

Fun de gym !

LE MAGAZINE DE L'ACNG
No 1 - 2019

www.acng.ch



Impressionnante production de la
FSG Les Verrières lors de l'AD 2018



ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE

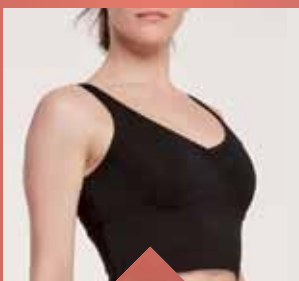




PROTECTIONS CUIRS



BASANES ET ACCESSOIRES



VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS



SHOP ONLINE
OPEN 24/7
www.carlasport.ch



ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE

SOMMAIRE

L'INFORMATION ACNG

- Compte rendu AD 4
- Ordre du jour CDST 5

LA FORMATION

- Annonces de cours du 2^e semestre 6

LES ÉVÉNEMENTS

- CSSJ Kreuzlingen 10
- Championnat suisse Agrès 11
- Championnat suisse Acro Gym 12
- Cross de Pâques 13
- Fête du District du Locle 13
- Fête régionale Val-de-Ruz 14
- 24H GYM 15
- Prix spécial Panathlon 26
- Championnat junior de patinage 28

LES PHOTOS

- Le comité cantonal 2019 24
- CSSJ Kreuzlingen 24

LA SANTÉ

- ESPAS 25

LES HONORAIRES

- Portrait d'une membre honoraire 29

ÉDITORIAL



Les événements gymniques vont être nombreux en 2019 et seront très captivants. FFG, Gymnaestrada, CS Acro et GAF à Neuchâtel, entre autres, mériteront tous d'être mis en valeur dans nos publications.

Cela tombe bien, car notre commission de communication va pouvoir travailler efficacement grâce aux moyens que les délégués de l'ACNG lui ont alloués à l'AD. Le rapport d'activités et notre *Fun de Gym* vont utiliser la nouvelle charte graphique ; le site Internet informera le plus précisément possible sur tout ce qui se passera.

La commission COMM va coordonner la récolte des informations et les diffuser sur les réseaux sociaux ; elle va surtout mettre en ligne un nouveau site Internet et créer une newsletter.

Bref ! tout ce que vous organisez, chacune de vos participations, vos résultats, etc., méritent d'être diffusés ; mais pour cela il faut nous transmettre vos informations et la COMM fera le reste. Le travail ne manquera pas cette année, et je vous souhaite à tous une belle saison gymnique.

Emmanuel Libert
Président ACNG



ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉS DE L'ACNG 2018 AUX VERRIÈRES

Le 10 novembre passé, l'ACNG a rassemblé ses délégués pour ses assises annuelles. La société des Verrières, qui fêtait en 2018 ses 150 ans, a reçu les délégués avec une efficacité et un accueil hors du commun.

Ce petit village, blotti au fin fond du canton près de la frontière française, abrite une société dynamique et performante. Elle trouve, entre autres, sa force dans une collaboration transfrontalière et mérite nos remerciements. A cause de l'éloignement du chef-lieu du canton, le nombre de délégués n'a pas été exemplaire, mais le quorum a été atteint de justesse.

Beaucoup de Mérites sportifs ont été décernés et sont la preuve de la vivacité de notre Association. Après un bilan administratif et technique positif, Eliane Giovanola, vice-présidente FSG, nous a annoncé que la nouvelle structure des cotisations fédérales serait effective début 2020. Puis le budget 2019, influencé par les investissements en communication et dans le nouveau site Internet, a été accepté.

Steve Biedermann (NE Gym), Patricia Zaugg (EPF Peseux), Pierre Schnegg (FSG Savagnier) et Edith Gyax (FSG Boudry), tous présidents entrants, ont été applaudis, autant que Hervé Devenoges (FSG Savagnier) et Marie-Rose Ashby (EPF Peseux) qui quittaient leur fonction.

Une révision partielle des Statuts a été acceptée : la FSG demandait une mise en adéquation de nos statuts et nos règlements suite à la modification du

règlement n° 3 acceptée à l'AD 2017. Le président a ensuite annoncé la fin de mandat au CC d'Edmée Amez-Droz et de Pierre-Henri Béguin fin 2020 et a lancé un appel pour leur remplacement à la présidence technique et aux publications de l'ACNG. Il a aussi remercié Hervé Devenoges qui a quitté le comité cantonal en janvier 2018.

Le comité technique a aussi remercié Stéphanie Schorpp et Dominique Collaud qui ont cessé leur activité à la Commission parents/enfants et à la Commission agrès sociétés. Ont été nommés Sylvie Grünig et Marie-Claude Fournier, respectivement comme responsable et collaboratrice de la commission P/E ; Etienne Collaud comme responsable de la Commission agrès sociétés, et Jessie Hausammann comme collaborateur au bureau des calculs. L'assemblée a ensuite acclamé plusieurs moniteurs et monitrices pour 5, 10, 15, 25, 35 années d'engagement – et même 45 ans pour François Mugeli, de CdF Gym Ancienne. Stéphanie Schorpp (FSG Cernier) et Georges Feuz (FSG Les Geneveys et Coffrane) ont été nommés membres honoraires après que deux membres vétérans ont été accueillis.

L'assemblée s'est clôturée sous le nouveau slogan ACNG et terminée par un repas festif superbement agrémenté de prestations gymniques « made in Les Verrières ».

Emmanuel Libert

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

Lundi 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**
- 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 **Communications 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.

ANNONCE DE COURS DU 2^E SEMESTRE 2019

Cours de perfectionnement parents-enfants / n° Enf 01-19	
Description :	« C'est la fête ». La gym P+E fête ses 50 ans.
Objectifs :	Présentation des nouvelles activités de base. Recueil d'idées. Leçon à l'extérieur si le temps le permet. Jeux.
Groupe cible :	Monitrices gym Parents - Enfants.
Direction, inscriptions :	Sylvie Grunig, Au Ruz Baron 5, 2046 Fontaines 076 464 40 44 / sgjaw@icloud.com
Matériel :	Un petit cadeau emballé (valeur 5.-) avec votre nom à l'intérieur. Carnet de cours. Affaires de gym, intérieur et extérieur. Carte de membre.
Remarque :	Vous recevrez un petit cadeau de la part de la FSG pour les enfants de vos groupes, merci de m'indiquer combien d'enfants vous avez dans vos leçons lors de l'inscription.
Repas :	Pique-nique.
Date, heure, lieu :	Samedi 26 octobre 2019, de 8h00 à 17h00 Salle Guillaume-Farel, Rue Guillaume-Farel 4, 2053 Cernier
Finance d'inscr. :	Aucune finance d'inscription.
Délai d'inscr. :	S'inscrire jusqu'au 4 octobre 2019.

Jump-In, cours de base moniteur (agrès, gymnastique/aérobic, polysport et athlétisme) / n° Jump-In-19	
Description :	Cours de base de moniteur pour se lancer dans la formation.
Objectifs :	Acquisition des bases du rôle de moniteur. Planification et préparation d'entraînement, échauffement, théorie J+S et ACNG et autres thèmes généraux.
Groupe cible :	Moniteurs débutants, sans formation.
Direction, inscriptions :	Etienne Collaud, Vully 20, 2000 Neuchâtel 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 :	Vos propositions de thèmes à aborder sont les bienvenues, nous essayerons d'y répondre au mieux.
Repas :	Pique-nique.
Date, heure, lieu :	Dimanche 17 novembre 2019, de 8h00 à 14h00 Halle de sport du Mail, 2000 Neuchâtel
Finance d'inscr. :	Fr. 40.--.
Délai d'inscr. :	S'inscrire jusqu'au 17 septembre 2019.

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

ANNONCE DE COURS DU 2^E SEMESTRE 2019

Gymnastique cours Test / n° Gym 02-19	
Description :	Permettre aux monitrices de se perfectionner dans les tests en gymnastique individuels.
Objectifs :	Apprentissage et rafraîchissement des tests jeunesse cantonaux 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 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 :	Une formation de base (Jump-In, J+S 1 ou base FSG) est demandée pour participer aux CP.
Repas :	Prendre pique-nique.
Date, heure, lieu :	Dimanche 6 octobre 2019, de 8h00 à 16h00 Salle de la Maladière n°5, 2000 Neuchâtel
Finance d'inscr. :	Fr. 20.-.
Délai d'inscr. :	S'inscrire jusqu'au 6 août 2019.

Cours de perfectionnement Adultes / n° DHS 02-19	
Description :	Matière 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 032 853 70 18 / 079 945 50 26 / bernadette.jordan@bluewin.ch
Matériel :	Affaires de sport et de douche, carnet de cours, carte de membres FSG et matériel pour prendre des notes.
Remarque :	Demi-jour de cours. Seuls les moniteurs affiliés à une société membre de l'ACNG peuvent participer à ce cours. Une formation de base (Jump-In, J+S 1 ou base FSG) est demandée pour participer aux CP.
Repas :	---
Date, heure, lieu :	Samedi 26 octobre 2019, de 13h00 à 17h30 Halle polyvalente du Communal, Route du Communal 1, 2400 Le Locle
Finance d'inscr. :	Aucune finance d'inscription.
Délai d'inscr. :	S'inscrire jusqu'au 26 août 2019.

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

ANNONCE DE COURS DU 2^E SEMESTRE 2019

Cours de perfectionnement Polysport / n° Poly 02-19	
Description :	Sports gymniques, jeux et entraînement ludique de l'endurance.
Objectifs :	Approfondissement des connaissances dans les domaines de la gymnastique, des jeux et de la méthode d'enseignement.
Groupe cible :	Moniteurs qui enseignent la gymnastique générale à des gymnastes dès 7 ans.
Direction, inscriptions :	Bernadette Jordan, Ch. des Coeudriers 9, 2052 Fontainemelon 032 853 70 18 / 079 945 50 26 / bernadette.jordan@bluewin.ch
Matériel :	Affaires de sport et de douche, carnet de cours, carte de membres FSG et matériel pour prendre des notes.
Remarque :	Demi-jour de cours. Seuls les moniteurs affiliés à une société membre de l'ACNG peuvent participer à ce cours. Une formation de base (Jump-In, J+S 1 ou base FSG) est demandée pour participer aux CP
Repas :	---
Date, heure, lieu :	Samedi 26 octobre 2019, de 13h00 à 17h30 Halle polyvalente du Communal, Route du Communal 1, 2400 Le Locle
Finance d'inscr. :	Aucune finance d'inscription.
Délai d'inscr. :	S'inscrire jusqu'au 26 août 2019.

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

« Partenaire argent » de l'ACNG



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.

CHAMPIONNATS SUISSES DE SOCIÉTÉS JEUNESSE (CSSJ) – KREUZLINGEN

Premier week-end de décembre... C'est désormais une tradition pour nos groupes Jeunesse de sillonner la Suisse à cette date pour aller défendre les couleurs de Gym Chézard aux Championnats Suisses de Sociétés Jeunesse (CSSJ) !

Le groupe du sol, hyper motivé et concentré, a présenté un programme innovant et obtenu la note de 9.44 : le rêve est alors devenu réalité, car ce fantastique résultat a permis au groupe de participer aux finales, qu'il a terminées avec une magnifique 3^e place (note 9.30), derrière Aigle-Alliance et Balgach ! Au programme le dimanche matin : le saut, puis les barres. Bonne prestation aux barres, mais en retrait par rapport aux autres concurrents... Par contre, le saut s'est magnifiquement passé ! Aucune chute, une note de 8.97, et

une qualification pour les finales ; là, la note de 9.20 a valu la médaille en chocolat – qui sera décernée avec distinction derrière Lucerne, Kirchberg et Rickenbach ! Bravo les premiers Romands !



La présidente de
Gym Chézard-St-Martin
Viviane Vogel



CHAMPIONNATS SUISSES AUX AGRÈS INDIVIDUELS

Les 17 et 18 novembre se sont déroulés, à Dietikon (ZH), les Championnats Suisses aux agrès individuels féminins. Le canton de Neuchâtel était bien représenté, puisque neuf gymnastes se sont qualifiées et ont fait le déplacement en terre zurichoise.

Le samedi au concours général de la catégorie reine C7, Marine Berthoud, du Team Agrès Val-de-Ruz, était accompagnée par Julia Shea, de la FSG Colombier. Pour leur deuxième participation à un tel événement dans cette catégorie, les deux gymnastes neuchâteloises se sont très bien défendues en terminant respectivement à la 10^e et 12^e place et ont reçu toutes les deux la distinction. Marine Berthoud s'est même offert une qualification pour la finale par engin au sol du lendemain.

Marine Berthoud médaillée au sol

Le dimanche, Marine a vécu sa première expérience de finaliste. Et, malgré la pression, elle a réussi à confirmer ses excellentes compétences pour le sol et est montée sur la 3^e marche du podium. Cela faisait cinq ans, depuis Océane Evard en 2013, que le canton attendait une

médaille lors des championnats suisses. Un grand bravo à Marine !

En catégorie C6, ce sont Jade Chevroulet et Héloïse Guye-Bergeret, toutes deux gymnastes du Team Agrès Val-de-Ruz, qui ont représenté les couleurs neuchâteloises ; elles n'ont pas démerité, terminant 16^e et 20^e du concours général, toutes deux avec distinction. En catégorie C5, trois gymnastes du canton étaient présentes, Loanne Kupper et Marie Anker, de la FSG Colombier, et Nadia Hugli, du Team Agrès Val-de-Ruz. Loanne et Nadia ont signé une très belle performance en se classant 5^e pour Loanne (à seulement 0.1 point du podium !) et 7^e pour Nadia (idem qu'en 2017), toutes deux avec distinction. Quant à Marie, elle termine au 44^e rang. En catégorie Dames, ce sont Maïté Sester (Neuchâtel Gym) et Elodie Scemama (FSG Le Landeron) qui ont participé : elles se classent respectivement 44^e et 62^e.

Cloches, trompettes et encouragements ont retenti tout au long du week-end. Les nombreux supporters qui avaient fait le déplacement ont remarquablement soutenu les gymnastes ! Un tout grand merci à eux !

René Lauener

FÊTE RÉGIONALE DE L'UGVT

Venez soutenir nombreux nos athlètes en herbe lors de notre

56^e Fête Régionale de l'UGVT

qui aura lieu
les 18 et 19 mai 2019 à Môtiers.

LES ÉVÉNEMENTS

CHAMPIONNAT SUISSE DE GYM ACROBATIQUE



LES ÉVÉNEMENTS

CROSS DE PÂQUES

La deuxième édition du Cross de Pâques
aura lieu

le 27 avril 2019

au stand de Savagnier



FÊTE DU DISTRICT DU LOCLE (ARGDL)

Cette année, la fête de district, réunissant
Le Locle, La Chaux-de-Fonds et Les Bre-
nets, se déroulera

**le samedi 7 septembre
aux Brenets**

Petits et grands s'affronteront dans la joie
et la bonne humeur. Lancer de la petite
balle, sauts
en longueur
et en hauteur,
sprint et lan-
cer du poids
ou de la balle
feront partie
des discipli-
nes propo-
sées.



Une très belle journée en perspective.

**Venez tous encourager les gymnastes
et boire un verre en notre compagnie !**

LES ÉVÉNEMENTS

FÊTE RÉGIONALE DU VAL-DE-RUZ (AGVR)



La FSG Fontainemelon organisera la Fête régionale de gymnastique

les 11 et 12 mai 2019

sur le site de

La Fontenelle à Cernier

Les jeunes du Val-de-Ruz pourront s'affronter dans une ambiance festive, chaleureuse et sportive. Il y aura de quoi vous restaurer et vous désaltérer.

Une façon originale, familiale et conviviale de passer une jolie Fête des mères !

*Le comité de la
FSG Fontainemelon*

LA SOCIÉTÉ AMIS-GYMNASTES DE NEUCHÂTEL

cherche au plus vite

un/e aide-moniteur/trice pour les groupes « dames » et « seniors »

Les leçons ont lieu chaque mercredi de 19h00 à 21h30 au collège des Terreaux à Neuchâtel.

En cas d'intérêt, merci de contacter la présidente, Silvia Paris au 079 480 74 45 ou silvia.paris@bluewin.ch

LES ÉVÉNEMENTS

24 heures gym !

25-26 MAI 2019
CERNIER

www.acng.ch

**VIENS AJOUTER TES MINUTES SPORTIVES !
LA CH BOUGE À VAL-DE-RUZ...**

SAMEDI 25 MAI 2019

4^e ÉDITION « 24 HEURES GYM »

Plus de 40 ateliers d'activités sportives et conférences en salle, en piscine et en plein air. Ose avec les conseils d'un coach ! Profite, inscris-toi à temps...

Programme

06h30	Echauffement en plein air
08h00	Déjeuner du sportif
09h00 à 18h15	Leçons découvertes sportives et conférences
	<i>Entrée gratuite pour toi, ta famille et tes amis !</i>

**Renseignements, inscriptions
et commande de repas « 24 Heures GYM »**

Online dès le 1er mars 2019 sur : www.acng.ch

CHAMPIONNAT CANTONAL DE SOCIÉTÉS

17h00 à 22h00	Concours de sociétés agrées à La Fontenelle
18h30	Apéritif officiel

DIMANCHE 26 MAI 2019

CHAMPIONNAT CANTONAL DE GYMNASTIQUE ET COUPE AÉROBIC

09h00 à 16h00	Concours de sociétés, individuel et à deux.
---------------	---

DÉMONSTRATIONS DE BASKETBALL AVEC INTÉGRATION DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

13h30 à 15h30	Equipe de basket Des Perce-Neige en collaboration avec le Club de basket Val-de-Ruz
---------------	---



ACNG
ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE

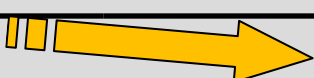


**CANTINE ET
RESTAURATION
ORGANISÉ PAR**



SUIS-NOUS SUR...
ACNG.CH



Samedi 25 mai 2019 à Cernier – Centre sportif																											
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				 																	
08h00 - 08h30		Aula de La Fontenelle				Déjeuner du sportif, sur commande. Enfants CHF 6.00, adultes CHF 9.00.																					
08h00 - 20h00		Accueil des participants				Distribution et paiement sur place des bons de cantine et de restauration.																					
	Centre scolaire de La Fontenelle					Salle G.-Farel	Terrains extérieurs autour de La Fontenelle																				
	Salle de sport double		Salle de sport simple	Espace santé	Piscine	Guillaume-Farel 4																					
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01	Initiation agrès + Airtrack jeunes et actifs Gym Peseux		1.03	La GYM infantine fait le tour de Suisse 5 à 7 ans Béatrice Nys		1.04	Equilibre ton assiette pour mieux bouger Sophie Chapatte Sébastien Bartolot		1.05	Initiation au plongeon Hervé Aeschlimann		1.06	Cardio combat Christiane Vauthier		1.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler		1.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli		1.09	Entraînement fonctionnel en plein air Océane Evard				
30'																											
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01	Badminton Mini Coupe Davis pour les familles Nicole Degoumois		2.03	Le cycle de l'eau Parents et Enfants 3 à 6 ans Sylvia Grünig		2.04	Gymnastique avec une chaise Seniors Carmen Nussbaum		2.05	Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer		2.06	Dance2bFIT Adultes Sophie Chapatte		2.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler		2.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli		2.09	Nordic walking Corinne Masini				
12h00 à 13h00	Cantine et restauration sur place. Menu de midi, sur commande : roastbeef, frites ou pain, salade. Enfants CHF 11.00, adultes CHF 15.00																										
BLOC 3 13h15 à 14h30	3.01	Parcours d'équilibre Jocelyn Aumont		3.02	Renforcement avec élastiques LOOP Francine Bobillier		3.03	Gym ACRO (GAC) gymnastes et moniteurs Filka Pennisi		3.04	Piloter son cerveau et devenir acteur de sa vie ! Mélanie Jaquet		3.05	Apprivoiser la technique du crawl dès 16 ans Charlotte Galbarini		3.06	Baby Dance Parents et Enfants 3 à 5 ans Sophie Chapatte		3.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler		3.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli		3.09	Athlétisme Lancer du javelot et jet du poids Gabriel Surdez	
30'																											
BLOC 4 15h00 à 16h15	4.01	TRX adultes Jocelyn Aumont		4.02	Kaïko Parkour jeunes et actifs Slakeline Therry Favre		4.03	Yin Yoga Carol Vallat		4.04	Base du taping Caroline Jaquet		4.05	Jeux dans l'eau dès 8 ans Charlotte Galbarini		4.06	Kids Dance 7 à 15 ans Sophie Chapatte		4.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler		4.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli		4.09	Marche afghane Carole Demougin	
30'																											
BLOC 5 16h45 à 18h00				5.03	Balle brûlée Mini tournoi avec obstacles Gym Peseux		5.04	Mesures par balance à impédance Jocelyn Aumont		5.05	Aquafit dès 10 ans Charlotte Galbarini		5.06	AROHA Adultes / Seniors Edith Gyax		5.07	Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler		5.08	Initiation Tir à l'arc Franz Müggli							
18h30	Apéritif officiel																										
BLOC 6 dès 18h30	Menu du soir, sur commande : boeuf bourguignon, pâtes, légumes. Enfants CHF 11.00, adultes CHF 15.00.																										
 Inscriptions obligatoires online www.acng.ch dès le 1.3.2019																											
Championnat cantonal agrès de sociétés jeunesse - Consulter les horaires sur www.acng.ch																											

Programme à l'extérieur

Cours	0.01	Echauffement en PLEIN AIR	Jocelyn Aumont, Let's GO Fitness, 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	1.07 / 5.07	Target Sprint, Biathlon d'été	Julien Bibler et la Fédération suisse de tir
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Parcours d'initiation au biathlon, alternant course et tir.	
Cours	1.08 / 5.08	Initiation Tir à l'arc	Franz Müggli
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Venez essayer, précision et concentration / Tirer seul et progresser en encadrement restreint.	
Cours	1.09	Entraînement fonctionnel	Océane Evard, AirFit
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Se vider la tête en prenant un grand bol d'air, en alliant plaisir, santé, convivialité et performance.	
Cours	2.09	Nordic Walking	Corinne Masini, monitrice ESA
Tenue de sport extérieure Veste de pluie Bâtons personnels	Pour tous	Echauffement, démonstration de différentes techniques, marche, stretching, par tous les temps.	
Cours	3.09	Athlétisme	Gabriel Surdez, FSG Le Locle
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Découverte des techniques de lancer du javelot et du jet du poids. Ouvert à tous et sans danger.	
Cours	4.09	Marche afghane	Carole Demougin
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Marcher et rythmer sa respiration.	

Piscine (La Fontenelle)

Cours	1.05	Initiation au plongeon	Hervé Aeschlimann
Affaires de bain, maillot 1 pièce	Pour tous	Découvre sans peur l'espace tri-dimensionnel du plongeon et les positions de départ.	
Cours	2.05	Initiation au Mermaiding	Laetitia Holzer / Cindy Guyot, Métisphère
Affaires de bain, lunettes de natation ou masque de plongée	Dès 8 ans, savoir nager	Sport-loisir aquatique en relation avec l'apnée sportive. Apprendre à évoluer sous l'eau avec un costume de sirène et une mono-palme.	
Cours	3.05	Apprivoiser la technique du crawl	Charlotte Galbarini
Affaires de bain, lunettes et bonnet	Dès 16 ans, à l'aise en eau profonde	Astuces pour découvrir la bonne position dans l'eau et les secrets de la respiration.	
Cours	4.05	Jeux dans l'eau	Charlotte Galbarini
Affaires de bain et bonnet	Dès 8 ans, bons nageurs	Divers jeux pour se défouler dans l'eau. Rires et amusements garantis !	
Cours	5.05	Aquafit	Charlotte Galbarini
Maillot de bain	Dès 10 ans	Aquagym en eau profonde. Equipés d'une ceinture, venez transpirer dans l'eau !	

Suite à la page suivante

Programme en salle (La Fontenelle)

Cours	1.01	Initiation agrès + Airtrack	Gym Peseux
Tenue gymnique et basanes	Dès 14 ans	Initiation aux divers éléments de base pour la gymnastique aux agrès, et progression.	
Cours	1.03	Gym Infantile	Béatrice Nys
Tenue de sport intérieure	5 à 7 ans	Grimper, prendre appui, se tenir en équilibre, courir et sauter.	
Cours	2.01	Badminton Mini Coupe Davis	Nicole Degoumois, Club Panathlon Neuchâtel
Tenue de sport intérieure Bouteille d'eau	Adultes, et enfants dès 10 ans	Matches par équipe de 1 ou 2 adultes et 1 ou 2 enfants. Temps 2h30. Voir également sur www.acng.ch .	
Cours	2.03	Le cycle de l'eau	Sylvie Grünig
Tenue de sport intérieure	Adultes, et enfants de 3 à 6 ans	Découverte d'une leçon type Parents et Enfants.	
Cours	3.01	Parcours d'équilibre	Jocelyn Aumont, Let's GO Fitness Cernier
Tenue de sport intérieure	Dès 12 ans	Renforcement de la musculature interne sous forme ludique.	
Cours	3.02	Entraînement fonctionnel	Francine Bobillier, FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Renforcement avec bandes élastiques LOOP.	
Cours	3.03	Gymnastique acrobatique	Filka Pennisi, ACROGYM Neuchâtel
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 élités (GAM, GAF, GR) pour s'initier de façon simple et ludique.	
Cours	4.01	TRX	Jocelyn Aumont, Let's Go Fitness Cernier
Tenue de sport intérieure	Adultes	Initiation, découverte et progression, travail de tous les groupes musculaires.	
Cours	4.02	Kaïko Parkour - Slakeline	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	Yin Yoga	Carol Vallat, Studio Pilates et Yoga Soham, Cornaux
Tenue de sport intérieure, petit coussin personnel	Pour tous	Pratique méditative et douce, accessible à tous. Une façon de découvrir ses limites et de prendre du recul de manière détendue.	
Cours	5.03	Balle brûlée avec obstacles	Gym Peseux
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Mini tournoi avec comme particularité des obstacles dans les zones de repos.	

Suite à la page suivante

Espace Santé (La Fontenelle)

Cours	1.04	Retrouver son poids de forme en équilibrant son assiette	Sophie Chapatte, coach sportif, et Sébastien Barthoulot, nutritionniste
Tenue libre	Pour tous	Avoir une meilleure énergie grâce au bon choix des aliments, être en harmonie avec son corps, s'inquiéter de son idéal de santé.	
Cours	2.04	Gymnastique avec une chaise	Carmen Nussbaum
Tenue de sport intérieure	65 ans et plus	Pour maintenir la mobilité de toutes les articulations, la force et l'équilibre au travers de situations sécurisantes.	
Cours	3.04	Piloter son cerveau	Mélanie Jaquet, coach en PNL, préparatrice mentale
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Découvrir les trois directions d'évolution sur lesquelles vous avez du pouvoir, passer de la réactivité à la proactivité et prendre un temps pour fixer un objectif réaliste.	
Cours	4.04	Bases du taping	Caroline Jaquet, Be-One Physiothérapie
Tenue de sport intérieure	Dès 16 ans	Présentation et exercices de quelques techniques principales.	
Cours	5.04	Mesures par balance à impédance	Jocelyn Aumont, Let's Go Fitness Cernier
Tenue de sport intérieure	Individuel	Comment déterminer sa masse grasseuse à l'aide d'une balance à impédance.	

Programme en salle (Salle Guillaume-Farel)

Cours	1.06	Cardio combat	Christiane Vauthier
Tenue de sport intérieure	Adultes	Initiation et dévouement pour garder la forme en s'amusant.	
Cours	2.06	Dance2bFIT	Sophie Chapatte, instructeur de danse
Tenue de sport intérieure	Adultes	Danse cardio pleine de punch sur des musiques variées et stylées.	
Cours	3.06	Baby Dance	Sophie Chapatte, instructeur de danse
Tenue de sport intérieure	Adultes, et enfants de 3 à 6 ans	Parents et enfants ensemble à la danse.	
Cours	4.06	Kids Dance	Sophie Chapatte, instructeur de danse
Habits à l'aise, bonnes chaussures de sport, bouteille d'eau	7 à 15 ans	Votre enfant a envie de bouger en musique ? Chorégraphies et enchaînements de mouvements sur différents styles de musique.	
Cours	5.06	Aroha	Edith Gyax
Tenue de sport intérieure	Adultes / Seniors	Mélange de Tai-Chi, Ha-Ka et Kung-Fu. Pour le corps et l'esprit.	

LE COMITÉ CANTONAL 2019



Le Comité cantonal se présente (de gauche à droite) : Pierre-Henri Béguin, Eliane Billod, Edmée Amezdroz, Emmanuel Libert, Kathy Vitolo, Marianne Dubois, Valérie Schaer, Marc-André Wuillemin

CHAMPIONNATS SUISSES DE SOCIÉTÉS JEUNESSE (CSSJ) – KREUZLINGEN



Joie et bonne humeur pour Gym Chézard.



Le groupe du sol fier de son premier podium.

RAIFFEISEN
Partenaire COMMUNICATION

QUE FAIRE EN CAS D'ABUS SEXUEL ?

L'ACNG a mis en place un protocole d'intervention :

Personnes de contact :

Emmanuel Libert
Président de l'ACNG

Kathy Vitolo 079 257 97 46
Déléguée auprès d'ESPAS

Qu'est-ce que l'abus sexuel ?

Il s'agit d'un acte sexuel ou analogue ou tout autre acte d'ordre sexuel imposé à une personne qui ne le souhaite pas, ni n'y consent ou âgée de moins de 16 ans.

Cela comprend les attouchements et les contacts, mais aussi les atteintes verbales.

Qui est concerné ?

- La victime ou les parents d'une victime mineure.
- Moniteur ou tout autre membre au sein de la société qui reçoit des confidences ou a des soupçons laissant penser qu'une personne est victime ou auteure d'abus ou de maltraitance.

Que faire ?

- En parler à un moniteur ou à un autre membre du comité de votre société de gymnastique.
- Faire appel à un responsable de l'ACNG qui se tient à disposition des collaborateurs, des parents, des enfants et des adolescents.
- Le signaler au président ou à un membre du comité de votre société
- Contacter ESPAS.

Quelle suite (sera donnée par le délégué) ?

- Reconnaissance de l'atteinte subie.
- Etablissement des faits.
- Obtention des informations et/ou des conseils.
- Mesure de protection de la personne lésée.
- Une enquête interne peut être mise en place.
- Orientation vers des instances d'aide aux victimes (LAVI, ESPAS, Office de la protection de l'enfant, etc..) et sur les démarches possibles.
- Eventuelle prise en charge par la police et la justice.
- Sanctions.

Adresses utiles :

Service d'aide aux victimes (SAVI)

Centres de consultation LAVI :
La Chaux-de-Fonds
032 889 66 52
Neuchâtel
032 889 66 49

Office de protection de l'enfance

Neuchâtel-est/Val de Ruz
032 889 66 40
Neuchâtel-ouest/Val de Travers
032 889 86 65 49
La Chaux-de-Fonds/Le Locle
032 888 66 45

Police

032 889 90 00 ou 117

ESPAS

0848 515 000

PRIX SPÉCIAL PANATHLON À LA CÉRÉMONIE DU MÉRITE SPORTIF NEUCHÂTELOIS 2018



Le Prix du mérite sportif neuchâtelais est destiné à récompenser, dans plusieurs catégories sportives, une personne, un club ou un groupement, qui s'est distingué de façon méritoire par de grandes qualités sportives et par son engagement pour la promotion du sport dans le canton.

Le prix spécial remis par les clubs Panathlon Neuchâtel et des Montagnes neuchâtelaises à l'occasion de la cérémonie du Mérite sportif neuchâtelais le jeudi 13 décembre 2018 à Evologia est revenu à Anne-Marie Arrigo, dite Miquette, membre de la société de gymnastique Neuchâtel Gym, pour 71 ans de monitariat et 71 ans de bénévolat.



cienne, aujourd'hui Neuchâtel Gym. Ses larges compétences l'ont conduite aux fonctions de directrice de cours de la commission technique cantonale. De 1991 à 2007, elle se découvre une vocation et rayonne dans la GYM des dames seniors.

Miquette, née le 6 mars 1931, est aujourd'hui encore monitrice responsable Dames seniors de Neuchâtel Gym, groupe réservé aux dames dès 55 ans et qui se réunit tous les jeudis de 19h45 à 21h00 au Collège de la Promenade, à Neuchâtel.

Miquette a débuté comme pupille à l'âge de 10 ans à Neuchâtel An-



En 2017, elle fête 70 ans de monitariat au sein de sa société. Incroyable !

La coordination, c'est son péché mignon... avec bâtons, petits coussins, cordes, mais aussi et surtout avec des balles. Frapper, lancer, jongler, ... ! De caractère enjoué, elle aime parler, elle a de la voix et elle sait se faire entendre et respecter.

Elle adore les surprises... Pour ses cinquante ans de monitariat en 1997, ses

copines de la GYM l'ont emmenée en longues chaussettes blanches et baskets pointure 43 rejoindre la Métairie de la Grande Motte. Les 70 ans de monitariat de Miquette ont été fêtés au bowling de La Chaux-de-Fonds où elle a gagné la première partie...

Chère Miquette, reçois notre profonde admiration pour tant d'assiduité, de plaisirs et d'amitiés partagées au cœur de la GYM.

Martine Jacot

www.vistawell.ch

VISTAWELL

sport . health . movement

distribution officielle

office@vistawell.ch – facebook.com/vistawell

ISU CHAMPIONNAT DU MONDE JUNIORS DE PATINAGE SYNCHRONISÉ 2019

Patinoires du Littoral
Neuchâtel - Suisse

15-16 MARS 2019

ICE SKATING

www.WJSSC2019.com

PORTRAIT D'UNE MEMBRE HONORAIRE

Lilianne Favre-Bulle, originaire des Ponts-de-Martel, est née le 3 février 1933. Elle a commencé la gymnastique en 1971 à Dombresson, tout en habitant dans le village voisin de Chézard où elle a travaillé comme secrétaire au Bureau communal. Pendant 25 ans elle fut une figure du Bureau communal de Dombresson ; elle a même fonctionné comme officier d'état civil. De son mariage est née une fille qui lui a donné trois petits-fils et quatre arrière-petits-enfants.



« Picsou ». Elle appréciait avant tout le contact avec les autres et aimait se rendre aux cours pour apporter les sous aux monitrices.

Lilianne a également fait partie du ski-club Chasseval-Dombresson (ski-club de Didier Cuhe !), pratique le vélo, la natation, même à Engollon lorsqu'elle est en visite en Suisse, aime la lecture, les sudokus, les mots

fléchés, le cinéma et le théâtre.

Depuis 1991, Lilianne se rend chaque année au Grau-du-Roi, dans le sud de la France, où elle a acheté un appartement de vacances. En 2004, elle décide de s'y établir et dépose ses papiers, mais revient régulièrement en Suisse. Elle nous a fait l'honneur de participer à la rencontre des membres honoraires 2018.

Le parcours de Lilianne en gymnastique n'est pas banal. Elle a occupé le poste de présidente de la société de Dombresson de 1981 à 1995, soit quinze ans, tout d'abord conjointement avec Olivier Schenk, puis seule après la fusion. Elle a fonctionné comme juge d'athlétisme, participé à plusieurs FFG dont Lucerne, a été caissière de l'ACNGF jusqu'à la fusion. Durant cette période, elle a connu quatre présidentes administratives. Cette fonction lui a valu le surnom de



Elle garde un merveilleux souvenir de la gymnastique (en particulier des très bons contacts avec Liliane Schöpfer qui a monté le groupe GR), et des fêtes auxquelles elle a participé comme juge d'athlétisme, ainsi que des débuts de la Gymnastique mère et enfant. Elle se souvient également du stress qu'elle vivait au moment de monter sur scène pour le discours lors des soirées de gymnastique !



Bon vent Lilianne ! C'est toujours un plaisir de t'accueillir à l'une ou l'autre de nos manifestations.

Pour la Commission
des membres honoraires
Christiane Vauthier

Fun de Gym - Le magazine de l'ACNG

paraît quatre fois par année (mi-mars, mi-juin, mi-septembre et mi-novembre)

Remise textes et photos :

1^{er} février / 1^{er} mai / 1^{er} août / 1^{er} octobre

Tirage :

1600 exemplaires, distribués aux membres de l'ACNG, à l'AGVR, à l'UGVT, à l'URG, à la Fédération Suisse de Gymnastique FSG et aux associations cantonales de gymnastique de Suisse romande

Comité de rédaction :

Emmanuel Libert
Pierre-Henri Béguin
Martine Jacot

Mise en page :

Textu*Elle*, Route 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

Tarifs et annonces pour sociétés et entreprises :

Taille	Prix pour un numéro	Abonnement annuel (4x)
¼ de page	CHF 50.–	CHF 160.–
½ de page	CHF 75.–	CHF 240.–
¾ de page	CHF 100.–	CHF 320.–
1 page intérieure	CHF 150.–	CHF 480.–
1 page de couverture	CHF 250.–	CHF 800.–

Grenier 14 - 2300 La Chaux-de-Fonds - www.leitenberg.com - meubles@leitenberg.com - Tél. 032 913 30 47 - Fax. 032 913 9

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



EPLATURES
AUTOMOBILES

HONDA
The Power of Dreams

MULTIPLIEZ LES POSSIBILITÉS

LA NOUVELLE HONDA JAZZ. UN ESPACE INÉGALÉ
DE 1'314 LITRES. UNE PUISSANCE DE 130 CH.



JAZZ

DEMANDEZ-NOUS UNE OFFRE PERSONNALISÉE



EPLATURES AUTOMOBILES – HAAG SA

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