

Et Retro...actif Il y a 30 ans

La randonnée...

- Faut pas s'laisser aller... dit le plus grand en posant son sac avec un geste circulaire. Plongeant son bras au plus profond, il en sort comme un trésor, une bouteille de Lavaux qu'il défile d'un air entendu en la serrant entre ses genoux.

- Encore ! dit le plus petit, car le même rite s'était déjà accompli sur le parcours.

La petite troupe s'est arrêtée, une dizaine, assis à même le chemin ou sur le « talu », les genoux à la hauteur des oreilles.

Le vin clair et a coulé dans le verre commun. – Va bien a dit quelqu'un.

...

La petite troupe a bien marché. Partie de la ville dans l'après-midi, elle a redécouvert les gorges du Chauderon, franchi les ponts de Tornafou et de Tassinières dont l'étymologie oubliée a gardé tout son charme, puis par le Pont de Pierre et la Tuffière a gagné les Avants.

Petite halte bien sage, et de là, par Jor et le Pont de Beaucul (dont l'étymologie incongrue n'est pas oubliée) s'est dirigée sur la Plagniaz, but de la première journée.

Là, le chef « Dédé » a bien fait les choses. La fondue, portée avec précaution par le président, fume bientôt sur la table. Les manches sont relevées et un murmure gourmand monte entre le litre de Kirch et les chemises à carreaux.

Le chalet du Club Alpin a conservé son ambiance d'antan, lampes basses et bois partout, mobilier limé par les ans et odeur flottante de bois brûlé. Coude à coude on s'y sent à l'aise.

La soirée se prolonge, on chante un peu et le « petit juif » jeu fort cérébral où le hasard se mêle aux remarques colorées des gagnants et des perdants, occupe une partie de la nuit.

Pour la séquence « cantonnements » voir commentaire de l'année précédente, mêmes bruitages et chaussettes perdues !

Réveillons-nous plutôt sur un dimanche splendide avec jeu de premier soleil sur les jaunes de l'alpage et échappée automnale sur le lac.

Déjeuner (solide) et sac au dos pour la conquête du Molard ! A midi, c'est chose faite. Quelques touristes amoureux du site errent dans les rhodos.

« Dieu que le monde est grand » a dit un poète, il est vrai que la vue porte au loin et après un tour d'horizon commenté par le plus calé d'entre-nous, la troupe dévale le chemin forestier non sans découvrir, en passant, l'émeraude de la Gorille au cerf sertie là pour notre plaisir.

Arrêt apéritif dans les grands sapins qui s'étiolent, puis retour à la Plagniaz où un dîner rustique et bien ordonné met tout le monde d'accord.

Sieste et flânerie jusqu'à l'heure du retour au déclin d'une magnifique journée vouée tout entière à l'amitié et aux bonnes choses de la vie.

A propos, jeunes gymnastes, cette randonnée était aussi pour vous, surtout pour vous, les anciens auraient été fiers et heureux de pouvoir fraterniser. Pensez-y pour la prochaine !

Flo

Les 3 points de l'actu...

1. Assemblée extraordinaire : direction professionnalisme
2. UFGV, passation des insignes
3. Programme du Gala

Que s'est-il passé et que se passera-t-il ?

Depuis mai, bien des événements se sont déroulés au sein de la société : Champions Vaudois, Romands et un diplôme aux CS pour les barristes, Vice-championnes Vaudoises et Romandes pour les 35+, des podiums et distinctions en artistiques, sans oublier une bonne participation de nos membres, familles et amis à la Suisse Bouge, une sortie HSH – malheureusement avec une faible participation – sous un soleil radieux lors des CS de société à Burgdorf/BE, une séance technique riche en information, une séance extraordinaire, un week-end à Bâle pour la passation des insignes à la Réunion Fédérale des Gymnastes Vétérans et ce n'est pas fini...

Le grand rendez-vous de cette deuxième partie de l'année est le GALA prévu le 10 novembre prochain à la salle Omnisports du Pierrier. Des minis aux actives 35+, sous la motivation et l'imagination de leurs moniteurs, s'entraînent assidûment pour offrir aux spectateurs un magnifique spectacle.

Alors à bientôt, au 10 novembre évidemment !

MD

Le saviez-vous que

l'origine du trampoline, selon certaines sources, viendrait des eskimaux. Ces derniers avaient pour habitude de se réunir en deux groupes de 15 à 20 personnes, en tenant une couverture de peau de phoque, alors que 2 sauteurs s'affrontaient. Celui qui sautait le plus haut gagnait la partie.

On évoque également le duo de trapézistes italiens « Due Trampoline » pour évoquer l'origine du trampoline. Ces derniers utilisaient en effet le filet de protection afin d'effectuer des acrobaties spectaculaires.

George P. Nissen est né le 1er février 1914 à Blairstown (Iowa). Étudiant, il est un bon sportif se partageant entre la gymnastique et le plongeon, deux disciplines qui lui permettent d'exprimer son goût pour les acrobaties. En 1930, il assiste à un spectacle de cirque qui va modifier son existence : les trapézistes ont tendu une large toile souple sur laquelle ils peuvent rebondir afin de pouvoir terminer sans risque leur numéro par une chute. Le jeune homme pense immédiatement que ce type d'installation pourrait aussi servir à se propulser en l'air pour réaliser des acrobaties; ingénieux, il bricole dans le garage de ses parents un appareil constitué d'une bâche attachée à un cadre en acier. George Nissen, par ailleurs trois fois vainqueur du championnat scolaire de gymnastique, convainc Larry Griswold, entraîneur de l'équipe de plongeon de l'université de l'Iowa, de l'intérêt de son idée ; les deux hommes perfectionnent l'appareil qui, rapidement, permet de rebondir à une hauteur respectable. Équipé de cet appareil, Nissen a parcouru les États-Unis avec quelques amis sous le nom de The Three Leonardo's pour exécuter des numéros dans les foires et aux fêtes de carnaval. Au Mexique les spectateurs parlaient de « el trampolin », Nissen décida d'y ajouter un petit « e » derrière le terme et déposa le brevet.

Ce furent tout d'abord les acrobates de cirque qui utilisèrent ces trampolines de sport pour leurs échauffements.

L'US Navy Flight School a développé un trampoline pendant la Seconde Guerre mondiale comme un outil pour former les navigateurs et les pilotes. Les trampolines étaient un excellent outil pour habituer les pilotes aux figures de voltige et maîtriser le vertige. À part cela, les trampolines ont été utilisés pour améliorer l'équilibre et le contrôle du corps, et aussi pour renforcer les muscles.

Lorsque l'Homme eut l'idée d'aller visiter la Lune, les trampolines devinrent aussi le terrain de préparation des astronautes ! Cela leur permettait, en effet, de s'essayer aux effets de l'apesanteur.

Le trampoline se commercialisa ensuite très rapidement pour devenir un moyen d'entraînement pour de nombreux sports : acrobatie, gymnastique, patinage artistique, plongeon...

Mini-gym et kid-gym, qui veut compléter l'équipe ?

Une moyenne de 20 gymnastes par entraînement des minis et ensuite des kids, pour 2 monitrices ce n'est pas facile !

Sandra Depallens et Maria Rizzi aimeraient fortement accueillir en tout cas un ou une nouvelle recrue afin de renforcer le monitariat. Gérer des petits n'est pas une mince affaire, même si elles le font parfaitement, du renfort est toujours nécessaire.

Intéressé(e)s ? vous pouvez vous adresser au responsable des moniteurs : Emmanuel Demartini (manudemartini@fsgmontreux.ch) ou à Sandra Depallens, monitrice responsable : (sandradepallens@fsgmontreux.ch).

(comm.)

En bref

- Vous voulez faire partie d'un comité d'organisation d'une manifestation ? nous avons de quoi vous satisfaire :
 - **Journées des Jeux 35+ et 55+ le 31 mars 2019**
 - **Championnat Suisse GAF et GAM par équipe les 26 et 27 octobre 2018**

Informations et inscriptions : williamsternheimer@fsgmontreux.ch

- Pas d'idée de cadeaux de Noël ?

Nous vous proposons des abonnements de notre loto prévu le 8 février 2019 (frs 50.--/abo). Réservation auprès de laurentdemartini@fsgmontreux.ch

- Une commission de révision des statuts a été mise en place, Francis Depallens, Esther Suter, Brigitte Hofer, William Sternheimer et Julien Grandin se sont portés volontaires pour cette tâche
- L'association 150 ans Montreux Gymnastique a été dissoute le 9 octobre 2018

- Félicitations à Yannick Depallens / certificat école secondaire
Estebann Tissot / certificat étude secondaire
Diogo De Jesus / certificat étude secondaire
Sara Demartini / Maturité gymnasiale
Jovana Vasilic / Certificat gymnasial

Assemblée extraordinaire du 11 octobre 2018

« *Rêvons plus grand !* »

46 membres ont répondu présent à l'assemblée extraordinaire principalement orientée sur le développement de l'option d'engager un entraîneur professionnel.

Malgré de bons résultats de concours des gymnastes à l'artistique, on ne peut malheureusement que constater que cela ne suffit pas, un grand fossé les séparent du peloton de tête au niveau national. Le comité, depuis un certain temps, se penche sur des solutions et il s'est vite rendu compte qu'il n'y en a qu'une : un entraîneur professionnel. Avec l'aide de l'ACVG, si la votation de son budget accordant une subvention est votée positivement, la gym de Montreux a l'espoir de réaliser ce projet. C'est pourquoi une assemblée extraordinaire a été agendée afin de demander à ses membres l'autorisation d'aller de l'avant, si l'ACVG nous épaulerait évidemment. Une subvention cantonale ne suffit pas, il faut plus d'entrées financières... une augmentation des cotisations est inévitable et, ce soir-là, presque à l'unanimité, elle est acceptée (plus d'informations suivront). Quel soulagement, un bon début pour la survie de l'artistique dans notre société.

Lors de cette assemblée extraordinaire un nouveau membre rejoint le comité, il se nomme Sylvain Perichon, doyen du groupe artistique. Très motivé, il se réjouit de cette future aventure dans une société qu'il a appris à connaître et à apprécier depuis plusieurs années.

Pour la première assemblée de William Sternheimer, le respect du point 1.2 des statuts : « *la FSG Montreux cherche à unir ses membres par des sentiments d'amitié et de parfaite courtoisie sous le signe d'une saine camaraderie et dans le respect des traditions* » a été d'actualité. Merci.

Ancienne devise : « Patrie, Force, Amitié ».

MD



UFGV 2018

Passation des insignes

La réunion de l'Union Fédérale des Gymnastes Vétérans qui s'est déroulée à Bâle clôt définitivement les festivités du 150ème.

Il est de coutume que le précédent organisateur remette les insignes – bannière, sabre, statuts, livre d'or, coupe et cloche – à son successeur. C'est donc avec sa petite délégation que la gym de Montreux passe le week-end du 13-14 octobre à Bâle.

Lors de la répétition du samedi après-midi, tout s'est déroulé dans les règles, les 7 porteurs des insignes ainsi que le président de la volée 2017 étaient au point, nous avons pu sans autre décompresser au souper, toujours sous l'organisation de nos amis bâlois.

Le dimanche matin, de 9h30 à 10h30, la première partie est plutôt dédiée à la reconnaissance de nos vétérans ainsi qu'à l'hommage aux disparus. Après la pause, le moment tant attendu est arrivé, Marc, William, Esther, Olivier, Marielle, Maria et Emmanuel défilent fièrement jusque sur scène et, vu la répétition de la veille sans encombre, rien ne pouvait nous arriver. Mais voilà, la « cloche » en a décidé autrement ! oubliant l'ordre de son passage, elle s'avance tout naturellement à la place du sabre ce qui a bien fait rire l'assemblée et surtout dire qu'à Montreux, nous avons le sens du spectacle.

Un week-end mémorable, quelle équipe ! Merci Marc pour l'organisation.

MD

GALA



MONTREUX
SINCE 1867
GYMNASTIQUE

10 novembre – 20h00

Salle Omnisports du Pierrier à Clarens-Montreux

© Valère Z

Programme de la soirée jeux vidéo :

Monde 01 : Mario Kart	Jennesse	Barres asymétriques scolaires / Sol
Monde 02 : Peach et Daisy aux JO	GAF	Barres asymétriques / Poutre
Monde 03 : Donkey Kong	GAM	Airtrack / Sol
Monde 04 : Adibou	Mini-gym	Parcours
Monde 05 : Barbie	GAF	Ballet
Monde 06 : Discours	William Sternheimer	Président de la gym de Montreux
Monde 07 : Assassin's Creed	Actif	Barres parallèles
Monde 08 : Ghostbusters	Active 35+	Ballet

ENTRACTE

Monde 09 : Angry Birds	Actif-mixte	Mini-trampoline
Monde 10 : Les Sims	Active 35+	GY SSE
Monde 11 : Sonic	GAM	Barre fixe / Barres parallèles / Saut
Monde 12 : Léa passion mode	GAF	Airtrack / Sol
Monde 13 : Tetris	Jennesse	Ecole du corps
Monde 14 : Pokémon	Kid-gym	Parcours
Monde 15 : Super Smash Bros	Actif-mixte	Sol

Ouverture des portes 19h00

Enfants de 6 à 16 ans : frs 10.- / Adultes : frs 15.-

After GALA : Montreux Gym's Bar

LE COMITE

Président d'honneur	Francis Depallens
Président	William Sternheimer
Vice-président	Vacant
Responsable moniteurs	Emmanuel Demartini
Secrétaire	Maria Rizzi
Trésorier	Valérie Fivaz
Fichier/cotisation	Kristel Müller
Communication	Marielle Demartini
Manifestations	vacant
Sponsoring	Vacant
Marchandising	Sabine Guckert
Membre	Sylvain Perichon



N'hésite pas, rejoins nous !

A vendre

4 x chaussettes géantes en tissu d'env. 180 cm



prix à discuter

2 x sucres d'orge d'env. 200 cm



prix à discuter



125 x boules de Noël d'env. 10 cm de diamètre
prix à discuter

sabineguckert@fsgmontreux.ch

LES ENTRAINEURS

Mini gym	Sandra Depallens Maria Rizzi
Kid gym	Sandra Depallens Maria Rizzi
Jeunesse	Sylvie Schwarz Cyrielle Deladoey
Artistique fille	Franca Demartini Valérie Wicht Ioulia Sternheimer
Artistique garçon	Emmanuel Demartini Laurent Demartini Ioulia Sternheimer Sandra Mathey
Actif mixte	Philippe Francey Nicolas Murbach David Demartini Sara Demartini
Active 35+	Franca Demartini
Dame	Henriette Vallotton
Senior	Michel Dey
Fitness	Caroline Meyer Angela Bagnuoli
Deep work	Caroline Meyer

Carnet noir

Nous sommes en pensées avec nos membres qui ont perdu un être cher :
Toute notre sympathie à Pierre-Alain Dumas – senior/membre honoraire – pour son papa.
Toute notre sympathie à Livia Albrecht – active – pour sa maman.
Toute notre sympathie à Pierre-François Boretti – membre d'honneur – pour sa maman.

Alors que nous pleurons la perte d'un ami, d'autres se réjouissent de le rencontrer derrière le voile.

John Taylor



Fumer, ça fait mal !

L'AGENDA

1er novembre	Mérites Sportifs Montreusiens Omnisports/Clarens
10 novembre	GALA Omnisports/Clarens
22 décembre au 6 janvier	Vacances scolaires vaudoises
8 février	Loto Omnisports/Clarens
23 février au 3 mars	Vacances scolaires VD
9 mars	Assemblée des délégués ACVG Yens/VD
31 mars	Journée VD des Jeux 35+ et 55+ Omnisports/Clarens
13 au 28 avril	Vacances scolaire VD
4-5 mai	Journées Genevoises GAM et GAF BdF/GE
1er et 2 juin	Championnat Suisse Junior GAF Neuchâtel/NE
1^{er} et 2 juin	Championnat Suisse Junior GAM Zuchwil/SO
13 et 23 juin	Fête Fédérale Jeunesse, Actif, Individuel Aarau/AG
15 et 16 juin	Fête Fédérale GAF et GAM Aarau/AG
20 Juin	Fête Fédérale 3 jeux Dame Aarau/AG
21 et 22 juin	Fête Fédérale Société Aarau/AG
7 au 13 juillet	Gymnaestrada Dornbirn/Autriche
18 juillet au 11 août	Fête des Vignerons Vevey
26 et 27 octobre	CS GAF et GAM par équipe Omnisports/Clarens