

Fun de Gym

Le magazine de l'ACNG

No 4 - 2018

Association Cantonale
Neuchâteloise de Gymnastique



Elégance et magie : le tissu aérien, lors du gala organisé par la FSG Chézard pour son 125^e anniversaire

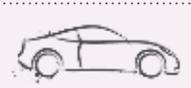
RAIFFEISEN



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'

CarPostal NO 91 tl NO 17
Arrêt Croix-Péage

ou Shop online **WWW.CarlasPort.Ch**

Sommaire

Editorial 3

Le coin de l'ACNG 4

- > CDST, 25 mars 2019
- > 2019 - Vis ta Gym !

Le coin des événements 6

- > Calendrier des manifestations

Le coin de la formation 7

- > Calendrier des cours
- > La préparation mentale
- > L'entraînement fonctionnel

Le coin des événements 11

- > Inscriptions pour la FFG 2019
- > Athlétisme
- > 125 ans de la FSG Chézard

Le coin des photos 14

- > Neuch GymCup
- > Gala des 125 ans de Chézard
- > CDST

Le coin des événements 20

- > Neuch GymCup
- > Coupe neuchâteloise Aérobic
- > Rope Skipping
- > Gym Accro

Le coin des sociétés 27

- > Cornaux cherche moniteurs/trices

Le coin des vétérans 28

Le coin des honoraires 29

Editorial

L'événement est d'importance...



Il aurait été plus intéressant d'écrire ces quelques mots après l'Assemblée des délégués de la FSG qui aura lieu les 20 et 21 octobre prochains à Aarau ; mais les impératifs de la rédaction du FdG sont stricts.

Dans trois semaines, tous les délégués suisses vont devoir choisir entre le dossier de candidature de Lucerne et celui de Lausanne pour déterminer qui organisera la Fête Fédérale de Gymnastique 2025. Si Lausanne l'emporte, nous retrouverons la FFG en Romandie après 47 années d'absence ; et la gymnastique aura une nouvelle opportunité pour asseoir sa présence et embellir son image.

Un événement pareil stimulera toutes les sociétés de gymnastique vaudoises, mais aussi toutes celles des autres cantons romands. Ce sera un incroyable moyen de mieux faire connaître notre sport. Mais voilà ; il faut encore passer l'examen final... On y croit, et on est derrière le CO vaudois qui ne ménage pas ses efforts pour prouver qu'il est prêt à relever un sacré défi. Le verdict sera, si possible, publié dans cette édition.

**Dernière minute :
Yes !!! Ils l'ont eu...
Vive Lausanne 2025 !**

Emmanuel Libert
Président 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 25 mars 2019

Salle de l'Auditorium du Centre Sportif – 2108 Couvet

Accueil et appel dès 19h00

Ordre du jour

19h30 Ouverture de la conférence

19h40 Exposé (à préciser)

20h00 **Informations techniques :**

- ♦ Affaires courantes
- ♦ Nouveautés

20h30 **Séance décisionnelle :**

- ♦ Adoption du procès-verbal de l'AD 2018
- ♦ Présentation des comptes annuels 2018
- ♦ Rapport de l'Instance de contrôle
- ♦ Approbation des comptes et décharge au Comité cantonal
- ♦ Adoption du rapport annuel 2018

21h00 **Informations administratives :**

- ♦ Affaires courantes
- ♦ Communication

21h30 **Communication des sociétés**

env. 21h45 **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.



*Le comité cantonal vous souhaite un joyeux Noël
et vous adresse ses meilleurs vœux pour*

2019



Calendrier des manifestations ACNG 2019

6 avril 2019 à Neuchâtel (La Riveraine)

Concours de printemps agrès
organisé par Neuchâtel Gym

28 avril 2019 à Dombresson

Journée de tests de gymnastique
organisée par Fémina Hauterive

18-19 mai 2019 au Locle

Championnat cantonal agrès individuels
organisé par Gym Juniors La Chaux-de-Fonds

25 mai 2019 à Cernier (La Fontenelle)

4^e édition 24Heures GYM
organisée par l'ACNG et FSG Savagnier

25 mai 2019 à Cernier (La Fontenelle)

Championnat cantonal de sociétés agrès
organisé par FSG Savagnier

26 mai 2019 à Cernier (La Fontenelle)

Championnat cantonal de sociétés gymnastique et Coupe aerobic
organisés par FSG Savagnier

1^{er} septembre 2019 à Cernier (La Fontenelle)

Neuch GymCup
organisée par Fémina Hauterive

15 ou 29 septembre 2019 (lieu à définir)

Championnat cantonal d'athlétisme
société organisatrice à définir

22 au 24 mars 2019 à Neuchâtel (La Riveraine)

Championnat Suisse de gymnastique acrobatique
organisé par AcroGym Neuchâtel

1-2 juin 2019 à Neuchâtel (La Riveraine)

Championnat Suisse juniors artistique
organisé par Gym Serrières

Calendrier des cours 2019

10 février 2019

Gymnastique, cours de perfectionnement
S'inscrire jusqu'au 10 décembre 2018 auprès de Marie-France Di Basilico

17 mars 2019

Adultes, perfectionnement
S'inscrire jusqu'au 17 janvier 2019 auprès de Bernadette Jordan

11 mai 2019

Enfantine, perfectionnement
S'inscrire jusqu'au 11 mars 2019 auprès de Béatrice Nys

25 mai 2019

Polysport, 24Heures GYM (CP)
S'inscrire auprès de Etienne Collaud/Site ACNG sur www.acng.ch

6 octobre 2019

Gymnastique, tests
S'inscrire jusqu'au 6 août 2019 auprès de Marie-France Di Basilico

26 octobre 2019

Parents-Enfants, cours de perfectionnement
S'inscrire jusqu'au 26 août 2019 auprès de Sylvie Grünig

27 octobre 2019

Adultes, perfectionnement
S'inscrire jusqu'au 27 août 2019 auprès de Bernadette Jordan

27 octobre 2019

Athlétisme, perfectionnement
S'inscrire jusqu'au 27 août 2019 auprès de Christophe Pittet

octobre-novembre 2019

Jump-in
S'inscrire auprès de Etienne Collaud (délai d'inscription à préciser)



Préparation mentale du sportif

◆ Va au bout de tes rêves !

Une organisation minutée, des entraînements qui se suivent, des sacrifices pour mettre au premier plan la gymnastique... – ce sport qui te passionne et que tu aimes.

Un pas... compétition... les mains moites, le ventre noué, la respiration s'accélère, le cœur bat plus vite ... Vas-tu y arriver ? As-tu les outils pour gérer ce stress qui monte, la peur, pour modifier les phrases qui arrivent dans ta tête : « *Je n'y arriverai pas, je ne me suis pas assez entraîné-e, de toute façon je suis nul (nulle), je ne mérite pas de gagner ...* ». Comme si deux parties de toi sont en combat, une qui veut avancer... l'autre qui résiste.

La préparation mentale permet à chacun de réaliser son potentiel et d'élever son niveau de performance. Elle te permet d'apprendre à gérer tes émotions, à gérer ton énergie et à augmenter ta confiance. Lorsqu'on dit d'un sportif qu'il est fort mentalement, on affirme tout simplement qu'il est capable d'utiliser ses capacités au maximum et dans toutes les situations.

◆ Un outil pour prendre en main ton cerveau !

1. Essaie pendant un instant de te rappeler une expérience agréable que tu as faite récemment. Ferme les yeux, fais-en une image mentale, comme si tu avais une photo de la situation dans ta tête. Quelles sont les personnes qui t'entourent ?



Quels sont les éléments importants autour de toi ? Que ressens-tu face à cette situation ?

2. Comme avec un curseur, rends l'image très lumineuse. Qu'est-ce que tu ressens de différent ? Agrandis l'image, comme si elle prenait toute la place disponible. Tu peux modifier les couleurs, ajouter des sons, changer la température. Modifie-la jusqu'à ce qu'elle te semble parfaite. Quelles sensations la scène provoque-t-elle maintenant ?
3. Imagine maintenant faire le même exercice avec une image négative en te rappelant une scène pénible ou en visualisant une scène difficile à venir. Diminue la lumière, les sons, la taille de l'image. Observe la différence que cela fait en pensant à cette situation. Devient-elle moins douloureuse ?

Pour la plupart d'entre nous, éclaircir et agrandir une image la renforce, lui donne plus d'intensité. Et assombrir et rapetisser une image lui donne moins d'impact.

Tu as la possibilité de diriger consciemment ton cerveau, de devenir le chef d'orchestre de ta propre vie dans toutes les situations !

Rêve l'impossible... Vis-le !

Mélanie Jaquet
Coaching en PNL et
Préparation Mentale

www.etre-et-grandir.ch



L'entraînement fonctionnel

Veux-tu travailler davantage la condition physique dans tes leçons grâce à l'entraînement fonctionnel ? L'objectif est de **favoriser la coopération entre les muscles** pour améliorer le mouvement et le fonctionnement du corps.

Cette méthode met l'accent sur l'utilisation globale du corps et permet d'optimiser

- la dépense énergétique,
- le renforcement musculaire et
- le gain en stabilité.

Ce type d'entraînement est accessible à tous, kids, jeunes, adultes et seniors.

Cette formation va te permettre de varier tes leçons en salle ou à l'extérieur.

Dates à venir

- **CP KIDS**
24 novembre 2018 de 9h00 à 12h00
Délai d'inscription : 30 octobre 2018
- **COURS DE BASE ADULTES**
2, 4, 9, 11 avril 2019 de 18h15 à 20h00 et
le samedi 6 avril 2019 de 9h00 à 12h00
Délai d'inscription : 28 février 2019.

Fête fédérale de Gymnastique - Aarau 2019

Ci-dessous les délais à respecter pour la FFG 2019 qui aura lieu du **13 au 23 juin**

1.10.2018	Ouverture de l'outil d'inscription FSG-Contest
1.12.2018	Délai d'inscription pour les concours
1.12.2018	Inscriptions nominatives des juges
31.12.2018	Facturation finances de participation et de garantie



Début février 2019 : Téléchargement des grilles horaires du concours de sociétés

28.2.2019	Inscriptions nominatives concours individuel
28.2.2019	Inscriptions nominatives concours de sociétés
28.2.2019	Inscription personnelle des juges
30.4.2019	Facturation cartes de fêtes, repas, nuitées
15.5.2019	Téléchargement de la musique du concours individuel et de sociétés

Que vive la Fête Fédérale à Aarau !

« Partenaire argent » de l'ACNG



Parlons athlé !

Pour beaucoup, le point d'orgue de cette année était la Fête romande de Lausanne, et plusieurs sociétés y ont participé avec de bons, voire de très bons résultats, de bon augure avant la prochaine Fête fédérale.

Dans le canton, l'athlétisme ACNG repose sur deux manifestations : la Coupe des 3 Stades et le Championnat cantonal de sociétés. Ce dernier était organisé au Locle : les bonnes installations et la météo plutôt clémente ont permis aux spectateurs d'assister à de jolis concours. Les sociétés du Locle (10 podiums ; 6 titres) et de Couvet (8 ; 3) se taillent la part du lion ; mais Les Geneveys & Coffrane, Savagnier, Môtiers et Rochefort ont également remporté un ou plusieurs trophées. Si le nombre

d'équipes était plus important que les années précédentes, on peut regretter l'absence de plusieurs sociétés pourtant habituées à ce championnat. Dommage.

La Coupe des 3 Stades fête sa 20^e édition. Cinq athlètes (Orlane Gaudenzi, Alexis Perroud, Rafael Pipoz, Cyprien Guinand et Alex Challandes) ont remporté les quatre manches et Le Locle a remporté le classement par équipe. Cette édition a été marquée par la présence très appréciée de Sarah Atcho, membre de l'équipe nationale, lors de la finale.

Philippe Zbinden

(Le calendrier des manifestations en 2019 n'est pas encore disponible).



L'athlète Sarah Atcho, membre de l'équipe nationale, signe des autographes pour les jeunes neuchâtelois.

Extraordinaire 125^e anniversaire de Chézard !

Le 15 septembre a eu lieu le gala des 125 ans de la Société de gymnastique de Chézard-Saint-Martin : un show de plus de deux heures regroupant des sociétés de gymnastique de toute la Suisse, mais également de rock acrobatique, de tissu aérien et même de *pole dance*. Plus de 250 gymnastes se sont démenés pour assurer un spectacle grandiose. Les deux représentations ont attiré plus de mille personnes au total et, d'après nos retours, le public a été comblé ! Plus d'une année de travail bénévole a été nécessaire au comité d'organisation pour la mise en place de cet événement d'exception, pour un résultat à la hauteur de nos objectifs.

Ce gala a mis à contribution et en valeur les différents talents que regroupent les gymnastes de notre société. Du réalisateur au photographe pour la

promotion, de l'historienne au menuisier pour l'exposition sur l'histoire de la société et les planches à bières en forme de ligne du temps, ainsi que plus

tés invitées qui ont répondu présentes : Turnverein Rüti, Turnverein Orpund, FSG Vevey Jeunes Patriotes, FSG Montreux, FSG Le Lieu-Vallée



La chanteuse Angie Ott entourée par des gymnastes de Chézard aux anneaux balançants.

de 80 bénévoles le jour même, nous avons pu bénéficier d'un engagement sans faille de nos membres. Nous ne le rappellerons jamais assez, mais sans engagement associatif, bénévole, de tels événements seraient tout bonnement impossibles à réaliser !

de Joux, Dynamic-Dandies, Acropole Fitness, les Papillons, Fanny Jeannerat, Gym Serrières, Fémina Hauterive et Gym ACRO Genève. Ainsi qu'à notre animateur Chris Mukuna et la chanteuse Angie Ott, qui ont mis le feu à cet événement. Et au public qui a participé avec enthousiasme !

Antoine Barizzi

Pour les personnes intéressées, un DVD du gala peut être commandé en envoyant un mail à l'adresse : quentin.juvet@gmail.com



« Les Papillons » de TV Teufen à la petite surface : magnifique rêverie gymnique !.

Encore un grand merci aux socié-

Neuch GymCup
2018



Extraordinaire soirée de gala pour les 125 ans de la FSG Chézard



Les champions romands aux barres parallèles : FSG Montreux.



Le Trio de Gym Acro Genève.



La perfection au reek, signée TV Rüti.



Tous les gymnastes de la Gym Chézard ont pris part au grand final.



L'humoriste Christian Mukuna, présentateur du Gala.



Un couple d'Elle & Lui lors du grand final du Gala.



Les champions suisses de 1988 ont repris les entraînements pour prendre part, eux aussi, au gala.



Les gymnastes de Chézard, qui ont pris part à l'Eurogym de Liège, présentent une dernière fois leur production.

CDST - Conférence d'automne, au Locle le 4 octobre



Le président de l'ACNG, Emmanuel Libert, a tenu à présenter la nouvelle charte graphique de l'ACNG, conçue sous l'impulsion de Martine Jacot, responsable de la Communication.



Les président-e-s de sociétés et les responsables techniques de tout le canton, très attentifs lors de cette Conférence importante.

Neuch GymCup - GymCup individuelle et A2

Dimanche 26 août 2018 a eu lieu la 5^e édition de ce désormais traditionnel concours d'après les vacances d'été. Nous avons eu le plaisir



septembre. Pour la Jeunesse, ce fut le plaisir de montrer une dernière fois des programmes bien rodés, avant de passer à de nouvelles chorégraphies pour la majorité d'entre elles.

A 9h45, les concours débutent : les productions s'enchaînent durant la matinée par les productions Société, puis l'après-midi par les gymnastes individuelles et A2. Puis à l'heure prévue des résultats, toutes les gymnastes ont pu exécuter une *Flash Mob* concoctée pour cette journée et apprise « sur le tas » ! C'est un moment sympathique tant pour les

d'accueillir trois sociétés neuchâteloises : Neuchâtel-Gym en concours Société, A2 et individuel ; Corcelles-Cormondrèche en A2, et Fémina Hauterive, en concours Société. Se sont également jointes à nous les sociétés de Veyrier/GE, Vétroz/VS et Courroux-Courcelon/JU. Nous avons passé une belle journée de concours sur le merveilleux site de La Fontenelle.

Pour les Actives, ce fut un ultime test avant les championnats suisses à Berthoud, début

gymnastes que pour le public conquis, qui désormais prend



part avec plaisir à ce moment pas comme les autres, tout comme les représentants de la commune d'Hauterive et de l'ACNG qui sont venus soutenir notre manifestation et distribuer les coupes et médailles aux gagnantes du jour.

Vous trouverez sur le site de l'ACNG, www.ACNG.ch, les résultats de cette journée.

Un grand merci à vous tous, membres de l'ACNG, gymnastes, familles (notre meilleur public !), et nombreux bénévoles. Cette journée empreinte de convivialité s'est déroulée dans un esprit de franche camaraderie. Nous vous attendrons avec plaisir lors de la 6^e édition en 2019. Qu'on se le dise !

Une représentante du CO de Fémina

Coupe neuchâteloise d'aérobic 2018

Le rendez-vous était donné pour le samedi 2 Juin 2018, au collège de La Fontenelle, à Cernier. Tous les groupes se sont préparés d'arrache-pied pour nous proposer un beau spectacle. Les groupes d'aérobic Jeunesse et Adulte se sont confrontés pour notre plus grand plaisir des yeux. Avec de beaux résultats pour chaque prestation. Les sociétés de Cornaux, de La Coudre, des Ponts-de-Martel et de Romont ont

concouru les unes contre les autres.

Chez les jeunes, nous avons un beau podium :

1. Gym La Coudre 3
2. Cornaux
3. Gym La Coudre 2

Et pour les Adultes, nous avons eu une petite spécialité : nous avons eu de très bons résultats, ce qui a mis deux groupes à égalité sur le podium :

- Romont et Les Ponts-de-Martel
- Gym La Coudre Actives

Nous souhaitons bonne continuation à tous ces groupes et nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

*Pour la Commission
Aérobic :
Coralie Billod*



Un podium Adultes bien garni !

Rope Skipping Monthey

Une histoire de famille...

Largement connu en Suisse allemande, le Rope Skipping, signifiant « Sauter à la corde » en français, fait son apparition à Monthey en 2000. Il est depuis le seul groupe à exister en Suisse romande. Ce sport méconnu du grand public fait désormais partie intégrante du programme de la Société de gymnastique La Gentiane de Monthey. Effectivement, voilà maintenant 18 ans que Sandra Gillabert et Sylvie Gex-Fabry pratiquent le Rope Skipping ! Les deux sœurs l'ont rapidement apprécié et y sont restées accros.

Avec une formation J&S en Gymnastique et Danse, elles conduisent avec enthousiasme et bonne humeur les trois groupes de Monthey. Sylvie, 28 ans, est responsable des deux groupes de débutantes (7 à 10 ans et 10 à 13 ans) et Sandra, 34 ans, mène le groupe des avancées (13 ans et plus). Pour gérer toutes ces filles, elles sont entourées par deux jeunes aides-monitrices motivées.

100% féminin

Les deux monitrices n'ont rien contre les garçons ; cependant cette discipline a toujours attiré principalement les filles. L'image de la fillette faisant

de la corde à sauter dans la cour de récré est encore bien ancrée dans les mœurs. C'est donc dans un monde féminin que les entraînements se donnent chaque mardi soir avec plus de trente gymnastes.



Ce sport a plusieurs cordes à son arc !

Le Rope Skipping est une discipline alliant endurance, coordination et créativité. Il plaît énormément par sa diversité :



corde individuelle, grande corde, double corde. En solo, à deux ou en groupe, les chorégraphies sont souvent originales et mélangent corde, gymnastique et acrobatie. Le public est toujours surpris de voir les innombrables possibilités de sauts et le spectacle est souvent époustoufflant !

En plein essor

Au courant du siècle dernier, le Rope Skipping s'est largement développé dans le monde entier. Depuis une vingtaine d'années, il est en plein essor en Suisse avec, à ce jour, une dizaine de groupes actifs en Suisse alémanique. Cela ne fait que huit ans qu'un championnat suisse est organisé ! Chaque année ont lieu un championnat suisse indivi-



duel et un championnat de groupe. La société La Gentiane a d'ailleurs eu la chance de pouvoir organiser le Championnat Suisse Individuel en mars 2018 à Monthey. Pour la première fois, les Suisses romands ont pu découvrir ce sport insolite et surprenant. Ce concours regroupe plus de cent septante gymnastes s'affrontant individuellement à travers différentes disciplines. Le Championnat Suisse Individuel est ouvert à tous et sans limite d'âge avec trois catégories (*Beginners*, *Advanced* et *ERSO*). Il y a différents concours de vitesse (*Speed*), où il faut effectuer un maximum de sauts en un temps limité : 30 secondes, 1 minute, 2 minutes ou encore 3 minutes. Des chorégraphies avec corde sont aussi jugées. Et pour les plus expérimentés, un concours de triple saut est effectué. La chorégraphie « *Freestyle* » est créée par les gymnastes et allie technique, acrobatie et gymnastique. Chaque participant compose

Liens utiles :

Fédération Suisse de Rope Skipping : www.ropeskippingswiss.ch
 Fédération Européenne de Rope Skipping : www.erso.info
 Fédération Internationale de Rope Skipping : www.fisac-irsf.org
 N'hésitez pas à consulter le site Internet : www.lagentiane-gym.ch

Renseignements :

Sandra Gillabert - 076 545 14 75 - srausis@bluemail.ch

sa chorégraphie avec des enchaînements de doubles ou triples sauts, cordes croisées et enroulées, sauts acrobatiques, tout en se déplaçant dans le rythme d'une musique entraînante. Le record suisse de vitesse est de 188 sauts en 30 secondes (Simon Pfiffner). Lors du Championnat du Monde, le record de vitesse est de 222 sauts en 30 secondes (Chine) et 521 triples sauts non-stop (Allemagne). Alors, impressionné-e ?

Ce que Sandra et Sylvie apprécient dans ce sport ? Ce sont les innombrables possibilités que la corde offre :

vitesse, danse, acrobatie, seul, à deux ou en groupe. Elles ne s'en lassent pas ! Lors des spectacles, c'est toujours incroyable de voir toutes les gymnastes sauter ensemble en rythme, avec le bruit des cordes qui claquent au sol ! Le public est toujours impressionné et en redemande !

L'objectif et le défi désormais sont de faire connaître et de développer cette activité en Suisse romande.

Sandra Gillabert
 Monitrice Rope Skipping
 Monthey



La Gymnastique Acrobatique : Sport et Spectacle

Créée dans les années 50, après la 2^e Guerre mondiale par des Bulgares, des Polonais et des Russes, la Gymnastique Acrobatique, sous l'appellation Acrosport, se développe d'abord dans les pays de l'Est avec une première compétition internationale en 1957 à Varsovie.

Elle s'étend dans d'autres pays européens et sur d'autres continents pour aboutir à la création d'une fédération internationale (IFSA) en 1973 qui obtient le statut de sport olympique en 1984. Elle fusionne ensuite avec la FIG en 1999. En 2018, la FIG propose, pour la première fois, la gymnastique acrobatique aux Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) à Buenos Aires, en Argentine.

La GAC en Suisse

1974 : la Suisse fait une apparition remarquée dans le paysage de la Gymnastique Acrobatique (GAC) à l'occasion des premiers Championnats du Monde organisés à Moscou par la Fédération Internationale des Sports Acrobatiques (IFSA). Les 1^{ère} et 3^e Coupes du Monde d'acrosport de l'IFSA se tiennent respectivement en 1975 et en 1981 à Widnau (SG), organisées par la Fédération des athlètes de l'Acro de Suisse, laquelle s'éclipse pourtant de 1981 à

1992, ainsi que les athlètes suisses dans cette discipline. Il faudra attendre 1993 pour voir la GAC renaître en Suisse par la création de la Fédération Suisse de Gymnastique Acrobatique (FSGA) pour donner une structure à la « nouvelle » discipline sportive.



© Frédéric Gamblin

Partenariat avec la FSG

Dès le début, une collaboration naturelle mais « non protocolée » s'établit avec la FSG et, dès l'an 2000, elle devient l'interlocutrice vis-à-vis des autorités sportives internationales (Fédération Internationale de Gymnastique et Union Européenne de Gymnastique). Depuis 2008, la FSGA s'est efforcée d'améliorer ses struc-

tures et en 2018, année de ses 25 ans d'existence, une convention est établie avec la FSG précisant le statut de fédération spécialisée dans le sport élite.

A ce jour, la GAC est représentée dans 3 régions linguistiques de 5 cantons (Genève, Neuchâtel, St-Gall, Tessin et Zürich), 8 sociétés et un peu plus de 300 licenciés, également membres de la FSG.

Visées d'avenir

Les objectifs futurs sont la formation initiale et continue des juges, le développement de la relève avec la reconnaissance de Swiss Olympic, la création d'une nouvelle branche Jeunesse et Sport, le développement en direction du sport de masse grâce à la nouvelle catégorie découverte et en direction du sport élite avec les catégories nationales et internationales.

FSGA sur le terrain

La FSGA a organisé depuis 1994 de nombreuses manifestations nationales et internationales :

- 10 championnats de Suisse
- **le 11^e aura lieu à Neuchâtel à la salle de La Riverraine le 24 mars 2019**
- 17 éditions du *Geneva International Acro Cup* (GIAC)

- 10 éditions de la *Winti-Cup*
- Championnats d'Europe Juniors en 2000 à Winterthur
- 2 manches de la Coupe du Monde Acro FIG en 2015 et 2017 à Genève
- **le 27^e Championnat du Monde FIG Senior et le 11^e des Groupes d'Age en 2020 à Genève**

Les nations actuellement dominantes chez les seniors sont la Russie, Israël, la Biélorussie et la Chine, suivies de près par le Portugal, la Belgique, les Pays-Bas, l'Allemagne et la Grande-Bretagne. Toutes organisent un entraînement de plus de 20 heures par semaine dans des installations hautement professionnelles et avec des entraîneurs sous contrat.

La Suisse est encore loin derrière et doit plutôt se mesurer à des nations comme l'Italie, la France ou la Finlande. L'entraînement est encore pratiqué uniquement au niveau amateur avec des entraîneurs bénévoles, et occupe en moyenne 12 heures par semaine.

Deux cantons viennent d'introduire 2 entraîneurs professionnels (au Centre Régional de Performance Artistique à Zürich et à l'Académie de Genève à la salle d'entraînement de gymnastique de l'AGG).

Sport et spectacle

La GAC est synonyme aussi bien de performances de ni-



© Frédéric Gamblin

veau compétitif que de gymnastique de loisirs ; c'est un sport et un spectacle qui met au défi les athlètes qui le pratiquent de réaliser des performances uniques et époustouflantes.

Les aptitudes requises sont la puissance, l'agilité, la souplesse, l'équilibre, la coordination et l'expression théâtrale. Les gymnastes dès l'âge de 6 ans présentent aux juges des exercices en musique sur un praticable dynamique de gymnastique artistique de 14x14 mètres pour les formations nationales de duo mixte, duo féminin, duo masculin, trio féminin et quatuor masculin et sur une ligne de tapis de 12 mètres pour les formations

découvertes des paires et groupes mixtes.

Depuis de nombreuses années des éléments de la GAC sont systématiquement intégrés à de nombreuses autres disciplines, tels que le patinage artistique en couple, la natation synchronisée, le rock acrobatique, la voltige équestre, la *cheerleading*, l'acro-yoga, le cirque, l'aérobic sportive, et les spectacles du Cirque du Soleil.

La FSG pratique également les techniques de la GAC avec ses éléments collectifs statiques (pyramide) et dynamiques (lancers) en gymnastique aux agrès dans les disciplines de compétition « Elle & Lui », « Elle & Elle », « Lui & Lui » et « Gymnastique aux Agrès de Sociétés ». Et encore lors de la plupart des spectacles servant à la promotion de la gymnastique de la FSG comme « Gym-Motion », fêtes de Noël, gala d'anniversaire, etc....

En conclusion, la Gymnastique Acrobatique a un énorme potentiel de développement en intégrant de nombreux sportifs et gymnastes dans les différents programmes techniques de compétition proposés comme les programmes « Découverte 1 et 2 » développés à cet effet.

César Salvadori
Président FSGA-SVAT

Fit en Hiver

Besoin de vous vider la tête et de prendre l'air tout en vous dépassant, cela même en hiver ? Hé oui..., c'est possible avec l'AirFit !

Le but est de pratiquer une activité physique et des exercices variés en groupe adaptés à tous en détournant le mobilier urbain et la nature de son usage initial grâce à notre magnifique région. Le tout encadré par une coach professionnelle.

Equipez-vous d'un pull, de gants, d'un bonnet, de votre lampe frontale et... hop ! rendez-vous sur le site internet www.airfit.club pour vous inscrire !

- Mardi et jeudi de 18h15 à 19h30
- Inscription obligatoire sur www.airfit.club
- Chaque entraînement, un nouveau point de départ dans le Val-de-Ruz
- A lieu par tous les temps
- Exercices variés (force, endurance, souplesse, coordination,...) adaptés à tous dès 16 ans.



Je me réjouis de vous accueillir lors de notre prochain entraînement...

Votre coach, Océane Evard



Cherchons moniteurs/monitrices



La FSG Cornaux est à la recherche de

**moniteurs(trices) d'agrès et/ou polysport
et Aérobie Jeunesse**

pour notre société, afin de créer de nouveaux groupes.

En cas d'intérêt, contacter la responsable technique, Brigitte Vonlanthen,
076 520 51 90, brigitte.von@bluewin.ch

www.vistawell.ch

VISTAWELL
sport . health . movement

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

Association cantonale des gymnastes vétérans

Onze représentants de notre association se sont rendus dimanche 14 octobre à la 123^e réunion fédérale des Gymnastes vétérans. Très belle assemblée, et de nombreuses rencontres sont venues égayer notre journée. Quant au slogan « immer jung », il est la vérité vraie !... Le doyen de cette journée est centenaire, suivi de très près par plusieurs de ses camarades avec leurs 96, 97, 98 et même 99 ans. La gymnastique maintient bien son homme, tant à la démarche qu'autour d'une belle assiette, tout en passant bien entendu par l'apéro !

Trois vétérans cantonaux se sont joints, pour la première fois, au noyau d'anciens, et nous espérons que d'autres en feront de même en 2019 à Olten et en 2020 à Thoun pour la 125^e réunion fédérale.

L'Association fédérale des gymnastes vétérans compte environ 5'100 membres, nombre en légère diminution. Ce fait reflète également la situation des associations cantonales. Nos associations vétérans soutiennent la jeunesse, les

manifestations destinées aux jeunes gymnastes dans toutes les disciplines que compte notre Fédération.

Parlons maintenant de notre association cantonale. Le nombre des membres enregistre une légère diminution. Nous avons de la peine à recruter de nouveaux membres auprès des gymnastes nommés lors de l'Assemblée des délégués de l'ACNG. Tout nouveau vétéran cantonal est contacté par un représentant de notre Association et nous souhaitons que chacun se sente concerné par le soutien aux mouvements de Jeunesse. En 2018, notre association a soutenu financièrement les 24Heures GYM de l'ACNG dans le cadre de



De g. à dr. : Daniel Mori, Lucien Dubois, Silvia Paris, Fred Siegenthaler, Geneviève Bigler, Marianne Dubois, Arielle Lavanchy, Bernard Cattin, Pierre Schwab, Paul Staubli, Billod Eliane.

la formation des jeunes. Nous avons également soutenu six sociétés pour leurs engagements pour la Jeunesse ; et pour terminer l'année, nous soutenons l'ACNG lors de la distribution des Mérites sportifs de l'Assemblée des délégués.

Sur le plan fédéral, nous ne restons pas inactifs. En 2019, notre association organisera la réunion romande des responsables de groupes et en 2020, l'Assemblée des délégués suisses. Ces deux réunions se dérouleront en terres neuchâteloises.

Afin de continuer notre soutien à nos jeunes gymnastes neuchâtelois, nous avons besoin de VOUS, vétérans déjà nommés, vétérans en devenir.

Aidez-nous à continuer nos actions auprès des jeunes neuchâtelois, qui, nous en sommes certains, le méritent. Adhérez à notre Association, en vous rappelant les bons moments passés dans notre sport favori.

Vive l'ACNGV et l'ACNG.

Eliane Billod

Sortie des membres honoraires de l'ACNG

Torrée du dimanche 9 septembre 2018

Toutes les personnes inscrites étaient au rendez-vous, même le soleil.

Qui l'eût cru, une rencontre au Val-de-Ruz et tout le monde recherchait l'ombre ! On ne pouvait rêver mieux, pour partager une belle journée sous le signe de l'amitié. Une trentaine de personnes (31 pour être exacte !), parmi elles Liliane Favre-Bulle exilée en France depuis 17 ans et Lucien Pythoud qui a fait le crochet, avant de se rendre en convalescence au Noirmont.

Mais prenons les choses dans l'ordre : la journée a commencé avec un message de bienvenue de la Commission des membres honoraires, Silvia Paris. Le nouveau président de l'ACNG, Emmanuel Libert, nous a fait l'honneur de nous rendre visite, à vélo (!) malgré d'autres obligations.

Après une absinthe bien fraîche (merci Fred !), le menu composé de sau-



cisson neuchâtelois et de diverses salades fut très apprécié. Les excellents desserts apportés par les participants ont ravi nos papilles. Merci à tous et à toutes !

La peau du ventre bien tendue, nous n'avons pas vu le temps passer. Les partici-

pant-e-s avaient mille et une anecdotes à se raconter et plein de souvenirs à se remémorer. Enfin bon, on a au moins fait travailler nos mandibules... Bref, ce fut une journée magnifique, placée sous le signe du soleil, de la bonne humeur et de l'amitié.

Merci à tous d'avoir fait de cette journée un souvenir inoubliable (à moins qu'Alzheimer ne nous joue un sale tour...) et rendez-vous dans deux ans.

Christiane Vauthier
Pour la Commission des membres honoraires



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.–

HONDA
The Power of Dreams

NOUVEAU **CR-V**

DISPONIBLE CET AUTOMNE

chez Honda Eplatures Automobiles à la Chaux-de-Fonds



HONDA
PREMIUM+SERVICE
10 ANS OU 100'000 KM

 **EPLATURES**
AUTOMOBILES

Garage des Eplatures, Haag SA - Bd des Eplatures 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, www.eplatures.ch