montreux

DATES SUPPLEMENTAIRES

Accompagné par un adulte

- découverte de l'acrobatie
- bien-être +++
- développement personnel

Rejoins nous !

Jusqu'à 4 ans

Jeudi 22 février 2024
Jeudi 07 mars 2024
Jeudi 21 mars 2024

Venez à l'heure qui vous convient et amusez-vous en toute sécurité !



Fumer tue !!!

MONTREUX
SINCE 1867
GYMNASTIQUE
www.fsgmontreux.ch

