

Fun de Gym

Le magazine de l'ACNG

No 1 - 2018

Association Cantonale
Neuchâteloise de Gymnastique



Deux présidents d'honneur, les artisans d'une ACNG qui gagne :
Martine Jacot et Fred Siegenthaler.

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'



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 2017 à Chézard-St-Martin Ordre du jour de la CDST 	
Le coin de la formation	6
<ul style="list-style-type: none"> Annonces de cours 	
Le coin des événements	17
<ul style="list-style-type: none"> 24Heures GYM 	
Le coin des événements	26
<ul style="list-style-type: none"> FRG18 Fête AGVR Fête UGVT CP Dames/Hommes/Seniors 	
Le coin des sociétés	31
<ul style="list-style-type: none"> EPF Peseux cherche monitrice 	
Le coin des honoraires	32
<ul style="list-style-type: none"> Santé ! 	
Le coin des vétérans	33
<ul style="list-style-type: none"> Réunion fédérale des vétérans 	

Editorial

C'est dans le vent !
C'est chez nous !



Maintenant, tout passe par les réseaux sociaux, les écrans grands ou petits... Il est impossible d'imaginer une communication sans utiliser tous les nouveaux canaux ; mais il ne faut toutefois pas oublier la bonne vieille presse que nous avons un peu négligée.

Une Commission de communication formée de jeunes pleins d'idées, de moins jeunes pleins d'expérience, d'une responsable connaissant bien notre association démarre avec comme objectif de communiquer plus efficacement, de répondre aux attentes de tous, de donner une image actuelle de la gymnastique neuchâteloise.

Par contre, cet objectif est inatteignable sans votre participation active. La commission aura besoin de vos informations concernant vos activités, vos concours, vos soirées, ... ; elle aura besoin de vos photos, de vos vidéos... Toute cette collaboration sera pilotée par cette nouvelle commission qui vous contactera.

Le comité cantonal croit en cette nouvelle organisation, en cette proximité, et compte sur vous.

Emmanuel Libert
Président ACNG

Assemblée des délégués de l'ACNG 2017 à Chézard-St-Martin

Le 4 novembre passé, notre Association a tenu son assemblée des délégués à Chézard-Saint-Martin : la société de Gymnastique de Savagnier avait mis les petits plats dans les grands pour accueillir 164 délégués. 2017 étant une fin de législature présidentielle, l'ACNG a eu le plaisir de recevoir Erwin Grossenbacher, Président central de la FSG, pour fêter les 30 ans de comité cantonal de Martine Jacot.

Le nombre impressionnant de mérites sportifs décernés montre de nouveau que la gymnastique neuchâteloise se porte bien et s'exporte au niveau romand et suisse. Au bilan des activités, on peut noter la bonne participation aux 24Heures GYM ainsi qu'aux différents cours de formation et au congrès FSG. Suivent alors deux points importants pour accepter le budget 2018 et modifier le Règlement N° 3 des absences et amendes. Quant aux finances de notre association, elles sont saines et un budget légèrement déficitaire est accepté pour 2018. Suite à l'AD 2016, un groupe de travail a préparé une seule et unique proposition de règlement

et celle-ci, nécessitant une correction des statuts, est acceptée à l'unanimité.

L'AD 2017 voit la fin de l'activité technique de Yasmina Humbert, Sylvia Guye, Valérie Van Baal, Alessia Fernandes, Marie-Morgane Simonin, Virna Froidevaux et Carine Kaempf – qui sont acclamées.

Emmanuel Libert, vice-président, est élu à la Présidence, et Etienne Collaud devient vice-président technique, responsable de la formation.



Trois présidents à l'AD : Edmée Amez-Droz, Erwin Grossenbacher, Martine Jacot.

Corine Magnenat quitte le comité cantonal qui la remercie pour le travail réalisé.

Le comité technique accueille deux nouvelles membres à la Commission *Aérobic* : Charline Nussbaumer et Coralie Billod. La Commission *Adultes* qui cherchait un responsable depuis un certain temps sera dirigée par Bernadette Jordan. Après avoir récompensé bon nombre de moniteurs assidus depuis 5, 10, 15, 20, 30, 35 et même 40 ans (Patrick Burkhard – Gym Serrières), l'assemblée accueille 18 nouveaux membres Vétérans et 5 nouveaux membres Honoraires.

La fin de cette assemblée sera un beau remerciement à notre présidente, Martine Jacot, qui sera nommée présidente d'honneur par acclamation, en musique et sous la présence des bannières et couleurs des sociétés de gymnastique du canton.

La soirée festive sera clôturée par un souper... un banquet « made in Savagnier ».

Emmanuel Libert
Président de l'ACNG

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 27 mars 2018

Salle de l'Auditorium du Centre Sportif – 2108 Couvet

Accueil et appel dès 19h00

Ordre du jour

- 19h30 *Ouverture de la conférence*
- 19h40 **Présentation de la FFG19 Aarau**
Stefan Riner, Directeur FFG19
- 20h00 **Informations techniques**
- ♦ *Affaires courantes*
 - ♦ *Nouveautés*
- 20h30 **Séance décisionnelle**
- ♦ *Adoption du procès-verbal de l'AD 2017*
 - ♦ *Présentation des comptes annuels 2017*
 - ♦ *Rapport de l'Instance de contrôle*
 - ♦ *Approbation des comptes et décharge au comité cantonal*
 - ♦ *Adoption du rapport annuel 2017*
- 21h00 **Informations administratives**
- ♦ *Organigramme et affaires courantes*
 - ♦ *Site Web*
 - ♦ *Communication et FRG18*
- 21h30 **Communications des sociétés**
- Fin de la soirée + Verrée du gymnaste**

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.

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Cours de perfectionnement Parents-Enfants				
Description :	Cours de perfectionnement pour monitrices Parents-Enfants.			
Objectifs :	Thème : Brique par brique - Idées de leçons - Présentation chorégraphie FFG19.			
Groupe cible :	Monitrices actives FSG/ACNG.			
Direction, inscriptions :	Stéphanie Schorpp Bibracte 12a 1580 Avenches		Tél. 026 675 11 39 chstephanie@bluewin.ch	
Matériel :	A prendre : 1 rouleau de papier WC, 1 gobelet de yoghourt 500 gr, 2 gobelets de yoghourt 180 gr, 1 bouchon de bouteille PET, carnet de cours, carte de membre FSG.			
Remarque :	Une leçon à l'extérieur est prévue (habits en conséquence).			
Repas :	Pique-nique tiré du sac.			
Lieu :	Halle de gym de Cornaux			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
P+E 01-18	Dimanche 28 octobre 2018	8h00 - 17h00	Aucune	28 août 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

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 « Les perturbations dans l'enseignement et l'entraînement », découverte/approfondissement et échange d'expériences. Nouveau Hit Enfantine FSG. Leçon à l'extérieur.			
Groupe cible :	Prioritairement monitrices FSG/ACNG et/ou Jeunesse et Sports « sport des enfants » 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. Habits chauds pour une leçon à l'extérieur. 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 JS, inscription par le coach de société sur le site Internet de Jeunesse et Sports.			
Repas :	Pique-nique tiré du sac.			
Lieu :	Centre sportif, Cornaux			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
STV 69 1062062.210	Samedi 3 novembre 2018. Attention changement de date !	8h00 - 16h00 A confirmer.		30 septembre 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Cours de perfectionnement Adultes				
Description :	Programme du Cours Central de la FSG.			
Objectifs :	Approfondissement des connaissances dans les domaines de la gymnastique, des jeux et de la méthode d'enseignement.			
Groupe cible :	Moniteurs Dames, Hommes, Seniors.			
Direction, inscriptions :	Bernadette Jordan Ch. des Coeudriers 9 2052 Fontainemelon	Tél. 032 853 70 18 Mobile 079 945 50 26 bernadette.jordan@bluewin.ch		
Matériel :	Affaires de sport et de douche, carnet de cours, carte de membre FSG et matériel pour prendre des notes.			
Remarque :	1/2 jour de cours.			
Repas :	---			
Lieu :	Halle polyvalente du Communal, Route du Communal 1, 2400 Le Locle			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
DHS 02-18	Samedi 27 octobre 2018	13h00 - 17h30	Aucune pour les moniteurs ACNG. CHF 20.- pour les autres moniteurs non affiliés ACNG.	27 août 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Jump-In, cours de base moniteur (agrès, gymnastique/aérobic et athlétisme)				
Description :	Cours de base de moniteur pour se lancer dans la formation.			
Objectifs :	Acquisition des bases qui faciliteront le cheminement de la formation. Planification et préparation d'entraînement, échauffement, théorie J+S et ACNG ainsi que divers thèmes spécifiques à la discipline.			
Groupe cible :	Moniteurs débutants, sans formation J+S.			
Direction, inscriptions :	Etienne Collaud Vully 20 2000 Neuchâtel	Tél. 079 547 86 87 etienne.glc@gmail.com		
Matériel :	Tenue de sport. Carnet de cours (si déjà reçu). Carte FSG. Matériel pour prendre des notes.			
Remarque :	Première partie du cours en commun pour toutes les disciplines. Deuxième partie spécifique à choix: agrès, gymnastique/aérobic ou athlétisme (à spécifier lors de l'inscription).			
Repas :	Prendre son pique-nique.			
Lieu :	Halle de sport du Mail, Neuchâtel			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Jump-In 18	Dimanche 11 novembre 2018	8h00 - 14h00	Fr. 40.-	11 septembre 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Gymnastique : Cours Tests				
Description :	Permettre aux monitrices d'apprendre les tests en gymnastique 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 68 fam.dibasilico@net2000.ch	
Matériel :	Affaires de gym, carnet de cours, carte de membre FSG et engin à mains selon tests suivis.			
Remarque :	---			
Repas :	Prendre son pique-nique.			
Lieu :	Maladière, Neuchâtel			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Gym 03-18	Dimanche 7 octobre 2018	8h00 - 16h00	Fr. 40.-	7 août 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Gymnastique : Cours à thème				
Description :	Permettre aux monitrices de se perfectionner.			
Objectifs :	Matière du cours central de la FSG 2018.			
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 68 fam.dibasilico@net2000.ch	
Matériel :	Affaires de gym, carnet de cours, carte de membre FSG engin à main selon programme.			
Remarque :	---			
Repas :	---			
Lieu :	Halle de sport, Cornaux			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Gym 04-18	Dimanche 28 octobre 2018	8h00 - 12h00	Fr. 20.-	28 août 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Cours de perfectionnement Polysport dans le cadre des 24Heures GYM				
Description :	Journée polysportive avec leçons à choix.			
Objectifs :	Apporter de nouvelles idées de leçons, disciplines sportives ou jeux pour vos groupes.			
Groupe cible :	Moniteurs qui enseignent la gymnastique générale.			
Direction, inscriptions :	Etienne Collaud Vully 20 2000 Neuchâtel		Tél. 079 547 86 87 etienne.glc@gmail.com	
Matériel :	Tenue de sport. Carnet de cours. Carte FSG.			
Remarque :	Inscription et choix des leçons sur www.acng.ch . Pour valider le CP moniteurs, participation au minimum à 4 leçons à choix et formulaire d'inscription CP à envoyer à Etienne Collaud.			
Repas :	A la charge des participants. A commander lors de l'inscription.			
Lieu :	Halle de la Fontenelle, Cernier			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Poly 01-18	Samedi 26 mai 2018	6h30 - 18h15	Aucune	www.acng.ch

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Athlétisme				
Description :	Le programme sera communiqué ultérieurement.			
Objectifs :	Le but est d'approfondir les connaissances concernant l'athlétisme et de faire découvrir des nouveaux exercices, ainsi que d'apporter de nouvelles idées et de partager les expériences.			
Groupe cible :	Monitrices et moniteurs, aides monitrices, aides moniteurs des groupes athlétisme, jeunesse, polysport.			
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 01-18	Samedi 27 octobre 2018	13h30 - 17h30	Fr. 20.-	27 août 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Entraînement fonctionnel - Cours de base				
Description :	Permettre aux moniteurs de se former ou de se perfectionner.			
Objectifs :	Promouvoir l'activité physique en améliorant la condition physique des participants en alliant plaisir et santé / pouvoir enseigner l'entraînement fonctionnel au sein de leur société.			
Groupe cible :	Monitrices/teurs de plus de 16 ans, groupe adultes, débutants ou avancés.			
Direction, inscriptions :	Océane Evard Rue Champey 4 2057 Villiers	Tél. 079 392 31 75 oevard@gmail.com		
Matériel :	Vêtements de sport indoor et outdoor.			
Remarque :	Obligation d'avoir effectué le cours de base pour suivre un CP.			
Repas :	---			
Lieu :	Route de la Sauge 3, 2042 Valangin			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
Cours de base adultes 02-18	27 août, 3, 10, 24 septembre 2018 8 septembre 2018	18h30 - 20h00 9h00 - 12h00	Fr. 200.-	31 juillet 2018

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

Annonces de cours du 2^e semestre 2018

Entraînement fonctionnel - Kids				
Description :	Permettre aux moniteurs de se former ou de se perfectionner.			
Objectifs :	Promouvoir l'activité physique en améliorant la condition physique des participants en alliant plaisir et santé / pouvoir enseigner l'entraînement fonctionnel au sein de leur société.			
Groupe cible :	Monitrices/teurs de plus de 16 ans, groupe adultes, débutants ou avancés.			
Direction, inscriptions :	Océane Evard Rue Champey 4 2057 Villiers	Tél. 079 392 31 75 oevard@gmail.com		
Matériel :	Vêtements de sport indoor et outdoor.			
Remarque :	Obligation d'avoir effectué le cours de base pour suivre un CP.			
Repas :	---			
Lieu :	Route de la Sauge 3, 2042 Valangin			
N° de cours	Date	Horaire	Finance d'inscription	Délai d'inscription
CP KIDS 01-18	Samedi 24 novembre 2018	9h00 - 12h00	Fr. 50.-	30 septembre 2018

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.

Programme de la 3^e édition 24 Heures GYM

Le samedi 26 mai 2018 à Cernier

Venez ajouter vos minutes sportives à la Suisse bouge

06h30	Echauffement en Plein Air
Dès 08h00	Déjeuner du sportif
09h00 à 18h15	Activités sportives gratuites en salle et en plein air
18h30	Show gymnique
19h30	Apéritif officiel
20h00	Fondue sur commande



**Renseignements/Inscriptions :
online dès le 1.3.18 sur www.acng.ch**

Samedi 26 mai 2018 à La Fontenelle / Cernier



BLOC ECHAUFFEMENT 06h30 - 07h30	0.01 Départ à la Fontenelle		Echauffement en plair air - venez tous contribuer aux minutes sportives de Val-de-Ruz à la semaine de La Suisse Bouge							
08h00 - 08h30	Aula de la Fontenelle		Déjeuner du sportif (sur commande CHF 9.00).							
08h00 - 20h00	Accueil des participants		Distribution et paiement sur place des bons pour le déjeuner, l'assiette fitness et la fondue.							
Centre scolaire de la Fontenelle			Ancienne halle		Terrains extérieurs. Départ à la Fontenelle					
Salle de sport double		Salle de sport simple	Espace santé	Guillaume-Farel 4						
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01 Initiation agrès + Airtrack jeunes et actifs Gym Peseux		1.03 Volleyball Martin Barette	1.04 Massage assis individuel 20 minutes Carole Demougin	1.05 Dance2bFIT dès 14 ans Sophie Chapatte	1.06 Initiation au Bobsleigh dès 12 ans Yann Moulinier	1.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir J. Bibler et R. Dirren	1.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	1.09 Nordic Walking Corinne Masini	
30'										
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01 Jardin découverte agrès - gym - rythmique - athlétisme - équi- libre pour les plus petits - 4 à 6 ans Moniteurs FSG et Jocelyn Aumont		2.03 Rope Skipping pour tous Sandra Gillabert	2.04 Massage assis individuel 20 minutes Carole Demougin	2.05 Kids Dance2bFIT 8 à 14 ans Sophie Chapatte	2.06 Initiation au Bobsleigh dès 12 ans Yann Moulinier	2.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir J. Bibler et R. Dirren	2.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	2.09 Athlétisme Parcours Kids Cup Gabriel Surdez Christophe Pittet	
12h00 à 13h15 Repas de midi - cantine à disposition sur place - assiette fitness CHF 14.00										
BLOC 3 13h30 à 14h45	3.01 Proprioception adultes Jocelyn Aumont	3.02 Athlétisme Initiation saut à la perche (en halle) Gabriel Surdez Christophe Pittet	3.03 Gymnastique acrobatique pour tous Cesare Salvadori Filka Pennisi	3.04 Massage assis individuel 20 minutes Carole Demougin	3.05 Initiation Street Dance 8 ans et plus Pil'Life Danse	3.06 Attraction bob à roulettes tous âges Yann Moulinier	3.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir J. Bibler et R. Dirren	3.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	3.09 Athlétisme Initiation saut à la perche Gabriel Surdez Christophe Pittet	
30'										
BLOC 4 15h15 à 16h30	4.01 TRX pour tous Jocelyn Aumont	4.02 Kaiko Parkour pour tous Slakeline Therry Favre	4.03 Capoeira pour tous CTE Neuchâtel	4.04 Massage assis individuel 20 minutes Carole Demougin	4.05 Street Dance avancés 13 ans et plus Pil'Life Danse	4.06 Attraction bob à roulettes tous âges Yann Moulinier	4.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir J. Bibler et R. Dirren	4.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	4.09 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 Stretching postural Pil'Life Danse		5.03 Initiation au massage sportif Féli Pythoud	5.04 Massage assis individuel 20 minutes Carole Demougin	5.05 Breakdance pour tous Groove danceschool	5.06 Attraction bob à roulettes tous âges Yann Moulinier	5.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir J. Bibler et R. Dirren	5.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli		
19h30 Apéritif officiel										
BLOC 6 20h00	Aula de la Fontenelle. Fondue, sur commande, pour tous. Adulte CHF 19.00. Enfant CHF 10.00									
18h30	SHOW gymnique des MEILLEUR(E)S GYMNASTES NEUCHÂTELOIS						Inscriptions obligatoires online www.acng.ch dès le 1.3.2018			



Programme à l'extérieur

Cours	0.01	Echauffement en plein air pour les matinaux	Jocelyn Aumont, éducateur physique, 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	1.06 / 2.06	Entraînement et initiation au Bobsleigh	Yann Moulinier, triple vice-champion suisse au lancer du marteau
Tenue de sport extérieur	Dès 12 ans	Petits et grands découvrent, se défient et s'amuse. Il n'y a pas d'âge pour pousser un bobsleigh.	
Cours	1.07	Target Sprint, Biathlon d'été	Julien Bibler / Roland Dirren, Fédération suisse de tir
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Parcours d'initiation au biathlon, alternant avec course et tir.	
Cours	1.08 / 5.08	Initiation Tir à l'arc	Franz Müggli
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Venez essayer, précision et concentration / Tirer seul et continuer sa progression en encadrement restreint.	
Cours	1.09	Nordic Walking	Corinne Masini, monitrice ESA
Tenue de sport extérieur Veste de pluie Bâtons personnels	Pour tous	Echauffement, démonstration de différentes techniques, marche, stretching. Sortie par tous les temps.	
Cours	2.09	Kids cup - parcours d'athlétisme	. Gabriel Surdez / Christophe Pittet
Tenue de sport pour l'intérieur et l'extérieur	Pour tous	Venez découvrir la forme de concours d'athlétisme adaptée à tous les âges et permettant de faire de l'athlétisme sous forme jouée. Cette formule cartonne avec les jeunes.	
Cours	3.02 / 3.09	Initiation au saut à la perche	Gabriel Surdez / Christophe Pittet
Tenue de sport pour l'intérieur et l'extérieur	Pour tous	Venez découvrir le saut à la perche, apprendre à tenir la perche par de petits jeux et des parcours sympa à l'intérieur et à l'extérieur. C'est ouvert à tout le monde et sans danger.	
Cours	3.06 à 5.06	Attraction bob à roulettes	Yann Moulinier, triple vice-champion suisse au lancer du marteau
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Exercices physiques pour l'acquisition d'une poussée performante et mise en pratique sur un bob à roulettes.	
Cours	4.09	Entraînement fonctionnel	Océane Evard
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Se vider la tête en prenant un grand bol d'air tout en affrontant ses propres limites. Améliorer sa condition physique en alliant plein air, plaisir, santé, convivialité et performance.	

N.B. : Le cours 3.02 se donne en halle, le cours 3.09 à l'extérieur.

Suite à la page suivante

Programme en salle

Cours	1.01	Initiation agrès + Airtrack	Gym Peseux
Tenue gymnique et basanes	Dès 14 ans	Initiation et progression aux divers éléments de base pour la gymnastique aux agrès.	
Cours	1.03	Volleyball	Martin Barette
Tenue de sport intérieur	Pour tous	Initiation et progression par petits jeux.	
Cours	2.01	Jardin découverte pour les petits	Moniteurs FSG et Jocelyn Aumont
Tenue de sport intérieur	4 à 6 ans	Tu es petit et tu désires essayer ! Viens... avec tes parents si tu le veux... tester 5 ateliers : agrès, gym, rythmique, athlétisme, équilibre, avec des moniteurs sympas.	
Cours	2.03	Rope Skipping	Sandra Gillabert
Tenue sport intérieur	Pour tous	Venez vous amuser, tout en entraînant votre endurance, coordination et créativité, avec une corde à sauter.	
Cours	3.01	Proprioception	Jocelyn Aumont, Let's GO Cernier
Tenue de sport intérieur	Adultes	Découvrir et améliorer les mécanismes réflexes qui permettent de garder l'équilibre et améliorer sa proprioception pour diminuer le risque de blessures.	
Cours	3.03	Gymnastique acrobatique	Cesare Salvadori / Filka Pennisi
Tenue de gym près du corps, sans basket ni bijou	Pour tous	Un programme facile permettant des passerelles tant avec les agrès qu'avec les autres disciplines élites (GAM, GAF, GR). Cette leçon permettra aux gymnastes et aux moniteurs de s'initier de façon simple et ludique à la GAC.	
Cours	4.01	TRX	Jocelyn Aumont, Let's Go, Cernier
Tenue de sport intérieur	Pour tous	Initiation, découverte et progression, travail de tous les groupes musculaires.	
Cours	4.02	Kaïko Parkour	Therry Favre
Short, training, liquette, t-shirt, basket, sweet	Jeunes et adultes	Venez apprendre les bases ou progresser pour vous déplacer aisément à travers les obstacles de la rue. Osez repousser vos propres limites.	
Cours	4.03	Capoiera	CTE Neuchâtel
Tenue de sport intérieur	Pour tous	Venez vous initier à la capoiera et développer ce qui existe déjà en vous, principalement la spontanéité. Osez essayer et laissez-vous surprendre !	
Cours	5.01	Stretching postural	Pil'Life Dance
Tenue sport intérieur	Pour tous	Stretching postural : amplitude articulaire et musculaire dans le respect de votre physiologie	
Cours	5.03	Initiation au massage sportif	Féli Pythoud
Tenue de sport. Prendre 2 linges et 1 petit coussin	Pour tous	Apprendre et essayer les gestes de massage sportif par deux sur tapis de sol.	

N.B. : Le cours 3.02 est décrit à la page précédente.

Suite à la page suivante

Cours	1.04 / 2.04 / 3.04 / 4.04 / 5.04	Massage assis individuel	Carole Demougin
Tenue de sport intérieur	Jeunes et adultes	Relaxation et bien-être, assis sur une chaise, durant une séance de 20 minutes..	

Cours	1.05	Dance2bFIT	Sophie Chapatte, the Dance Aerobics Company
Tenue sport intérieur + haltères ou bouteille d'eau de 5 dl.	Dès 14 ans	Danse fitness cardio, avec renforcement musculaire sur musiques actuelles et dynamiques.	
Cours	2.05	Kids Dance2bFIT	Sophie Chapatte, the Dance Aerobics Company
Habits à l'aise, bonnes chaussures de sport, bouteille d'eau	8 à 14 ans	Venez danser sur divers styles et musiques actuelles, chorégraphies adaptées pour KIDS.	
Cours	3.05	Initiation Street Dance	Pil'Life Danse
Tenue de sport intérieur.	Dès 8 ans	Street-Danse technique modern-jazz et feeling hip-hop. Energie, rythme, personnalité.	
Cours	4.05	Street Dance pour avancés	Pil'Life Danse
Tenue de sport intérieur	Dès 13 ans	Une danse dans l'air du temps et décomplexée. Accessible à tous, les chorégraphies seront adaptées en fonction du niveau et de l'âge des participants.	
Cours	5.05	Breakdance	Silva Paulo, Groove Ecole de breakdance
Tenue sport intérieur	Pour tous	Apprendre les mouvements de base de la breakdance. Cela comporte des pas debout, au sol et des figures « acrobatiques » ou en équilibre. Le tout sur de la musique funky.	

FRG18 – La fête de tous les superlatifs

Lausanne – « the place to be » les 8-10 et 15-17 juin 2018

Les sept associations cantonales romandes de gymnastique ont rendez-vous à Lausanne pour la 18^e Fête romande de gymnastique.

Plus de **150** sociétés et **8'000** gymnastes sont attendus pour se disputer les titres romands.

Plus de **20'000** visiteurs, parents et amis encourageront les participants.

La FRG18 réunit les meilleurs gymnastes romands et les meilleures gymnastes romandes pour les compétitions de sport d'élite et de sport de masse.

Dans le but de vivre une expérience unique à Lausanne !

La fête est lancée, il reste à tout faire pour :

- battre le record de participation des Neuchâtelois-es
- diffuser largement les informations par les réseaux sociaux
- assurer la fluidité du trafic en utilisant les transports publics
- venir à Malley 2.0 pour être au cœur de la fête
- être fier, fière, de pouvoir dire « J'y étais » !

Vive la GYM !

Premier week-end – du 8 au 10 juin 2018

Concours individuels

- Agrès + Elle&Lui
- Gym libre, Tests FSG, A 2
- Agrès
- Athlétisme

Concours du sport d'élite

- Gymnastique artistique GAM
- Gymnastique rythmique
- Trampoline
- Gym Acrobatique

Concours de sociétés jeunesse

Cérémonie de clôture jeunesse

Deuxième week-end – du 15 au 17 juin 2018

Sport adultes

- JEUX (Volleyball/Unihockey)
- Fit&Fun, Tournoi des 3 jeux
- All round
- Activités loisirs + EVENTS Concours du sport d'élite
- Gymnastique artistique GAF

Concours de sociétés adultes

Cérémonie de clôture adultes

Fête régionale du Val-de-Ruz, 23-24 juin 2018

Selon un tournus établi par l'AGVR, c'est au tour de la société de Cernier d'organiser la

112^e fête régionale du Val-de-Ruz

Cette manifestation se déroulera les 23 et 24 juin 2018 sur le magnifique site de la Fontenelle.

Le **samedi** matin sera réservé aux **concours Individuels d'athlétisme** pendant que les **concours Agrès** se dérouleront en salle. L'après-midi sera réservé aux **concours d'athlétisme de sociétés**.

Le **dimanche**, un **Fitness** sera organisé pour les plus

petits et, quelque peu modifié cette année en raison de la rénovation de la piscine de la Fontenelle, le fameux **Triathlon**, sera mis sur pied pour les plus grands. Un **tournoi de Volley** est prévu pour les actives-actifs, dames et hommes.

Un **tiraille à la corde** ainsi qu'une **course estafette-navette** sont également prévus au programme. Quelques **démonstrations** clôtureront

la manifestation avant la proclamation des résultats.

Nous attendons environ 300 participants.

Nous nous réjouissons d'avance de cette fête toujours très attendue par nos gymnastes du Val-de-Ruz et espérons que le soleil sera de la partie.

Nicole Ferraro

55^e Fête de l'UGVT

C'est à la FSG Rochefort que revient le plaisir d'organiser les 5 et 6 mai 2018 la 55^e Fête de l'UGVT. La manifestation aura lieu sur les infrastructures sportives entourant la salle de gym du village.

Venez découvrir les nombreuses disciplines d'athlétisme, un des sports encore et toujours les plus populaires du pays.

Le programme de ce week-end est le suivant :

Samedi

- Concours individuel (jet du poids, lancer de la petite balle, saut en hauteur, saut en longueur, sprint, cross, lancer du javelot).

Dimanche

- Concours par section, concours en trois parties (jet du poids, lancer de la petite balle, saut en hauteur, saut en longueur, cross, estafette).
- Concours pour les groupes parents/enfants sous forme de rallye.
- Animations pour tous : tir à la corde, lancer de la pierre.

Tout au long de ce week-end, vous pourrez vous hydrater et vous restaurer à notre cantine où diverses grillades et douceurs vous seront proposées.

Nous vous attendons nombreux lors de cette manifestation sportive où le bon état d'esprit et le fair-play seront de mise !

Vincent Barraud

« Partenaire argent » de l'ACNG



24Heures GYM 2018

Enfants, parents et grands-parents
Amis, voisins et connaissances
Sportifs entraînés ou du dimanche, pantouflards

toutes et tous à Cernier (la Fontenelle)
le samedi 26 mai 2018

pour vivre une journée inoubliable et se faire du bien !

CP Dames/Hommes/Seniors 28 octobre 2017 au Locle

C'est auprès de notre GO Corinne que nous accueillons Christelle et Monica. Bien échauffés par Edith, c'est « armés » d'un chapeau melon et d'un bâton que Corinne nous enseigne une chorégraphie d'ensemble en trois actes du plus bel effet ! Déhanchés langoureux, déplacements parfaits, sourires inaltérables, regards malicieux et attirants, il n'y a que les lancers de bâtons qui étaient déjà à l'heure d'hiver ! La perfection ne dépend que de rattrapés de bâton et d'un peu de temps !

le respect, l'envie de bouger, sérieusement mais avec humour qui prédomine dans les cours. Merci aux monitrices de ce cours pour leur



Les monitrices du cours : Edith, Bernadette, Corinne.

Elles sont à votre disposition pour tout renseignement et inscription. Des cours, il y en a pour tous les goûts : ils sont adaptés à chacun et à chaque groupe. Bienvenue dans notre groupe de joyeux moniteurs(trices) ! Et... au plaisir de nous retrouver plus nombreux encore le 18 mars prochain.

Bonne retraite – professionnelle – à Pierre-Alain !

Courage à Maryline et au chien !



Leçon Choré chapeau bâton.

dévouement, leur patience, leur passion à nous transmettre leurs connaissances. N'oubliez pas qu'elles sont toujours à la recherche de collaborateurs(trices) ACNG, ainsi que de juges Fit & Fun !



Didier Gygax

Leçon estafette.



Après une collation préparée par la société de Neuchâtel-sport-athlétisme, nous reprenons de plus belle les diverses et intéressantes estafettes proposées par Edith.

La gymnastique permet de transmettre des valeurs très variées : la camaraderie, la convivialité, l'esprit d'équipe,

EPF Peseux cherche...

... pour début 2018,

une monitrice infantine

Les leçons se donnent les mardis de 17h à 18h à la salle des Coteaux à Peseux.

Contact : Patricia Zaugg au 079/ 667. 04. 85
Email : patricia.zaugg@hotmail.com

www.vistawell.ch

VISTAWELL
sport . health . movement

AIREX[®] BLACKROLL[®] TRIDEX[®] Swissball

SANTÉ !



De g à dr : Francine, Christiane, Jacques, Verena, Silvia

A tous les membres honoraires ACNG (et aux autres aussi !) que l'année 2018 soit parsemée d'éclats de joie,

d'événements sportifs, de pétales de bonheur, qu'elle soit éclairée par la flamme de l'amitié et inondée de santé.

Au plaisir de vous rencontrer lors d'un événement gymnique comme les 24Heures GYM qui ont lieu le **26 mai 2018**, lors de la rencontre des honoraires agendée le **9 septembre 2018** ou à une autre occasion, pour trinquer et passer un bon moment ensemble, encourager la relève ou se remémorer de bons souvenirs.

*Christiane Vauthier
Pour la commission des
membres honoraires*



Réunion fédérale des vétérans à Montreux

Dimanche 29 octobre 2017, treize membres de notre association se sont déplacés sur la Riviera. Déplacement sympathique en minibus : notre sortie se présente bien.

Les quelque six cents vétérans présents à Montreux se sont rassemblés dans la magnifique salle Strawinsky au Centre des Congrès de Montreux. Les membres ayant 80 ans et 5 assemblées fédérales, et pour la première fois une dame, ainsi que tous les vétérans plus âgés se retrouvent sur la scène entourant le doyen de la journée, âgé de 98 ans et ses charmantes demoiselles

d'honneur pour assister à la première partie de l'assemblée. Après la distribution des insignes OR et les félicitations du comité à toutes ces personnes, c'est l'heure de la pause.

Au cours de la deuxième partie de l'assemblée, nous apprenons qu'au sein du comité fédéral, Urs Tanner, président, cède son fauteuil à Kurt Egloff. Chant final et nous voici conviés à nous rendre à l'apéro, puis au repas de midi.

Quelques chiffres : en 2016 l'effectif était de 5'166 membres contre 5'096 en 2017, dont 471 dames. Le constat est le

même que dans notre canton : les vétérans prennent de l'âge et quelques rides supplémentaires... Si nous souhaitons que les vétérans continuent à soutenir la jeunesse et les manifestations pour les jeunes, nous devons nous retrousser les manches et trouver de nouveaux membres. Ce qui est certain, c'est que ça ne fait pas mal de devenir vétéran... Juste un diplôme, un pin's et le plaisir de soutenir par une cotisation annuelle les jeunes qui, eux, se rencontrent encore dans des salles de gym ou sur des terrains de sport.

Pierre et Eliane



De gauche à droite :
François Steinmann,
Lucien Pythoud,
Bernard Cattin,
Marianne Dubois,
Robert Gaille,
Jean-Pierre Collaud,
Anne-Marie Collaud,
Fred Siegenthaler,
Arielle Lavanchy,
Lucien Dubois,
Georges Guerdat,
Pierre Schwab,
Eliane Billod

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 :
Emmanuel Libert
Pierre-Henri Béguin

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.–

au
cœur
de vos
émotions

10 ans
à vos côtés

viteos