

Fun de Gym

Le magazine de l'ACNG

No 3 - 2016

Association Cantonale
Neuchâteloise de Gymnastique



ACNG

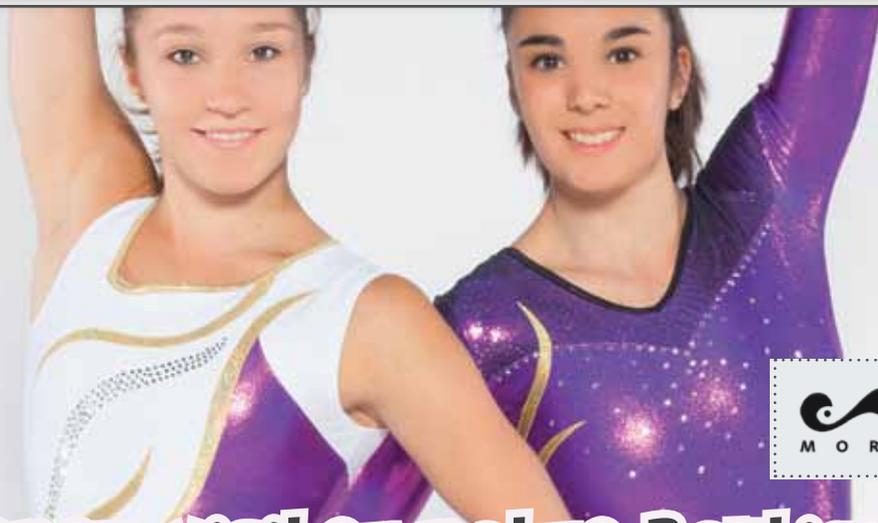


Partenaire officiel de l'ACNG:





Training exclusif CLUB



Venez visiter notre Boutique!

La Pierreire 2
1029 Villars-Ste-Croix
021 320 99 43

lundi - vendredi
10H00 - 18H00

samedi
9H00 - 17H00



Genève 45' Morges 13'
Lausanne 15' Nyon 30'
Monthey 42' Yverdon 23'



ou SHOP online WWW.CarlasPort.Ch

Sommaire

<u>Editorial</u>	<u>3</u>
<u>Le coin de l'ACNG</u>	<u>4</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2018, année du renouvellement de la présidence de l'ACNG ➤ CDST ➤ Assemblée des délégués 	
<u>Le coin de la formation</u>	<u>7</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Annonces de cours 	
<u>Le coin des photos</u>	<u>16</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La Suisse bouge 2016 ➤ Coupe Aérobie Neuchâtel ➤ Neuchâtel-Gym – 100 ans 	
<u>Le coin de la forme</u>	<u>20</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fit en hiver 	
<u>Le coin des événements</u>	<u>22</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fête cantonale PE + Enfantine ➤ Championnat cantonal Agrès individuel ➤ Fête cantonale Dames-Hommes-Seniors 	
<u>Le coin des sociétés</u>	<u>26</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Neuchâtel-Gym, jubilé des 100 ans 	
<u>Le coin des honoraires</u>	<u>29</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le comité part en vacances 	

Editorial



JO RIO 2016 :
Félicitations à
Giulia Steingruber,
première Suisse
sur un podium (3^e au
saut de cheval) !

A vos agendas

- mardi 18 octobre 2016 – conférence des dirigeants administratifs et techniques à Boudevilliers
- samedi 26 novembre – Assemblée des Délégués aux Brenets

Se faire connaître encore davantage

La CH bouge 2016... Belle contribution des sociétés de gymnastique au succès du Val-de-Ruz en partenariat avec l'ACNG. Fais bénéficier ta société de cette opportunité en 2017 !

24Heures GYM

Après le succès 2016, nous cherchons un organisateur pour 2017.

2018 – Année du renouvellement de la présidence de l'ACNG

Le comité cantonal explique sa stratégie pour trouver la nouvelle présidente ou le nouveau président de l'ACNG.

Bonne lecture à tous

Martine Jacot
Présidente ACNG

2018 – Année du renouvellement de la présidence de l'ACNG

Chères présidentes, chers présidents,
Chères amies gymnastes, chers amis gymnastes,

L'Assemblée des Délégué-e-s 2017 verra se terminer, conformément à nos statuts, le mandat de notre présidente, Martine Jacot. Ce sera donc aussi l'occasion d'élire sa ou son successeur, qui entrera officiellement en fonction le 1^{er} janvier 2018.

En parallèle et afin d'assurer une transition harmonieuse, le comité cantonal va pourvoir le poste de vice-président-e, lors de l'Assemblée des Délégué-e-s 2016. Ainsi, sa mise au courant pourra se dérouler durant toute l'année 2017, garantissant une remise optimale des dossiers.

Le comité cantonal va mettre à profit les quelque 15 mois qui nous séparent de ce terme important pour trouver la nouvelle présidente ou le nouveau président de l'ACNG. C'est donc un appel à candidature qui vous est lancé aujourd'hui :

**Annoncez votre intérêt pour ce poste
ou informez toute personne de votre entourage susceptible d'y être intéressée.**

Les annonces de candidature, adressées par mail à la présidente cantonale (mjacot@bluewin.ch), sont attendues jusqu'au **30 septembre 2016** ; elles seront présentées lors de la CDST du 18 octobre 2016.

Dix bonnes raisons de prendre la présidence de l'ACNG :

- ☺ Participer activement aux destinées de notre association
- ☺ Coordonner les activités des comités cantonaux dotés de collaboratrices et de collaborateurs compétent-e-s
- ☺ Représenter une association dynamique de taille moyenne (par rapport aux autres associations romandes ou suisses)
- ☺ Assurer la pérennité d'une association réputée pour son savoir-faire
- ☺ Œuvrer à la mise sur pied de formations et de manifestations de haute qualité
- ☺ Etre secondé par un secrétariat performant
- ☺ Etre à la tête d'une association dont le sérieux de la gestion est unanimement reconnu
- ☺ Conduire l'ACNG en s'appuyant sur des statuts et règlements récemment révisés et actualisés
- ☺ Tisser des liens avec les autres associations cantonales et les instances nationales
- ☺ Et enfin, avoir la fierté et le plaisir de savoir nos quelque 5000 membres heureux de faire partie de notre grand mouvement gymnique cantonal

Admettez que c'est tentant ! Alors, lancez-vous, vous ne le regretterez pas !

Avec plaisir, nous attendons votre message et vous adressons nos plus cordiales salutations.

Le comité cantonal

Conférence des dirigeants administratifs et techniques (CDST)

Sont attendus :

Comité administratif des sociétés : 1 personne au minimum

Comité technique des sociétés/moniteurs : 1 personne au minimum

Mardi 18 octobre 2016

Accueil et appel dès 19 heures

Salle Le Pavillon, restaurant La Croisée, Malvilliers

2043 Boudevilliers

Ordre du jour

19h30 *Quelle relation Smartphone-abus sexuels pour nos adolescents ?
Conférence de Laure Lambelet, psychologue à Mira.*

20h15 **Le comité cantonal informe les délégués de l'ACNG :**
- Informations administratives
- Finances. Budget 2017
- Activités techniques

20h45 **Motion pour la modification du règlement « Délais, absences et amendes de l'ACNG »¹⁾**
- Présentation du projet UGVT
- Présentation du contre-projet ACNG

21h50 **Fin de la conférence + verrée du gymnaste**

¹⁾ Art. 8.3.5 des statuts de l'ACNG : Le règlement Délais, absences et amendes de l'ACNG fixe les pénalités en cas de non-représentation d'une société.

Assemblée des délégués

*Samedi 26 novembre 2016
Salle de Spectacles, Les Brenets*

Organisée par la FSG Les Brenets

Ouverture des portes à 13 h – Ouverture de l'Assemblée à 14 h

Ordre du jour

1. Ouverture de l'Assemblée – Appel
2. Procès-verbal de la CDST du 18 octobre 2016
3. Bilan des activités 2016
4. Finances – Etats – Cotisations – Budget
5. Informations administratives et techniques
6. Mutations – Démissions – Nominations
7. Motions
8. Clôture de l'Assemblée

Les mérites sportifs individuels et de sociétés seront remis en première partie d'Assemblée.

Selon les statuts et les règlements en vigueur :

- Les motions doivent être adressées par écrit au comité cantonal, au plus tard six semaines avant l'Assemblée des Délégués (art. 7.7.1 des statuts).
- Absences à l'Assemblée des Délégués : Toute société absente devra s'acquitter d'une amende (statuts de l'ACNG, règlement des absences, art. 1).
- Les candidatures pour l'organisation des manifestations doivent parvenir au secrétariat de l'ACNG **jusqu'au 30 septembre 2016.**

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours de perfectionnement Gymnastique Acrobatique				
Description :	Approfondir les porters et les pyramides et découvrir les lancers dynamiques.			
Objectifs :	Approfondir la position des mains et l'équilibre.			
Groupe cible :	Moniteurs et gymnastes (agrès, gymnastique, aérobic, GR, autres). Cours pour avancés et convient aussi aux participants au cours du 19 septembre.			
Direction, inscriptions :	Filka Pennisi Cité Suchard 8a 2000 Neuchâtel		079 711 21 81 par email à acrogym.ne@gmail.com	
Matériel :				
Remarque :				
Repas :				
Lieu :	Halle de Fontaines, 2046 Fontaines			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
	Samedi 22 octobre 2016	14h00 - 17h00	Fr. 40.–	10 octobre 2016

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours Jump-In				
Description :	Cours recommandé pour sauter dans la formation de moniteur.			
Objectifs :	Acquisition d'une base qui facilitera le cheminement de la formation.			
Groupe cible :	Moniteurs débutants.			
Direction, inscriptions :	Edmée Amez-Droz Grand rue 46 2056 Dombresson	032 853 44 59 079 268 99 34 phil.amez@net2000.ch		
Matériel :	Sa carte de membre FSG, affaires de gym et de quoi écrire.			
Remarque :				
Repas :	Prendre son pique-nique.			
Lieu :	Halle de gymnastique à définir.			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Jeunesse 01-17	Dimanche 29 janvier 2017	8h00 - 14h00	Fr. 40.–	29 novembre 2016

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours de perfectionnement Polysport				
Description :	Gymnastique - aérobic - agrès - jeux.			
Objectifs :	Diversité dans les thèmes retenus.			
Groupe cible :	Moniteurs qui enseignent la gymnastique générale.			
Direction, inscriptions :	Edmée Amez-Droz Grand rue 46 2056 Dombresson	032 853 44 59 079 268 99 34 phil.amez@net2000.ch		
Matériel :	Venir avec son carnet de cours, sa carte de membre FSG et de quoi écrire.			
Remarque :				
Repas :	Pique-nique.			
Lieu :	Halle de gymnastique à définir.			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Jeunesse 02-17	Dimanche 19 février 2017	8h00 - 14h00	Aucune	19 décembre 2016

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours de perfectionnement Aérobic				
Description :	Permettre aux monitrices/teurs de se former ou de se perfectionner.			
Objectifs :	Matière du cours central de la FSG 2017.			
Groupe cible :	Monitrices/teurs et sous-monitrices/teurs (ev. gymnastes) de plus de 16 ans, groupe jeunesses et/ou adultes, débutants ou avancés.			
Direction, inscriptions :	Brigitte Vonlanthen Chênes 5 2087 Cornaux	Tél. 076 520 51 90 brigitte.von@bluewin.ch		
Matériel :	Baskets et carnets de cours.			
Remarque :				
Repas :	Non.			
Lieu :	à définir.			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Aérobic 01-17	Dimanche 19 février 2017	8h30 - 12h00	Fr. 20.– hors canton	19 décembre 2016

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours tests Gymnastique				
Description :	Permettre aux monitrices de se perfectionner dans les tests individuels.			
Objectifs :	Apprentissage des tests jeunesse cantonaux, jeunesse et actifs fédéraux.			
Groupe cible :	Monitrices, sous-monitrices et gymnastes de plus de 16 ans.			
Direction, inscriptions :	Marie-France Di Basilio Rue de Neuchâtel 19 b 2072 Saint-Blaise	032 753 82 98 fam.dibasilio@net2000.ch		
Matériel :	Ses affaires de gym, son carnet de cours, sa carte de membre FSG, engin selon tests suivis.			
Remarque :				
Repas :	---			
Lieu :	à définir.			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
gym 01-17	Dimanche 22 janvier 2017	selon inscriptions	Fr. 20.–	22 novembre 2016

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours de perfectionnement Gymnastique				
Description :	Permettre aux monitrices de se former ou de se perfectionner.			
Objectifs :	Selon cours central de la FSG 2017.			
Groupe cible :	Monitrices, sous-monitrices et gymnastes de plus de 16 ans.			
Direction, inscriptions :	Marie-France Di Basilico Rue de Neuchâtel 19 b 2072 Saint-Blaise	032 753 82 98 fam.dibasilico@net2000.ch		
Matériel :	Ses affaires de gym, son carnet de cours, sa carte de membre FSG.			
Remarque :				
Repas :	Prendre un pique-nique.			
Lieu :	à définir			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
gym 02-17	Dimanche 19 février 2017	A définir	Aucune	19 décembre 2016

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours de perfectionnement Dames/Hommes				
Description :	Selon la matière reçue au cours central de janvier 2017.			
Objectifs :	Le programme sera mis sur le site Internet de l'ACNG dès que possible.			
Groupe cible :	35+			
Direction, inscriptions :	Edmée Amez-Droz Grand rue 46 2056 Dombresson	032 853 44 59 079 268 99 34 phil.amez@net2000.ch		
Matériel :	Carnet de cours, carte de membre FSG, affaires de sport et de douche.			
Remarque :				
Repas :	Pique-nique pour le repas de midi			
Lieu :	à définir			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
DH 01-17	Dimanche 12 mars 2017	9h00 - 17h30	gratuit	12 janvier 2017

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Annonces de cours du 1^{er} semestre 2017



Cours de perfectionnement Seniors				
Description :	Selon la matière reçue au cours central de janvier 2017.			
Objectifs :	Le programme sera mis sur le site Internet de l'ACNG dès que possible.			
Groupe cible :	55+			
Direction, inscriptions :	Edmée Amez-Droz Grand rue 46 2056 Dombresson		032 853 44 59 079 268 99 34 phil.amez@net2000.ch	
Matériel :	Carnet de cours, carte de membre FSG, affaires de sport et de douche.			
Remarque :				
Repas :	Pique-nique pour le repas de midi.			
Lieu :	à définir			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
S 01-17	Dimanche 12 mars 2017	13h00 - 17h30	gratuit	12 janvier 2017

Seuls les participants ayant dûment rempli et retourné leur bulletin d'inscription dans les délais seront acceptés.

Bulletin d'inscription aux cours

Nom	
Prénom	
Rue et n°	
NPA, localité	
Téléphone	
Courriel	
Société	
Formation actuelle	
Brevet depuis ? (année)	
Date de naissance	
N° carte de membre	
Désignation du cours	
Date du cours	

Inscription :

L'inscription est à envoyer à l'adresse mentionnée dans l'annonce du cours

Assurance :

Lors des cours, les membres FSG sont assurés selon le règlement de la Caisse d'assurance du sport de la FSG. Pour les non-membres, l'assurance est une affaire personnelle.

Participation CP :

Moniteurs, monitrices de l'ACNG ayant un cours de base (CM1) ou le jump-in.
Age minimal : 16 ans dans l'année civile.

Participation au cours de formation et à thème :

Moniteurs, monitrices ou gymnastes de l'ACNG.
Age minimal : 16 ans dans l'année civile.
Coût : Fr. 20.– pour un demi-jour / Fr. 40.– par jour.

En cas de non participation, sans excuse valable, le cours sera facturé à la société.

Le coin des photos

La Suisse b



Engollon - VVT et marche.

BRAVO aux sociétés de gymn
des Geneveys et Coffrane, de
à AirFit d'avoir motivé 224 des
contribution de 16'710 minute



Rafro-Ball.



Rafro-Ball.

Boisage 2016

Chloé Savagnier, du Team Agrès et ses 8'694 Vaudruziens pour une victoire au succès du Val-de-Ruz.



Airfit : photo d'ensemble.



Airfit.

Le coin des photos

Coupe Aérobic Neuchâtel



La Coudre.



Les ponts équipe acro.



Les podiums.



Avenches, final.

Le coin des photos

Neuchâtel-Gym - 100 ans



Les dames à la Fête fédérale de Bienne, juin 2013.

En forme pour attaquer l'hiver ?

Pendant l'hiver...

Une soirée bien douillette devant la télé ?...

Ou la pleine forme grâce à un entraînement « sur mesure » : **FIT EN HIVER** ?

FIT EN HIVER, c'est :

- Un entraînement hebdomadaire complet, mis au point par la FSG, en collaboration avec la Suva, et en partenariat avec l'ACNG.
- Une leçon d'au moins 60 minutes par semaine, ouverte aux membres des sociétés de la FSG, mais aussi à toute la population.
- Un programme « sur mesure », à trois niveaux de difficulté : *facile, moyen et exigeant*.
- Un plaisir qui dure entre 9 et 15 semaines, entre fin septembre 2016 et fin mars 2017.
- Un entraînement idéal pour garder la forme durant l'hiver.
- Un atout pour la santé et pour la prévention des blessures.



Voilà comment ça marche

Toutes les sociétés de gymnastique peuvent participer au programme **FIT EN HIVER**, y compris la tienne. Et si ta société ne propose pas **FIT EN HIVER**, ça ne signifie de loin pas que tu

doives y renoncer. Il te suffit alors de te rendre sur le site <http://www.winterfit.info/fr/> et de dénicher, grâce à la «Recherche de société», celle qui propose **FIT EN HIVER** le plus près de chez toi.

Chaque leçon hebdomadaire dure au moins 60 minutes et peut être proposée dans les trois niveaux de difficulté facile, moyen et exigeant. Toutes les trois semaines, l'entraînement – comprenant des exercices de force, de coordination et de souplesse – s'intensifie. Ainsi, tu restes toujours dans le coup tout en constatant tes progrès.



Emmène tes amis et connaissances

Ensemble, c'est encore plus sympa !

Si tu as des amis ou des connaissances qui ne sont pas membres de la société de gym, n'hésite pas à les emmener aux leçons **FIT EN HIVER**.

En effet, **FIT EN HIVER** s'adresse aux membres des sociétés de gymnastique et à toute la population. Il n'est donc pas nécessaire d'être membre de la société pour y participer.

EN HIVER

Infos complètes : <http://www.winterfit.info/fr/>



Fit avec de la gym

Les parties élémentaires que sont **la force, la coordination et la souplesse** sont réunies dans un entraînement fonctionnel adapté à chacun.

FIT EN HIVER propose trois niveaux de difficultés. **Tu peux donc entraîner ton propre niveau de performance** au sein d'un groupe. Cela afin d'encourager tous les participants de manière individuelle.

Avec un rythme d'effort/de récupération de 60/30 secondes, le succès est garanti à tous les niveaux.



Qui peut participer ?

Tout le monde est le bienvenu, indépendamment de l'âge et du niveau de condition physique.

En forme pour attaquer l'hiver ?
Un excellent moyen : **FIT EN HIVER** dans une société de gymnastique près de chez toi !

Fête cantonale P+E et Enfantine – des princesses et des chevaliers à La Fontenelle à Cernier

Dimanche 19 juin, 7 heures : sous une pluie battante, la société organisatrice, Gym La Coudre, s'affaire aux préparatifs. A 10 heures, les différents tournois commencent. Sous les nuages, mais sans



pluie, les gymnastes de 3 à 7 ans sont sur les terrains. Avec les encouragements de leurs monitrices, les gymnastes Enfantine courent sur les terrains gorgés d'eau. Une belle leçon de joie de vivre : sous la pluie, dans la boue, les enfants courent, rient, s'encouragent et sont heureux d'être là. Heureusement, deux tournois se déroulent au sec dans la halle de gym. A l'abri, les plus petits et leurs parents nourrissent les chevaux, deviennent princesses ou princes, attaquent le château-fort !

12 heures : Dieu Soleil nous offre ses rayons. Final P+E pour les groupes du matin, puis pause repas. Après le ravitaillement vient la reprise des tournois et de la pluie...

Pendant que certains gymnastes concourent, d'autres enfants jouent dans les flaques d'eau, improvisent des abris sous la table de ping-pong et dansent *Les parapluies de Cherbouurg*. Il est 15 heures lorsqu'après plusieurs hésitations, Béatrice

Nys, responsable ACNG Enfantine, prend la décision de faire l'estafette dehors.



Comme pour saluer son audace, la pluie cesse et le soleil apparaît !

16 heures : Découverte du nouveau final. Les Groupes P+E et Enfantine se retrouvent ensemble sur le tartin pour une danse en hommage aux animaux. Que du bonheur dans les yeux des enfants et même de leurs parents et monitrices !

Malgré la météo capricieuse, le soleil était sur le visage des enfants. Encourager, faire de son mieux et partager entre sociétés : le but de la Fête Cantonale est atteint à la fin de cette journée.

Stéphanie Schorpp

Championnat cantonal neuchâtelois aux agrès individuels – 28 et 29 mai 2016

Malgré la pluie, les deux jours de Championnat cantonal neuchâtelois aux agrès individuels se sont déroulés magnifiquement à la halle de gymnastique du Landeron.

Cette année, le comité d'organisation de la société des agrès du Landeron, présidé

par Tanja Brechbühl, a organisé cet événement d'une façon magistrale. De plus, ce championnat coïncidait avec les 20 ans de la Société.

Les 600 gymnastes ont montré leur force et motivation, filles et garçons ont brillé dans cette salle du C2T.

Un grand merci aussi aux sponsors, aux juges et aux parents pour leur précieuse contribution, pour leur générosité et leur bonne humeur malgré la pluie.

*Pour le comité
Rosita Cossentino Pelletier*



Bande latex



Le bon équilibre au quotidien avec les balance discs



BLACKROLL



Ballons tendres

VISTAWELL
SPORT + BALANCE

Swissball®



... et beaucoup plus chez:

www.vistawell.ch
office@vistawell.ch
Tél. 032 841 42 52



Made in Switzerland

Distribution officielle
Produits



AIREX®
Professional exercise line

Fête cantonale Dames-Hommes-Seniors

Corcelles-Cormondrèche, 26 juin 2016

Le soleil qui s'était fait discret jusque-là était bien présent pour récompenser les efforts des organisateurs et encourager les gymnastes de cette fête cantonale. C'est dans les



FSG Boudry.

magnifiques installations de la nouvelle salle de gymnastique de Corcelles et de ses alentours que se sont déroulées les joutes sportives.

L'adage qui veut que la gymnastique soit une grande famille ne fut pas démenti : chacun était accueilli par un grand sourire, et on saluait, non pas un adversaire, mais une copine ou un copain, une amie ou un ami ! Les muscles nécessaires à la discussion ainsi bien chauffés, l'estomac protéiné par un café et un croissant (substances tolérées par l'agence antidopage !),

il ne restait plus à Edith qu'à échauffer le reste du corps !

Tennis-planchette, balle frappée et lancer des anneaux forment le tournoi des trois

jeux. Réactivité, esprit d'équipe, communication, tactique, tels sont les ingrédients qu'exercent ces trois disciplines. Esprit d'équipe, communication tou-

jours, agrémentés d'un zeste de coordination composent le menu des exercices Fit-Fun. C'est affûtés de toutes ces bonnes choses que les gymnastes participèrent aux plates-formes d'Aroha, d'Urban training et de Drums Alive, proposées par Corinne, Jocelyn, et Lucie. Merci à eux



SFG Corcelles-Cormondrèche féminine.

pour leur entrain, leur passion, leur envie de nous donner envie !

Convivialité, amitié, sourires furent partagés autour d'un délicieux repas – pris en terrasse ! – agrémenté de boissons fortifiantes du partenaire de la fête (à consommer avec modération, mais toujours tolérées par l'agence antidopage bien évidemment !). C'est avec le plein d'énergie et de bonne humeur que les gymnastes s'élançèrent à la fabrication de pizzas, imprimèrent un texte, bouchèrent de projectiles un tuyau de canalisation et dessinèrent leur plus beau chef-d'œuvre !

Merci au comité d'organisation pour ces quatre jeux géniaux où l'équilibre, l'endurance, la coordination, les lancers, l'imagination, l'esprit d'équipe, la respiration, la course, ... furent exercés avec une bonne humeur communicative ! UN IMMENSE MERCI à la société de gymnastique de Corcelles-Cormondrèche d'avoir relevé, avec brio, le défi de l'organisation de cette magnifique fête cantonale dont chaque participant gardera un excellent souvenir ! Et

Le coin des événements



Convivialité - Neuchâtel Gym.

enfin, merci à l'ACNG de son soutien, et à notre présidente, Martine Jacot, de sa présence tout au long de la journée, ainsi que des nombreuses photos qu'elle a faites pour immortaliser cette manifestation.

Les gagnants ? Certes ces joutes ont consacré telle ou telle société dans telle ou telle discipline, mais les grands gagnants de la journée sont sans conteste l'amitié, la convivia-



La Chaux-de-Fonds Amies Gym.

lité, la bonne humeur et le fair-play ! Une remarque d'importance : ces joutes ont réuni des gymnastes venus des quatre coins du canton, motivés par le sport et la camaraderie, et

âgés de 35 à ... plus de 80 ans !!! Qui dit mieux ?? Que cela serve d'exemple : il y a des activités pour toutes et tous, quel que soit son âge, sa santé ou sa forme physique. Parlons-en autour de nous !

BOUGER, PARTAGER, S'ENTRAIDER, S'AMUSER sont les verbes qui doivent nous aider à retrouver du monde dans nos sociétés. Il ne faut pas se le

cache r, le faible taux de participation de cette année est le seul point noir de cette fête ! Pour de futures fêtes cantonales, (romandes ou fédérales) avec plus de participants, nous devons mettre

en avant la multitude d'activités que la gymnastique propose ! Les trois plateformes proposées lors de cette fête sont les meilleurs exemples

d'un renouvellement permanent ! A nous, moniteurs, gymnastes de savoir en tirer profit ! Les 24 heures Gym du 20 août à la Fontenelle de Cernier en seront certainement une excellente opportunité ! Un esprit sain dans un corps sain !



FSG La Béroche.

VIVE LE SPORT, VIVE LA GYMNASTIQUE !

Didier Gygax



La Chaux-de-Fonds mixte.

« Neuchâtel-Gym » : jubilé des 100 ans

Comme annoncé dans le précédent *Fun de Gym*, « Neuchâtel-Gym » a fêté ses **100 ans le samedi 27 août 2016 à la salle de spectacle de Boudry**. Le souper de gala a réuni quelque 120 convives enthousiastes. De nombreuses animations, une « flashmob » et une excellente ambiance conviviale ont marqué cette soirée. Vous trouverez quelques photos de cette soirée dans le prochain *Fun de Gym*.

« Neuchâtel-Gym » en 2016, c'est quoi ?

Différents groupes jeunesse et dames composent la société. Les effectifs de « Neuchâtel-Gym » ont légèrement augmenté ces dernières années et s'élèvent actuellement à environ 160 membres. La société se porte bien !

La société propose à ses gymnastes des leçons de gym de qualité dans le but de progresser ou de se maintenir. Le plaisir et la camaraderie sont le moteur de la société et la performance n'est pas l'objectif principal. Voici ses différents groupes :

- **Groupe enfantine**

- « Faire ses premiers pas

en gym avec des jeux et de nouveaux copains », de 4 à 7 ans .

Donner envie aux petits de bouger, de s'intégrer dans un groupe, d'apprendre des exercices et de nouveaux jeux et offrir la possibilité de participer à la fête cantonale.

- **Groupe Gym&Danse**

- « Apprendre une chorégraphie en musique avec ou sans engin », de 7 à +20 ans.

Apprendre à manier des engins à main (corde, ruban, cerceau, balle, massues) par des exercices demandant de la souplesse, de la coordination et le sens du rythme ainsi que se présenter aux concours.

- **Groupes agrès individuels**

Discipline un peu moins ardue que la gymnastique artistique, elle se pratique sur les agrès suivants : barres, anneaux, sol, sauts. Les gymnastes se perfectionnent en vue de passer des tests et de participer à des compétitions. L'âge des groupes va de 2½ à +20 ans.

Pour les plus jeunes, apprendre dans une très bonne ambiance des exercices de base de la gymnastique aux agrès qui requièrent de la force, de la souplesse et de la coordination ainsi que respecter le rythme de chacun et encourager la participation aux concours.



Gym&Danse.



Pour les plus âgés, apprendre des éléments de plus en plus techniques et périlleux dans une excellente ambiance et dans le but de se présenter aux concours.



Exercice aux anneaux par deux gymnastes de Neuchâtel-Gym.

- **Groupe agrès société**

« Apprendre des exercices de gym avec l'aide de copines », de 6 à 20 ans. Intégrer tous les gymnastes quel que soit leur niveau, pratiquer les agrès pour le plaisir dans le but de favo-

riser le développement musculaire, l'équilibre et la souplesse en passant par la coordination et la tenue du corps.

- **Groupe dames**

« Maintenir et améliorer sa condition physique dans une ambiance conviviale », de 20 à 65 ans.

fêtes de gym, telles que fête fédérale, Gymnastrada, etc.

- **Groupe dames seniors**

« Conserver sa forme et sa souplesse à tout âge », de 55 à +85 ans.

Dans une excellente ambiance, entretenir sa condition physique et éliminer les mauvaises postures grâce à des étirements, des mises en mouvement de toutes les parties du corps, des exercices d'assouplissement et de coordination.

Les groupes s'entraînent une à plusieurs fois par semaine dans les salles de la Maladière ou de la Promenade, à Neuchâtel. Le site Internet www.neuchatel-gym.ch donne toutes les informations utiles sur la société. En cas d'intérêt à rejoindre « Neuchâtel-Gym », prenez contact avec les monitrices responsables de chaque groupe qui se tiennent, avec plaisir, à disposition pour tout renseignement complémentaire.

Formation et engagement des monitrices

Les monitrices sont régulièrement encouragées à suivre des formations, à participer avec leur groupe

à différentes compétitions. Plusieurs d'entre elles sont engagées activement au sein de l'ACNG ou de la FSG en assumant la responsabilité de commissions techniques ou en étant membres de commissions.

Les monitrices ont l'entière confiance du comité administratif et gèrent, de façon indépendante, leur groupe. Elles définissent elles-

mêmes les objectifs de leur groupe respectif.

Et à l'avenir ?

« Neuchâtel-Gym » a pour but de maintenir ses effectifs et ses groupes dans le même esprit positif. La société souhaite inciter les jeunes gymnastes à assumer des responsabilités et à intégrer le team des monitrices ainsi que le comité administratif. Ainsi, elle espère

que la société perdure encore de nombreuses années et qu'elle fêtera encore de nombreux jubilés. Le rendez-vous est donc donné en 2066 et en 2116 !

*Véronique Vuillaume Sanglard
Présidente de Neuchâtel-Gym*

NOTRE MÉTIER,
ASSURER VOTRE AVENIR



CCAP
ASSURANCES VIE

Le comité en vacances ...



C'est l'été !
C'est les vacances !

A tous les gymnastes – alanguis sur une chaise-longue, rêveurs derrière la télé, ou impatients de lire les prochaines nouvelles des Membres honoraires, le comité de la Commission des Membres honoraires souhaite une magnifique saison, avec soleil et bien-être !



... se prépare pour la prochaine manifestation

Impressum

Bulletin officiel de l'ACNG
paraît quatre fois par année
(mi-mars, mi-juin,
mi-septembre et mi-novembre)

Remise textes et photos
1.2 / 1.5 / 1.8 / 1.10
1400 exemplaires :
distribués aux membres
de l'ACNG, à la Fédération
Suisse de Gymnastique FSG
et aux associations cantonales
de gymnastique de Suisse
romande

Comité de rédaction :
Martine Jacot
Pierre-Henri Béguin
avec le soutien et
des photos de ProNeuch

Mise en page :
Textuelle
Rte du Roc 1, 2087 Cornaux

Impression :
Imprimerie H. Messeiller SA
Route des Falaises 94
2000 Neuchâtel
www.messeiller.ch

**Mutations, changements
d'adresses et
Secrétariat ACNG**
Route de Neuchâtel 3
2053 Cernier
Tél. 032 852 07 22
secretariat@acng.ch



120 ans
1895 2015

Meubles Leitenberg

Habitat et bien-être

Stressless ERGONOMIE

TEMPUR

de Sede SWITZERLAND

www.leitenberg.com La Chaux-de-Fonds

Nous avons déménagé!

Venez découvrir nos nouveaux locaux ainsi que la star de l'imprimerie, la Komori Lithrone G40.

Cette presse dotée de la technologie H-UV (séchage ultra rapide) est unique dans le canton!

Où nous trouver:
Route des Falaises 94
2000 Neuchâtel
Tél. +41 (0)32 725 12 96
Fax +41 (0)32 724 19 37
www.messellier.ch

imprimerie messellier sa

Tarifs et annonces pour sociétés et entreprises

Bulletin officiel ACNG – *Fun de Gym*

Taille	Prix par numéro	Prix pour 1 an (-20%)
¼ de page	CHF 50.–	CHF 150.–
½ de page	CHF 75.–	CHF 220.–
¾ de page	CHF 100.–	CHF 300.–
1 page	CHF 150.–	CHF 450.–

**viteos**
toutes vos énergies



**Un bouquet
d'énergies
dans le canton
de Neuchâtel !**

Proche et incontournable, Viteos,
votre fournisseur d'électricité,
de gaz naturel, d'eau et de chaleur.
www.viteos.ch