

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

#### Camp Annuel de la FSG Montreux à Charmey

Vendredi soir 18h00, grande animation au collège : jeunes gymnastes, artistiques, filles du groupe agrès se retrouvent pour un week-end gymnique à Charmey. Le matériel chargé, chacun ayant trouvé une place dans un voiture ou dans le bus, la colonne s'ébranle pour ce joli village de la Gruyère que nous avons l'habitude de retrouver.

20h00 : grand brouhaha dans le réfectoire. Les participants sont rassemblés pour recevoir les instructions et le programme de travail de ces 2 journées, tandis qu'un agréable fumet s'échappe de la cuisine et nous met en appétit.

22h00 : extinction des feux théorique : de nombreux récalcitrants ne trouvent pas le chemin de leur lit.

Samedi matin : hors programme... la neige ! Il en faut plus pour décourager les jeunes gymnastes et le groupe agrès qui prennent la route pour aller travailler dans une salle de gym à Broc. De leur côté, les artistiques profitent de cette matinée pour parfaire leur préparation en vue des concours. L'après-midi, après un excellent repas, la salle d'entraînement de Charmey fut juste assez grande pour contenir tous ces gymnastes réunis. Travail assidu pour tous ces jeunes qui participent à la Fête Cantonale de Vevey, de même pour les actifs (= artistiques) qui, eux, peaufinent leurs exercices pour se présenter à la Fête Cantonale de Châtel-St-Denis.

La soirée du samedi est animée par un tournoi de unihockey qui attire vétérans et même supervétérans ; il ne manquait que l'équipe cuisine qui attendait avec impatience « la patrouille des glaciers partie de Chailly ».

Après une nuit fortement agitée, le réveil du dimanche est pénible. Mais le travail intensif remet rapidement en selle les plus endormis. Le programme du samedi après-midi est repris et mis au point.

Dimanche après-midi, pour les parents qui ont eu la gentillesse de se déplacer, les gymnastes ont le plaisir de leur faire une petite démonstration du travail effectué.

Félicitations à tous ces participants pour leur engagement, leur bonne humeur et bravo à l'équipe cuisine qui a maintenu le moral et la forme physique de tous grâce à d'excellents repas.

PS : un grand merci aussi aux parents de Caroline qui ont bravé la tempête pour nous apporter de superbes et non moins très bons gâteaux.

Philippe D.

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

- 1) 150<sup>ème</sup>, plus que 6 mois !
- 2) Bilan sur la saison GAM
- 3) Bonne participation à la Suisse Bouge



### J – 6 mois

Si l'on reprend la composition du BUCO (bureau du comité) nous avons pour la présidence Yves Depallens, le secrétariat Marie-Pierre Genoud, la trésorerie Valérie Fivaz, le Marketing Baptiste Saudan et la coordination logistique Emmanuel Demartini. C'est donc sous l'initiative de ce dernier que le lundi 2 mai, à l'aula du Collège de Montreux-Est, une réunion de tous les dicastères et ses membres a été programmée afin de se présenter, de connaître les tâches et démarches de chacun.

Nous avons pu constater que le 150ème est entre de bonnes mains tant du côté du BUCO qu'au niveau des événements (cf MIG no 99) ; la société peut dormir sur ses deux oreilles mais pas sur ses lauriers.



Comm.

## Actif-mixte Toujours bien présent

On aurait pu penser qu'après le départ du responsable des barres parallèles, celles-ci en subiraient les conséquences. Mais, comme personne n'est irremplaçable, ce ne fut pas le cas, loin de là, au grand soulagement de Manu.

Malgré un début de saison à la Coupe des Bains un peu chaotique au niveau synchronisation et performance personnelle, les juges et spectateurs ont très apprécié la nouvelle production qui, il faut bien l'avouer, est d'une très belle qualité mais aussi d'une grande difficulté. Philippe Francey et Nicolas Murbach, les principaux investigateurs, visent haut et ils ont raison.

Avec le jugement et ses explications, à la Coupe des Bains, aux Championnats Vaudois ainsi qu'aux Championnats Romands tout prochainement, nos barristes corrigent les erreurs de conception et autres afin de se préparer aux Championnats Suisses. En effet, un diplôme ne suffit plus, il faut une finale ! En attendant, félicitations pour leur titre de Champion Vaudois !

Quant au sol, il n'est pas toujours facile de s'imposer face à l'important enjeu de ces barres parallèles, mais David ne se décourage pas - son grand-père a bien mis des années avant de décrocher l' « étoile suprême » à cette discipline, il a failli même abandonner sous l'incompréhension du jugement -. Certes, le titre de champion suisse au sol n'est pas pour demain, un vaudois serait déjà merveilleux vu la concurrence. La persévérance sera un jour récompensée d'une manière ou d'une autre.

Félicitations aux gymnastes et coachs, c'est toujours un régal de venir les regarder, c'est du beau spectacle, merci.

MD



**CHAMPIONNATS SUISSES DE  
GYMNASTIQUE DE SOCIÉTÉ**  
 10 et 11 septembre 2016, Widnau /St-Gall



## Nous y serons !

<http://www.smv-css.ch/fr>

## La Suisse bouge édition 2016

Malgré la pluie, le rendez-vous annuel de la Suisse Bouge n'a pas découragé les participants selon le délégué au sport M. Julien Chevalley : «*Pour la 8<sup>ème</sup> année consécutive, la Commune de Montreux a participé à l'action de la Suisse Bouge. Nous remercions tous les clubs qui ont concouru et les félicitons pour la participation nombreuse malgré la pluie (502 participants) ».*

Palmarès des groupes :	Montreux-natation	88 x le parcours
	FSG Clarens	83 x le parcours
	FSG Montreux	80 x le parcours
	FC Montreux-Sports	57 x le parcours
	FSG Chernex	44 x le parcours
	Montreux Jazzer	35 x le parcours
	Montreux Hockey	25 x le parcours
	Badminton Riviera	17 x le parcours
	Pompiers	11 x le parcours
	Triviera	5 x le parcours
	FSG Chailly	2 x le parcours
	Team Riviera Chablais	2 x le parcours

Un prix est remis à 3 clubs selon les critères suivants :

1 <sup>er</sup>	au club le plus nombreux	Montreux-Natation
2 <sup>ème</sup>	au club avec la plus forte progression depuis 2015	Montreux Jazzer (+29)
3 <sup>ème</sup>	au club tiré au sort (min. 20 personnes)	FSG Montreux

Nous aurons donc l'honneur de recevoir cette récompense lors de la remise des mérites sportifs montreuviens le 2 novembre.

Le comité remercie tous ses membres, amis et famille d'avoir bougé ce jeudi 12 mai dernier et vous donne rendez-vous, ainsi qu'au soleil, l'année prochaine.

Le comité

## GAM

# Un petit bilan de la saison 2016

Comment avoir le beurre et l'argent du beurre... et la laitière ?

Ou plus gymniquement parlant, comment avoir un nombre de gymnastes encourageant et un niveau de résultats valorisant... et un plaisir à pratiquer la gymnastique artistique ?

Il faut avoir de la cohérence. Savoir jusqu'où l'on peut aller et ce que l'on peut demander aux gymnastes, entraîneurs et techniciens. Ne pas viser trop haut sans pour autant manquer d'ambition. Connaître ses limites permet souvent de ne pas se mettre dans le «rouge». La communication est primordiale également. Tout le monde, entraîneurs, gymnastes, parents, comité, doivent avoir connaissance des attentes des uns et des autres. Ceci afin d'éviter les malentendus et permettre de fructueux échanges.

Depuis quelques années déjà se dessinent, d'un côté, des centres de performance visant prioritairement à amener des gymnastes dans les divers cadres nationaux et, de l'autre, des clubs cherchant uniquement à proposer la pratique de la gymnastique artistique. Sans tenir compte des centres historiques de la gymnastique helvétique que sont Zurich, Argovie, Schaffhouse ou Bâle, on constate qu'en Romandie également il faut choisir son camp. Genève, depuis plus de 15 ans avec plusieurs gymnastes qui ont intégré les divers cadres nationaux et, depuis 4-5 ans, Neuchâtel qui progresse d'année en année sont leader romands. Au contraire de plusieurs sociétés qui ont de plus en plus de peine à former et à garder des

gymnastes, certaines devant même cesser la pratique de la gymnastique artistique faute de moyens, de motivation ou d'encadrement. Dans les années 80, au moins 15 clubs proposaient de la gymnastique artistique rien que sur la Riviera, maintenant ce n'est même plus le nombre de centres en Romandie !

Il faut également relever, cette année, le nombre important de blessures qui limitent la présence des gymnastes, principalement des cadres jeunes et juniors. Surcharge, période de croissance, choc... Quelques favoris et beaucoup de viennent-en-suite absents, nos magnésiens ont réussi à tirer leur épingle du jeu. La plupart remportant une distinction romande et même deux sont montés sur le podium, qui plus est dans les plus hautes catégories...

Sachant que le nombre de nos gymnastes dans la salle est en progression, que notre niveau technique augmente également, soit un peu moins vite que d'autres, et bien que nous soyons en attente d'infrastructure plus adéquate, nous pouvons et devons être fiers du travail accompli. Et en premier lieu celui des gymnastes, sur les six catégories des Championnats Vaudois, 6 titres ! Quatre d'entre eux participeront au Championnat Suisse junior en juin à Maienfeld (Loïc Mathey et Daniel Cornaro en P1, Titouan Fivaz en P2 et Théo Kenklies en P5). Quantité plus atteinte depuis 2003 ! Sans avoir l'ambition de médailles ou distinctions, ils ne seront pas dépourvus d'ambition.

Des ambitions également pour quatre grands qui participeront, le 25 juin, au Championnat Suisse Amateur à St-Gall. Sylvain Grandin, Théo Kenklies, Julien Grandin et David Demartini tenteront de s'approcher de l'élite nationale avec, pourquoi pas, une ou deux distinctions.

Manu

### Anniversaires de juin Happy Birthday à

Léa LEUENBERGER, née le 03.06.2004  
 Laurence BURNIER, née le 05.06.1965  
 Lydia TEIXEIRA, née le 07.06.2010  
 Niko DIND, né le 08.06.2010  
 Matthieu PAILLEX, né le 11.06.1997  
 Mia ROMÖ, née le 11.06.2004  
 Pierre BINGGELI, née le 12.06.1929  
 Eva TSIBERKINA, née le 13.06.2008  
 Delia SORCE, née le 17.06.2010  
 Kira VOUILLOZ, née le 17.06.2010  
 Yannick DEPALLENS, né le 18.06.2002  
 Malo FIVAZ, né le 18.06.2009  
 Mendim MEMETI, né le 21.06.2008  
 Florian CHAPALAY, né le 24.06.1977  
 Grégoire COMTESSE, né le 24.06.1980  
 Monique REpond, née le 26.06.1945  
 Natacha PAILLEX, né le 29.06.1966 (50 ans)  
 Hans WALKER, née le 30.06.1942  
 Estelle GETAZ, née le 30.06.1999

### Anniversaires de juillet Happy Birthday à

Mickael FUCHS, né le 04.07.2012  
 Romain GENOUD, né le 06.07.1988  
 Chloé MCKEE, née le 09.07.2009  
 Brigitte HOFER, née un 9 juillet  
 Léna HAIDARA, née le 11.07.2010  
 Judith BRON, née un 11 juillet  
 Jacqueline INGOLD, née le 14 juillet 1943  
 Victor BEGULIN, né le 24.07.1952  
 Alexandre KOSOLOMBOV, né le 24.07.2009  
 Sacha BERTHOLET, né le 24.07.2012  
 Raphaël GUCKERT, né le 24.07.2007  
 Cédric DEMARTINI, né le 26.07.2004  
 Philippe DEPALLENS, né le 26.07.1968  
 René TACHE, né le 30.07.1936

### Anniversaires d'août Happy Birthday à

Maé SANTISI, née le 03.08.2005  
 Rayyan ALDROUGH, né le 11.08.2010  
 Nicolas MURBACH, né le 16.08.1985  
 Roland PAILLEX, né le 16.08.1963  
 Titouan FIVAZ, né le 18.08.2005  
 Valérie FIVAZ, née le 18.08.1970  
 David DEMARTINI, né le 19.08.1994  
 Xenia TSIBERKINA, née le 23.08.2011  
 Stéphanie FALBRIARD, née le 26.08.1989  
 Walter SCHNEIDER, né le 26.08.1939  
 Laura LUNA BUENO, née le 28.08.2010  
 Maëlie POTESTA, née le 31.08.2010  
 Estebann TISSOT, né le 31.08.2001

**CHAQUE GYMNASTE EST UN CHAMPION !**

## LE COMITE

<b>Président d'honneur</b>	Francis Depallens
<b>Président</b>	Emmanuel Demartini
<b>Vice-président</b>	vacant
<b>Secrétaire</b>	Maria Rizzi
<b>Trésorier</b>	Olivier Gruaz
<b>Fichier/cotisation</b>	Laurence Burnier
<b>Communication</b>	Marielle Demartini
<b>Moniteurs</b>	Valérie Fivaz
<b>Manifestations</b>	vacant
<b>Sponsoring</b>	vacant



N'hésite pas, rejoins nous !

## Compte

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

CCP 18-564-8



**Fumer, ça fait mal !**

## LES ENTRAINEURS

<b>mini gym</b>	Sandra Depallens Maria Mercuri-Martinez Maria Rizzi
<b>kid gym</b>	Sandra Depallens Maria Mercuri-Martinez Maria Rizzi
<b>jeunesse</b>	Vacant
<b>artistique fille</b>	Franca Demartini Valérie Wicht Sara Demartini
<b>artistique garçon</b>	Emmanuel Demartini Ioulia Sternheimer Laurent Demartini Patricia Mata Sandra Mathey
<b>actif mixte</b>	Philippe Francey David Demartini
<b>active 35+</b>	Franca Demartini
<b>dame</b>	Henriette Vallotton
<b>senior</b>	Michel Dey
<b>fitness</b>	Caroline Meyer Angela Antenucci

### Le saviez-vous ?

La gymnastique aux agrès de sociétés comporte neuf disciplines : barres parallèles, sol, combinaison d'engins, barre fixe, rhönrad, anneaux balançants, saut, barres asymétriques scolaires et trampoline mais, au siècle passé, dans les années 30, cette discipline appelée la gymnastique de section était divisée en 3 parties :

- 1) Marches et exercices à mains libres obligatoires (cela habitue les gymnastes au travail en commun ; ce sont des exercices d'ordre et de discipline)
- 2) Une seconde partie obligatoire comportant pour chaque gymnaste : un saut (taxé par appréciation) et une course ou une course seule ou un saut
- 3) Une partie libre qui peut se composer d'exercices aux appareils (anneaux, barres fixes, cheval d'arçons, barres parallèles), de sauts d'exercices d'athlétisme suivant les prédispositions des gymnastes. La section a le choix de faire le concours aux appareils ou le concours d'athlétisme ou un concours mixte

« C'est dans le concours de section que le gymnaste apprend à effacer sa personnalité sachant bien que seul l'effort collectif assurera le triomphe de la société »

Le Gymnaste Suisse no 11

## L'AGENDA

<b>11 juin</b>	EGAG Cup Trembley/GE
<b>11-12 juin</b>	Champ. Suisse Junior GAF Lenzburg/AG
<b>11 juin</b>	Championnat Romand de Société actif et active 35+ Martigny/VS
<b>12 juin</b>	Fête Fédérale de Musique Montreux
<b>18-19 juin</b>	Championnat Suisse Junior GAM Maienfeld/GR
<b>25-26 juin</b>	Championnat Suisse Amateur/Elite GAF et GAM St-Gall/SG
<b>3 septembre</b>	Gala 100 ans gym Corseaux- Corsier Actif Parc Chaplin Corsier
<b>17 septembre</b>	Comptoir Suisse Actif Beaulieu/Lausanne
<b>10-11 septembre</b>	CS de société Actif-mixte Widnau/SG
<b>24-25 septembre</b>	CS par équipe GAM et GAF BdF/GE
<b>30 septembre</b>	Assemblée d'automne Buvette Omnisports/Mtx
<b>2 novembre</b>	Mérites sportifs Montreusiens ??
<b>12 novembre</b>	GALA Salle Omnisports/Mtx