

Fun de Gym

Le magazine de l'ACNG

No 1 - 2017

Association Cantonale
Neuchâteloise de Gymnastique

ACNG



Gym Chézard-St-Martin, champions suisses jeunesse aux barres parallèles et 2° au saut.
Premier Show gymnique des meilleurs gymnastes le samedi 6 mai à La Fontenelle/Cernier.

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'
Lausanne 15'
Monthey 42'

Morges 13'
Nyon 30'
Yverdon 23'



Arrêt Croix-Péage

ou SHOP online WWW.CarlasPort.Ch

Sommaire

Editorial	3
Le coin de l'ACNG	4
<ul style="list-style-type: none"> > AD 2016 aux Brenets > CDS 2017 à Chézard-St-Martin 	
Le coin de la formation	6
<ul style="list-style-type: none"> > Annonces de cours 	
Le coin des événements	15
<ul style="list-style-type: none"> > La Suisse bouge 2017 > Yann Moulinier, CEP Cortaillod > 24H GYM 2017 : le programme > Championnat romand de gym > Championnat suisse de gym > Neuch TeamCup > CP Dames/Hommes/Seniors 	
Le coin de l'ACNG	30
<ul style="list-style-type: none"> > Les nouveaux membres du Comité de l'ACNG 	
Le coin des événements	32
<ul style="list-style-type: none"> > Gymnaestrada 2019 	
Le coin des honoraires	33
<ul style="list-style-type: none"> > Portrait d'un membre 	

Editorial

Construisons ensemble le futur gymnique neuchâtelois !



En 1999, accompagné de Gérard Veuve qui ne voulait pas m'abandonner en pays inconnu, je participais à ma première AD de l'ACNG et je ne savais pas dans quel mouvement, dans quelle grande famille j'entraîs.

17 ans plus tard, après un parcours à Chézard-

Saint-Martin, à l'URG, dans la FRG12,... les délégués réunis aux Brenets m'ont nommé au poste de vice-président. Début 2018 devrait être un nouveau défi pour moi, car reprendre la présidence après Martine – qui a mis la barre très haut – ne sera pas une tâche aisée.

Par contre, avec l'aide de toutes et de tous, je mettrai toute mon énergie pour continuer à faire vivre notre association et promouvoir une activité saine pour une jeunesse qui mérite notre engagement.

Plusieurs nouveaux visages apparaissent déjà dans notre grand organigramme et le Comité cantonal accueillera les bras ouverts toutes les nouvelles bonnes volontés, car des postes restent encore vacants.

Je souhaite à toutes et à tous une belle saison gymnique et me réjouis de continuer à construire le futur gymnique avec vous.

Emmanuel Libert
Vice-président ACNG

Assemblée des Délégués de l'ACNG 2016 aux Brenets

C'est avec une certaine émotion que les délégués neuchâtelois se sont donné rendez-vous le 26 novembre aux Brenets pour leur assemblée annuelle 2016, après y avoir siégé en 2012 déjà. A douze mois de la fin de son mandat, la soussignée accueillait avec une joie non dissimulée quatre nouveaux membres au Comité cantonal :

- ◆ **Emmanuel Libert**, de Liège, ancien président de Gym Chézard et déjà en poste au Comité cantonal, a été vivement acclamé à la vice-présidence pour 2017. D'ores et déjà, il se porte candidat à la présidence de l'ACNG en 2018.
- ◆ **Marc-André Wullemin**, caissier de l'Association suisse du volley région Neuchâtel, succède à Corine Magnenat, en fonction depuis 2014 au poste des finances.
- ◆ **Eliane Billod**, actuellement vice-présidente de la FSG Fémina Hauterive et caissière de l'Association neuchâteloise des gymnastes vétérans, prend place au Comité cantonal pour représenter les intérêts de l'ACNG à l'Union romande de gymnastique.
- ◆ **Kathy Vitolo**, membre de la FSG Chau-de-Fonds Abeille, siègera au Comité cantonal pour les questions liées à la prévention et au management de sociétés.

Les nouveaux projets *24Heures GYM*, *La Suisse bouge* et *AirFit* ayant pour but d'encourager la mobilité et de faire connaître les sociétés de gym ont permis de tisser des liens avec les écoliers et la population. De nouveaux membres en perspective !

La motion qui portait sur la révision du règlement des amendes n'a pas abouti. La question sera reportée devant les sociétés lors d'une prochaine conférence.

Martine Jacot
Présidente de l'ACNG

Recherche de moniteurs/trices :

La **FSG Fontainemelon**, société en pleine croissance du Val-de-Ruz, cherche des moniteurs/trices pour les groupes :

- ◆ Pleine forme
- ◆ Parents-Enfants.

S'adresser à Céline Maradan, par courriel : celine.maradan1@bluewin.ch

Conférence des Dirigeants de Sociétés (CDS)

Mercredi 19 avril 2017 à 19h00

Salle Conseil général de la Rebatte, Grand-Rue 56,
2054 Chézard-St-Martin

Ordre du jour

dès 18h30 *Accueil des participants*

19h00 *Conférence*
Mon objectif « Les Jeux Olympiques »
Yann Moulinier, vice-champion suisse 2015 au lancer du marteau,
pousseur de l'équipe suisse de bobsleigh

20h15 **Séance décisionnelle :**

- ◆ *Adoption du procès-verbal de l'AD 2016*
- ◆ *Présentation des comptes annuels 2016*
- ◆ *Rapport de l'Instance de contrôle*
- ◆ *Approbation des comptes et décharge au Comité cantonal*
- ◆ *Adoption du rapport annuel 2016*

20h45 *Programme d'activités 2017*

21h15 *Questions des délégués des sociétés*

21h30 **Fin de la soirée + Verrée du gymnaste**

Annonces de cours 2^e semestre 2017



Cours de perfectionnement Parents-Enfants				
Description :	Cours de perfectionnement pour monitrices Parents-Enfants.			
Objectifs :	Recueil de matière.			
Groupe cible :	Monitrices actives FSG / ACNG.			
Direction, inscriptions :	Stéphanie Schorpp Rue de Bibracte 12a 1580 Avenches		Tél. 079 486 74 07 chstephanie@bluewin.ch	
Matériel :	Carnet de cours, carte de membre FSG.			
Remarque :	Visite de Joëlle Jaggy-Bruttin, représentante pour la Romandie de la FSG.			
Repas :	Pique-nique tiré du sac.			
Lieu :	Collège du Mail à Neuchâtel.			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
CP P+E 01-17	Samedi 21 octobre 2017	8h00 - 17h00	aucune	21 août 2017

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

Cours de perfectionnement Parents-Enfants

Programme du samedi 21 octobre 2017

Coutumes du Monde

Horaire	Leçon	Intervenante
08h00-08h15	Accueil et bienvenue	
08h15-09h15	La Nuit du Père Noël	Sylvie
09h15-10h15	Fort comme un Ours, l'Indien des Collines	Stéphanie
10h15-10h30	Pause	
10h30-11h30	Perfectionnement personnel Yoga	Stéphanie
11h30-12h00	Partage d'expériences du Coop MukiHit	
12h00-13h00	Pause de midi	
13h00-14h00	Petit papillon et les fleurs de Tahiti	Sylvie
14h00-15h00	Voyage en Valais	Joëlle Jaggy-Bruttin
15h00-15h15	Pause	
15h15-16h15	L'écureuil et l'oiseau	Stéphanie
16h15-16h45	Clôture	

Annonces de cours 2/2017



Cours de perfectionnement enfantine avec module de perfectionnement Jeunesse et Sports « sport des enfants gymnastique 5 - 7 ans »

Description :	Cours de perfectionnement pour monitrices enfantine, avec ou sans reconnaissance Jeunesse et Sports.			
Objectifs :	Manuel J+S « <i>Les perturbations dans l'enseignement et l'entraînement</i> », découverte et échange d'expériences. Leçons pratiques pour des leçons dynamiques et variées.			
Groupe cible :	Prioritairement, monitrices FSG/ACNG et/ou Jeunesse et Sports « <i>sport des enfants</i> » actives dans un groupe enfantine. Les monitrices sans formation seront acceptées selon places disponibles.			
Direction, inscriptions :	Béatrice Nys Les Pacots 26c 2075 Wavre	Tél. 032 724 77 07 Mobile 076 534 60 75 beatrice.nys@gmail.com		
Matériel :	Affaires de gym. De quoi prendre des notes, carnet de formation FSG.			
Remarque :	Un CP dans la discipline est obligatoire au moins tous les deux ans pour garder la reconnaissance FSG et/ou J+S. Les informations complémentaires parviendront aux personnes inscrites environ deux semaines avant le cours. Pour les monitrices avec reconnaissance J+S, inscription par le coach de société sur le site Internet de Jeunesse et Sports.			
Repas :	Pique-nique tiré du sac.			
Lieu :	Collège du Mail, Neuchâtel			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
STV-69 1062078.210	Samedi 11 novembre 2017	8h00 - 16h00 (à confirmer)	Aucune	30 septembre 2017

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

Annonces de cours 2/2017



Cours à thème Dames/Hommes

Description :	Programme Cours Central.			
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	Tél. 079 268 99 34 phil.amez@net2000.ch		
Matériel :	Carnet de cours, carte de membre FSG, affaires de sport et de douche.			
Remarque :				
Repas :				
Lieu :	Halles du Communal au Locle			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
CT DH 02-17	Samedi 28 octobre 2017	13h00 - 17h00	Aucune	28 août 2017

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

Annonces de cours 2^e semestre 2017



Cours de perfectionnement Seniors				
Description :	Programme Cours Central.			
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		Tél. 079 268 99 34 phil.amez@net2000.ch	
Matériel :	Carnet de cours, carte de membre FSG, affaires de sport et de douche.			
Remarque :				
Repas :				
Lieu :	Halles du Communal au Locle			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
CP S 02-17	Samedi 28 octobre 2017	13h00 - 17h00	Aucune	28 août 2017

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

Annonces de cours 2^e semestre 2017



Gymnastique cours tests				
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 Basilico Rue de Neuchâtel 19 b 2072 Saint-Blaise		Tél. 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 son pique-nique.			
Lieu :	Salle de la Maladière, Neuchâtel			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Gym 03-17	Dimanche 1 ^{er} octobre 2017	8h00 - 17h00	Fr. 40.-	15 août 2017

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

Annonces de cours 2^e semestre 2017



Gymnastique cours à thème				
Description :	Permettre aux monitrices de se former ou de se perfectionner.			
Objectifs :	---			
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		Tél. 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 son pique-nique.			
Lieu :	Salle de la Maladière, Neuchâtel			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Gym 04-17	Dimanche 22 octobre 2017	8h00 - 12h00	Fr. 20.–	22 août 2017

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

Annonces de cours 2^e semestre 2017



Athlétisme				
Description :	Le programme vous sera communiqué ultérieurement.			
Objectifs :	Le but est d'approfondir les connaissances concernant l'athlétisme, de faire découvrir de nouveaux exercices, d'apporter de nouvelles idées, ainsi que de partager les expériences.			
Groupe cible :	Monitrices et moniteurs, aides-monitrices, aides-moniteurs des groupes athlétisme, jeunesse, polysports.			
Direction, inscriptions :	Christophe Pittet Primevères 6 2400 Le Locle		Tél. 079 375 63 35 chpittet@gmail.com	
Matériel :	Matériel pour écrire, affaires de gym pour l'intérieur et l'extérieur.			
Remarque :				
Repas :				
Lieu :	Halle Polyvalente du Communal, Le Locle			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
AT 01-2017	Samedi 28 octobre 2017	13h30 - 17h30	Fr. 20.–	28 août 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.

Découvrez La Suisse Bouge 2017

Venez additionner vos minutes sportives



L'édition 2016 de la semaine de La Suisse bouge (des communes de toute la Suisse s'affrontent – notre commune y participe !) a été un franc succès.

Voulez-vous être des nôtres pour celle de 2017 ?

La semaine de La Suisse bouge se déroulera du vendredi 5 au samedi 13 mai 2017.

Samedi 6 mai :

6h30 à 18h15 Manifestation des « 24 Heures GYM » à la Fontenelle, organisée par l'ACNG
20h00 Show gymnique des meilleurs gymnastes neuchâtelois

Dimanche 7 mai : (prévu sur le site de Dombresson)

- Activités 10h - 13h organisées par le comité de V2R Bouge
- Activités 13h - 16h organisées par la commune de VdR : nouvelle action nationale « **Le plus grand fitness / la plus grande leçon de gym de la Suisse** ». Avec d'autres communes suisses, nous établissons un nouveau record suisse.

Pendant **toute la semaine**, les écoles auront prévu leurs propres activités.

Samedi 13 mai :

- Activités 10h - 17h organisées par le comité de V2R Bouge et la commune (lieu : le site de la piscine d'Engollon est envisagé – 1^{er} jour de la saison estivale).

Gratuit pour tous... une journée de plaisirs partagés...

Yann Moulinier / CEP Cortaillod

Objectif : Les Jeux olympiques 2018 PyeonChang / Corée du Sud



Recruté en automne 2015 après des essais dans le team du champion du monde et multiple médaillé olympique Beat Hefti, le lanceur du CEP Cortaillod fait valoir sa puissance en tant que pousseur.

Mon intégration dans l'équipe suisse de bobsleigh a

apporté **une nouvelle dimension** à l'approche que j'ai du sport. **Avec la participation au circuit mondial**, ma carrière sportive a pris un nouvel élan. De nature calme, j'avance avec sérénité, les yeux pétillants. Il y a une grande part d'inconnu, **c'est excitant !**

Mon rêve olympique

Véritable graal dans le domaine sportif, **les Jeux olympiques** ont toujours été une source d'inspiration pour moi.

Y prendre part en tant qu'acteur est devenu **mon objectif**, un vrai boost !

Lors de chaque entraînement j'**aperçois cette flamme à l'horizon**, elle me donne l'énergie pour travailler dur et me dépasser.

Ensemble, nous irons « *plus vite, plus haut, plus fort* » (Pierre de Coubertin).



Yann Moulinier :
Pousseur en équipe suisse de Bobsleigh.
Vice-champion suisse 2015 et 2016 et champion par équipe 2014 et 2016 au lancer du marteau.

A propos de / vidéos...
www.bob-yannmoulinier.ch

Prochaines rencontres avec l'ACNG :

- **Mercredi 19 avril 2017 – 19h30 :**
Conférence des présidents de sociétés de l'ACNG
- **Samedi 6 mai 2017 :**
Programme 24Heures GYM

Programme de la 2^e édition 24 Heures GYM

Samedi 6 mai 2017 à Cernier

Venez ajouter vos minutes sportives à La Suisse bouge

06h30	Echauffement en plein air
Dès 08h00	Déjeuner
09h00 à	Activités sportives gratuites
18h15	En salle, en piscine, en plein air
20h00	Show gymnique présenté par les meilleurs gymnastes 2016
Sur commande	Risotto



Renseignements/Inscriptions :
online dès le 1.3.17 sur www.acng.ch

Suivez l'actualité de l'ACNG sur Facebook.

Samedi 6 mai 2017 à La Fontenelle / Cernier										
BLOC ECHAUFFEMENT 06h30 - 07h30	0.01 Départ à la Fontenelle		Echauffement en plein air - venez tous contribuer aux minutes sportives de Val-de-Ruz à la semaine de La Suisse Bouge du 5 au 13 mai 2017							
08h00 - 08h30	Aula de la Fontenelle		Déjeuner à la trousse et confitures maison (sur commande). Accueil des participants. Retrait des bons de risotto et paiement à l'arrivée.							
08h45	Selon programme		Ouverture des cours							
	Centre scolaire de la Fontenelle				Ancienne halle	Terrains extérieurs. Départ à la Fontenelle				
	Salle de sport double		Salle de sport simple	Piscine	Guillaume-Farel 4					
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01 Initiation Judo Christophe Galzin	1.02 Initiation agrès Airtrac jeunes et actifs Gym Peseux	1.03 Kids dance2befit 8 à 12 ans Sophie Chapatte	1.04 Aquaboxing	1.05 Pilates 35+, 55+ Nicole Marro	1.06 Entraînement et initiation au Bob-sleigh dès 12 ans Yann Moulinier	1.07 Parcours d'initiation au biathlon Roger Moser	1.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	1.09 Découvrir le VTT de 7 à 10 ans Sven Blank	1.10 Nordic Walking Corinne Masini
30'										2.10 Nordic Walking Corinne Masini
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01 Lutte suisse pour jeunes et actifs dès 8 ans Edouard Staehli	2.02 Initiation agrès Airtrac jeunes et actifs Gym Peseux	2.03 SH'BAM™ Myriam Vuille	2.04 Initiation au plongeon Hervé Aeschlimann Eric Sintez	2.05 Melodyfit Sophie Chapatte	2.06 Entraînement et initiation au Bob-sleigh dès 12 ans Yann Moulinier	2.07 Parcours d'initiation au biathlon Roger Moser	2.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	1.09 Découvrir le VTT de 7 à 10 ans Sven Blank	2.10 Nordic Walking Corinne Masini
12h00 à 13h15	Repas de midi - cantine à disposition sur place									
BLOC 3 13h30 à 14h45	3.01 TRX adultes Jocelyn Aumont	3.02 Gym Acro (GAC) gymnastes et moniteurs C. et D. Salvadori F. Pennisi	3.03 Qi gong Jacques Galeuchet	3.04 Balle assise en eau profonde Corinne Testaz	3.05 Dance2bfit Sophie Chapatte	3.06 Attraction bob à roulettes tous âges Yann Moulinier	3.07 Découverte de l'athétisme (sprint-sauts-lancers) Moniteurs J+S	3.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	3.09 Initiation au jeu « Lacrosse » Thierry Perrin Albin Jacot	3.10 Entraînement fonctionnel en plein air Océane Evard
30'										
BLOC 4 15h15 à 16h30	4.01 Kaïko Parkour Jeunes et actifs Slakeline Therry Favre	4.02 Tchoukball Florence Amez-Droz	4.03 Chair dance Corinne Martin	4.04 Sauvetage aquatique parents-enfants, enfants seuls Charlène Cordoba	4.05 Balanced Pads Francine Bobillier	4.06 Attraction bob à roulettes tous âges Yann Moulinier	4.07 JO d'athlétisme Moniteurs J+S	4.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	4.09 Initiation au jeu « Lacrosse » Thierry Perrin Albin Jacot	4.10 Entraînement fonctionnel en plein air Océane Evard
17h00	Aula de la Fontenelle - repas des gymnastes du SHOW gymnique									
BLOC 5 17h00 à 18h15	5.01 Entraînement HIIT Jocelyn Aumont	5.02 Bodycombat Myriam Vuille	5.03 Flow-Tonic Francine Bobillier	5.04 Aquagym Corinne Testaz	5.05 Step jeunes et adultes, même débutants Christiane Vauthier	5.06 Attraction bob à roulettes tous âges Yann Moulinier				
BLOC 6 18h30 à 19h30	Aula de la Fontenelle. Apéritif officiel. RISOTTO et salade (sur commande) pour le public									
20h00	Show gymnique des MEILLEUR(E)S GYMNASTES NEUCHÂTELOIS								Inscriptions obligatoires online www.acng.ch dès le 1.3.2017	



Cours	0.01	Echauffement en plein air pour les matinaux	Jocelyn Aumont, éducateur physique, Gérant Fitness Let's Go, Cernier
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Bien commencer sa journée par un échauffement en plein air. Montée en température, mobilité articulaire, stretching léger.	
Cours	1.01	Initiation au judo	Christophe Galzin, moniteur JS Judo
Tenue gym (survêtement)	Pour tous. Max. 20 personnes	Historique, principes et règles du judo, initiation aux chutes, mouvements debout et au sol, petits randoris (combats).	
Cours	1.02 / 2.02	Initiation agrès - Airtrack / Continuer sa progression / Slakeline.	Gym Peseux
Tenue gymnique et basanes	Jeunes moniteurs Max 15 personnes	Initiation aux mouvements acrobatiques. Apprentissage de divers éléments de base pour la gymnastique aux agrès.	
Cours	1.03	Kids Dance2bfit, jeunes de 8 à 12 ans	Sophie Chapatte, The Dance Aerobics Company
Habits à l'aise, bonnes chaussures de sport, bouteille d'eau	Kids	Danse sur divers styles et musiques actuelles, chorégraphies adaptées pour kids.	
Cours	1.04	Aquaboxing	
Affaires de bain	Dès 14 ans	Parmi les variantes de l'aquagym classique, l'aquaboxing est un sport tonique inspiré des arts martiaux. C'est une forme de body combat pratiqué dans l'eau.	
Cours	1.05	Pilates 35+, 55+	Nicole Marro, experte esa du team formation sport des adultes Romandie de la FSG
Tenue souple pas trop ample, linge, survêtement	Adultes 35+/55+ Max. 12 personnes	Initiation Pilates : renforcement des muscles de maintien profonds, souplesse, coordination des mouvements réfléchis avec la respiration, travail sur soi en toute conscience.	
Cours	1.06 / 2.06	Entraînement et initiation au Bobsleigh	Yann Moulinier, vice-champion suisse 2015 au lancer du marteau
Tenue de sport extérieure	Dès 12 ans Max. 12 pers.	Exercices de préparation physique pour l'acquisition d'une poussée performante et mise en pratique sur un bob à roulettes.	
Cours	1.07 / 2.07	Parcours d'initiation au biathlon	Roger Moser
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Ce parcours combine une discipline d'endurance, la course, avec une épreuve de précision, le tir à la carabine.	
Cours	1.08 / 4.08	Initiation tir à l'arc	Franz Müggli
Tenue de sport extérieure	Pour tous Max. 20 personnes	Venez essayer, précision et concentration / Tirer seul et continuer sa progression en encadrement restreint.	
Cours	1.09	Découvrir le VTT, de 7 à 10 ans.	Sven Blank
Vélo personnel	7 à 10 ans Max. 8 enfants	Echauffement, petit parcours en forêt et exercices de technique et de coordination.	
Cours	1.10 / 2.10	Nordic Walking	Corinne Masini, monitrice ESA. Gymnastique/nordic walking
Tenue de sport et chaussures extérieures	Pour tous Max. 20 personnes	Echauffement, approche de la technique, démonstration des différentes techniques, marche sur sols différents. Stretching. Sortie par tous les temps (veste de pluie). Bâtons personnels.	
Cours	2.01	Lutte suisse pour jeunes et actifs dès 8 ans	Edouard Staehli
Training	Dès 8 ans Max. 20 personnes	Echauffement spécifique, technique de lutte, présentation et démonstration, mise en pratique.	

Suite à la page suivante

Cours	2.03	SH'BAM™	Myriam Vuille, Group Fitness Instructor International (Body-combat, sh'bam)
Tenue de sport intérieure	Dès 14 ans	Grâce à des mouvements simples mais terriblement tendance, SH'BAM™ est le programme parfait pour quiconque cherche à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui, même si danser n'est pas naturel pour lui.	
Cours	2.04	Initiation plongeon / Continuer sa progression	Hervé Aeschlimann et Eric Sintez
Maillot de bain (si possible 1 pièce pour les dames)	Pour tous Max. 10 personnes	Faire découvrir sans peur l'espace tri-dimensionnel du plongeon. Découverte des 4 positions de départ (avant, arrière, retourné et renversé).	
Cours	2.05	Melodyfit	Sophie Chapatte, the Dance Aerobics Company
Tenue de sport intérieure	Adultes, seniors, débutants	Danse pour personnes moins entraînées ou reprenant le sport, coordination et chorégraphie simple et en douceur suivi d'un renforcement musculaire adapté à chacun.	
Cours	3.01	TRX adultes	Jocelyn Aumont, éducateur physique, Gérant Fitness Let's Go, Cernier
Tenue sportive	Pour tous Max. 20 personnes	Initiation et découverte du TRX, travail de tous les groupes musculaires.	
Cours	3.02	Gymnastique acrobatique (GAC) / ACRO	César et Daniela Salvadori, et Filka Pennisi
Tenue gym près du corps, sans baskets ni bijoux	Gymnastes et moniteurs Max. 30 personnes	Un nouveau programme facile d'accès et permettant des passerelles tant avec les agrès qu'avec les autres disciplines élites (GAM, GAF, TRA, GR). Cette leçon permettra aux gymnastes et aux moniteurs de s'initier de façon simple et ludique à la GAC.	
Cours	3.03	Sensibilisation au Qi gong pour adultes et seniors	Jacques Galeuchet, formation Centr'Age (enseignement aux seniors)
Tenue confortable	Pour tous	Gymnastique traditionnelle chinoise associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. On le pratique assis ou debout en travaillant sa posture. Il améliore la coordination et assouplit les articulations.	
Cours	3.04	Jeu de la balle assise en eau profonde	Corinne Testaz, instructeur de fitness aquatique
Affaires de bain	Pour tous	Le jeu de la balle assise en eau profonde demande de l'équilibre, de la précision et de la rapidité. Tout le monde est dans l'eau et flotte en eau profonde. Aide avec frite sous les bras.	
Cours	3.05	Dance2BFIT	Sophie Chapatte, the Dance Aerobics Company
Tenue sport intérieure + haltères ou bout. eau 5 dl.	Dès 14 ans	Danse fitness cardio qui met en mouvement toute la musculature, suivi d'un renforcement musculaire travaillant cuisses, abdos, fessiers. Musiques actuelles et dynamiques.	
Cours	3.06 à 5.06	Attraction bob à roulettes	Yann Moulinier, vice-champion suisse 2015 au lancer du marteau
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Petits et grands découvrent, se défient et s'amusent. Il n'y a pas d'âge pour pousser un bobsleigh !	
Cours	3.07	Découverte des différentes disciplines de l'athlétisme	Moniteurs J+S athlétisme
Tenue de sport extérieure	Jeunes	Découverte des courses, des sauts et des lancers par ateliers de 20 minutes.	
Cours	3.09 / 4.09	Initiation au jeu « Lacrosse »	Thierry Perrin et Albin Jacot
Tenue de sport extérieure, crampons non indispensables	dès 14 ans Max. 20 personnes	Le plus vieux sport collectif de balle qui nous vient des Indiens d'Amérique du Nord. Maniement de la crosse, passes, petit jeu d'intercrosse et de déplacement, quelques notions de règles, match.	
Cours	3.10 / 4.10	Entraînement fonctionnel en plein air. Jeunes et adultes	Océane Evard
Tenue de sport extérieure	dès 16 ans Max. 26 personnes	Vous avez besoin de vider votre tête, de prendre un grand bol d'air tout en affrontant vos limites? Avec AirFit, vous allez vous dépenser et améliorer votre condition physique en alliant plein air, plaisir, santé, convivialité et performance.	

Suite à la page suivante

Cours	4.01	Kaïko Parkour	Therry Favre
Short/training, liquette/ t-shirt, basket, sweet	Dès 14 ans	Initiation au parkour, apprendre les bases pour se déplacer aisément à travers les obstacles de la rue. Connaître ses limites physiques et mentales. Apprendre à repousser ses limites.	
Cours	4.02	Tchoukball	Florence Amez-Droz, monitrice J+S sport des enfants, entraîneur et coach adultes
Tenue de sport intérieure (évt. genouillères)	Dès 10 ans Max. 20 personnes	Initiation au tchoukball : sport d'équipe dynamique basé sur le fair-play. Jeu de balle, sans agressivité où vous trouverez immédiatement du plaisir.	
Cours	4.03	Chair Dance	Corinne Martin
Tenue de sport intérieure	Dès 14 ans	Danser avec et autour d'une chaise. Chorégraphie simple et plaisante accessible à tous.	
Cours	4.04	Sauvetage aquatique	Charlène Cordoba, présidente sss-vdr
Maillot de bain (bonnet et lunettes de natation pas obligatoires)	Parents-enfants, enfants seuls Max. 20 personnes	Découverte du sauvetage sur plusieurs postes « Découvertes », matériel de sauvetage, exercices techniques de natation,... <i>Les enfants de moins de 9 ans doivent être accompagnés d'un adulte.</i>	
Cours	4.05	Balanced PADS	Francine Bobillier, monitrice FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Dès 14 ans Max. 30 personnes	Echauffement sur le <i>balanced Pad</i> , équilibre, renforcement et étirements.	
Cours	4.07	Les Jeux Olympiques de l'athlétisme	Moniteurs J+S athlétisme
Tenue de sport extérieure	Dès 14 ans	Venez participer aux Jeux olympiques de l'athlétisme et vous mesurer aux différents records cantonal, national et mondial, tout en alliant « fun » et plaisir.	
Cours	5.01	Entraînement HIIT	Jocelyn Aumont, éducateur physique, Gérant Fitness Let's Go, Cernier
Tenue de sport intérieure	Dès 14 ans	Entraînement par intervalles de haute intensité caractérisé par des périodes d'effort, suivies de brèves périodes de récupération. Le HIIT est un moyen très efficace pour améliorer vos capacités cardiovasculaires, votre vitesse et brûler vos graisses.	
Cours	5.02	Bodycombat	Myriam Vuille, Group Fitness Instructor International (Bodycombat, sh'bam)
Tenue de sport intérieure confortable	Dès 14 ans	Puissant cours cardio extrêmement défatigant. Echauffement physique et préparation mentale avec apprentissage de tous les mouvements de combat. Vitesse, puissance et endurance, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas.	
Cours	5.03	Flow Tonic	Francine Bobillier, monitrice FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Dès 14 ans Max. 27 personnes	Gymnastique en musique avec Flow Tonic. Echauffement dynamique, renforcement, assouplissement, étirements et relaxation.	
Cours	5.04	Aquagym toutes personnes, même non-nageurs	Corinne Testaz, instructeur de fitness aquatique
Affaires de bain	Dès 16 ans	Elle aide à rester en forme toute l'année, améliore la circulation sanguine et favorise le bien-être physique et psychique par des exercices de coordination des bras et des jambes. Elle aide à la réadaptation et/ou rééducation. Elle fait travailler tous les groupes musculaires favorisant ainsi la perte de poids tout en tonifiant et raffermissant le corps.	
Cours	5.05	STEP jeunes et adultes, même débutants	Christiane Vauthier
Tenue de sport intérieure. Bonnes chaussures	Pour tous	Entraînement de renforcement cardio, coordination. Petite chorégraphie facile.	

Championnat romand de gymnastique à Bernex/GE, novembre 2016

Huit filles de notre canton se sont rendues en terres genevoises pour défendre nos couleurs. En catégorie A (-16 ans), Valentine Etienne et Charline Planchamps, toutes deux de la société de Couvet, se sont présentées au concours en deux parties. Valentine, avec des programmes avec massues et ballon, a obtenu la note totale de 17.90. Charline, avec cerceau et massues, a été notée avec un 17.54. Dans la même catégorie, en concours en une partie, le duo Roxane Chardonnens/Elisa Kuenzi, de la société Fémina Hauterive, a obtenu la note de 9.15 avec un programme avec massues, tandis que leurs copines de société Fiona De Tomi/Marion Etter ont terminé le concours avec la note de 9.11 dans leur présentation avec ballons. Ces deux duos ont reçu une distinction. Dans la catégorie B (-12 ans) de Neuchâtel Gym, Emma Epiney/Eva Timotic ont terminé à la 9^e place avec la note de 8.82. En Gymnastique Individuelle, Emma Epiney s'est classée 11^e du concours en catégorie B (-12 ans), concours en une partie.



Couvet et Neuchâtel Gym au Championnat Romand de Gymnastique 2016.



Championnat suisse de gymnastique de société Jeunesse à Andelfingen/Marthalen, décembre 2016



Fémina Hauterive au Championnat suisse Jeunesse 2016

Seules les filles de Fémina Hauterive se sont inscrites à ce dernier concours de l'année. Dans la catégorie -16 ans, elles ont obtenu une note de 9.06. Même si le classement n'est pas à la hauteur des espérances, avoir dépassé le 9 est source de satisfaction. N'oublions pas qu'elles concouraient dans un concours national. Bravo à toutes les gymnastes pour ces magnifiques résultats qui sont encourageants et nous permettent de voir l'avenir avec sérénité !

Merci à vous, monitrices, pour votre engagement sans faille, votre motivation à accompagner notre jeunesse semaine après semaine en halle et lors des concours cantonaux, romands et suisses.

La commission Gymnastique

www.vistawell.ch

VISTAWELL
sport . health . movement

AIREX **BLACKROLL** **TRIDEX** **Swissball**

distribution officielle office@vistawell.ch – facebook.com/vistawell

Neuch TeamCup

Dans la journée du 29 octobre s'est déroulée la troisième édition de la Neuch TeamCup. Cette année, seulement quatre sociétés étaient présentes, ce qui n'a pas empêché les groupes en lice de montrer leurs plus belles prestations au public.



Un grand bravo à Aigle qui a remporté la Neuch TeamCup, avec la meilleure note de la journée, pour la troisième fois consécutive. Pour cette troisième édition et pour rester dans l'ambiance d'Halloween, gym Chézard a récompensé les gymnastes par des coupes en chocolat.

Thibaud Vogel



Toute la journée s'est passée dans la bonne humeur et sans accidents. Comme chaque année lors de ce concours, la société organisatrice prépare une surprise ; cette fois-ci, la surprise était une *piñata* d'Halloween qui a été donnée à la production ayant obtenu le plus de points de conception.



Cours de perfectionnement Dames/Hommes/Seniors

22 octobre 2016 au Locle

Notre reporter apprécié Didier n'étant pas là, je vais résumer au mieux cet après-midi passé au Communal du Locle avec un magnifique soleil pour y suivre le cours à thème des 35+ accompagné du cours de perfectionnement des 55+. Une vingtaine de gymnastes étaient présents :



Corinne Schori reprend la leçon suivante avec la gymnastique. Elle nous fera exécuter une petite chorégraphie avec des cordes. Puis on attaque une nouvelle chorégraphie avec les balles et c'est le top, car on la sait presque par cœur.

La dernière leçon se fera avec notre seconde Corinne (Martin) qui nous vient du canton de Vaud mais habituée aux Neuchâtelois et à leur accent... Elle nous propose du *Powerloop* avec des *theraband* rondes de 20 à 30 cm de diamètre (il me semble), avec plusieurs couleurs selon leur élasticité... Sur de la musique sympa, nous travaillons nos muscles et ça chauffe bien sans forcer... Puis on finit avec un jeu très ludique qui nous fait courir et lancer divers objet dans un élément de caisson mais il doit y rester : donc ce n'est pas gagné avec les bouchons et les petites balles qui rebondissent...

après l'échauffement, Edith enchaîne directement son cours d'endurance avec des jeux super sympa qui nous font courir avec le sourire. Le matériel est tout à fait accessible sans devoir passer à la caisse... Et comme nous sommes des adultes responsables, personne ne trichera au jeu du Memory, enfin presque...

Un grand merci à ces trois monitrices pour le bel après-midi passé à transpirer dans la bonne humeur et je pense que les feuilles d'évaluation seront agréables à lire...

*Chantal Maire
Chaux-de-Fonds
Abeille*



Les nouveaux membres du Comité cantonal se présentent !



Marc-André Wuillemin

Il habite La Chaux-de-Fonds, il est électronicien en radio et télévision diplômé, il aime les chiffres et le sport : Marc-André Wuillemin est le nouveau responsable des finances de l'ACNG.

S'il a d'abord tâté du judo et du tir de compétition, c'est le volleyball qui l'enthousiasmera : il l'a pratiqué durant quarante ans, jusqu'en 2016, au VBC ou avec la Gym Hommes de La Chaux-de-Fonds.

Les chiffres ? Ça, ça lui parle : vous lui mettez sous les yeux une grande page de comptabilité bardée de chiffres ; moins de deux secondes plus tard, il montre du doigt le chiffre qui demande une explication ! Aussi a-t-il été responsable des finances de plusieurs associa-

tions sportives depuis une vingtaine d'années : au Volleyball de la Gym-Hommes, à l'Amicale des Remonteurs de La Ferrière, au VBC La Chaux-de-Fonds, au Swiss Volley Région Neuchâtel... Il a même conduit les finances de grandes manifestations, comme le Championnat d'Europe de Volleyball junior féminin, à Neuchâtel. Et, depuis notre AD de 2016, il devient le grand argentier de l'ACNG. « L'ACNG, grande Association, représente un nouveau défi pour moi : je désire apporter mes compétences pour sa pérennité financière. »



Eliane Billod

Actuellement, Eliane est à la fois vice-présidente et monitrice de l'Enfantine, de la Jeunesse et des Dames à Fémina Hauterive. En même temps, elle est aussi secrétaire de la Commission Gymnastique de l'ACNG et caissière de l'ACNGV... Elle a participé à cinq *Gymnaestrada*, dont la dernière comme membre du bureau de la FSG...

Pour ne pas s'arrêter en si bon chemin, elle vient d'accepter le poste de « Représentante de l'ACNG auprès de l'URG » : « Je me suis fait entraîner par Emmanuel Libert dans cette aventure ! » Merci à lui ! Et qu'est-ce qui a poussé Eliane en direction de l'URG ? « Il est indispensable de bien représenter notre canton en dehors de ses frontières. Et

aussi, ce sera l'occasion pour moi de partager, avec des membres de la Romandie et de la FSG, des expériences, et de les mettre à profit pour nos gymnastes ».

Pour le moment, Eliane fait partie de la Commission du 100^e anniversaire de l'URG : sa fonction sera complétée dans une prochaine séance.



Kathy Vitolo

Un nouveau poste a été créé au Comité cantonal : le Management. C'est Kathy qui l'inaugure, avec, entre autres, des missions de prévention et de gestion de stocks : déléguée de Mira (Prévention des abus sexuels dans les milieux associatifs), elle est la personne de référence pour les gymnastes du canton touchés par de tels problèmes.

Une autre facette de son activité est la gestion des tenues de gym pour les responsables cantonaux. Passionnée par le hockey, bénévole au HCC, et, sur le plan professionnel, secrétaire comptable, elle a « atterri un peu par hasard dans la sphère gymnique ! »

Inscrite toute jeune dans le groupe Jeunesse de la Satus, à La Chaux-de-Fonds, elle devient, en 2002, monitrice Jeunesse et Enfantine à la société de l'Abeille. Après quelque temps, l'Abeille s'oriente prioritairement vers les Agrès ; une monitrice manquait : voilà Kathy lancée dans sa vocation de monitrice des Agrès Individuels, pour les jeunes entre 6 et 12 ans.



Etienne Collaud

Le Comité technique de l'ACNG reçoit le renfort d'un vice-président, responsable de la formation, Etienne Collaud, âgé de 29 ans. Fonction importante s'il en est : « La formation est l'avenir de notre sport et de ses valeurs. Il s'agit de retransmettre aux plus jeunes ce qui nous a été transmis depuis nos débuts dans ce sport. Au niveau sportif et technique, mais aussi et surtout les valeurs humaines et sociales qui font la force de notre sport. »

Gymnaste aux Agrès depuis près de vingt ans à la Gym La Coudre, il est aussi moniteur des Agrès Individuels et de Société depuis 2004.

Mieux encore : ce passionné de sport est polyvalent : il pratique lui-même différents sports (la course à pied, l'athlétisme, le VTT...) et s'occupe aussi, dans sa société, des Actifs mixtes et des Mini Jeunes Gymnastes (7 ans).

...Le vice-président technique qu'il fallait à l'ACNG !

Gymnaestrada 2019 – Neuchâtel

Gymnaestrada est l'événement culturel de la Fédération internationale de gymnastique. Cette rencontre internationale de gymnastique se déroule tous les quatre ans. Plusieurs groupes de presque tous les pays du monde représentent leur pays originalement. Concrètement, chaque groupe présente un spectacle gymnique en musique d'environ 15 minutes. Les groupes se succèdent toute la journée sur plusieurs scènes simultanément.

La gymnastique aux agrès du canton de Neuchâtel met en place un projet dans l'optique de participer à la Gymnaestrada avec un groupe d'environ 80 gymnastes dans une production.

Gymnaestrada 2019 – Informations générales

Dates :	7 au 13 juillet 2019
Lieu :	Dornbirn / Autriche
Discipline :	Gymnastique aux agrès/artistique
Niveau :	Pas d'exigences particulières
Conditions :	Régularité aux entraînements à une fréquence d'un entraînement par mois
Age minimal :	16 ans
Participation financière :	<ul style="list-style-type: none"> Frais de préparation qui représentent la location des salles, costumes, administration, etc Frais de voyage Frais de participation qui représentent l'hébergement, repas, tenue officielle, etc.

L'objectif principal et à long terme du projet est de faire évoluer la gymnastique aux agrès dans le canton avec l'intention de créer une unité, et de s'imprégner d'une ambiance nouvelle et de partage, au sein des sociétés cantonales, dans une aventure d'une envergure internationale.

En cas d'intérêt, s'annoncer à Tenzin Gasser, par courriel : gasstenz@gmail.com

Portrait de membre honoraire

Nouvelle rubrique qui présentera régulièrement un membre honoraire, son parcours gymnique, ses fonctions et liens avec la gymnastique.

Nom : **Arrigo Anne-Marie**, plus connue sous le nom de Miquette, née le 6 mars 1931

Miquette a commencé la gymnastique à Neuchâtel Ancienne (aujourd'hui Neuchâtel Gym) en tant que pupille en 1941. Elle a enseigné la gymnastique à différents groupes. Aujourd'hui encore, elle est à la tête des dames seniors. Elle fête d'ailleurs ses 70 ans de monitariat cette année. CHAPEAU !



a été la première femme à être nommée membre honoraire dans le canton de Neuchâtel, en 1969, au Val-de-Travers.

Et elle ne manque pas d'anecdotes gymniques. Exemple : « Dans le temps les dames n'osaient pas sortir ; alors elles allaient à la gym en emportant leurs talons aiguilles et allaient danser chez Gégène après la gym. »

MERCI Miquette !

*Christiane Vauthier
Pour la Commission des membres honoraires*



Miquette, juge à la fête cantonale 1958.

Miquette a également œuvré au sein du Comité cantonal et de la Commission technique des dames, puis des dames seniors. Elle a fonctionné comme juge de gymnastique aux fêtes et a participé à plusieurs Fêtes fédérales.

Parmi les événements marquants, elle cite les stressantes soirées de gym et les différentes fêtes de gymnastique.

Miquette, véritable pilier de la gymnastique neuchâteloise

(Voir le texte détaillé sur le site de l'ACNG.)

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
1600 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
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.messeiller.ch

imprimerie
messeiller 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