Fun de gym!

LE MAGAZINE DE L'ACNG

No 1 - 2020

www.acng.ch

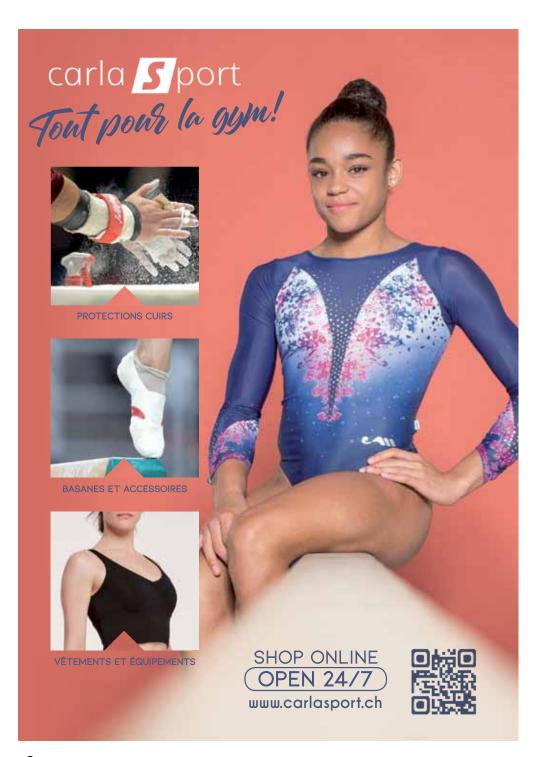




ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE









SOMMAIRE

L'INFORMATION ACNG

- Compte rendu AD

LA FORMATION

- CP Adultes et Polysport	8
- Cours de base moniteurs esa	10
- CP Parents-Enfants	11

LES ÉVÉNEMENTS

- Eurogym 2022	(
- Athlétisme	12
- 100° FSG Les Brenets	14
- 24HGym	1
- Championnat gym artist. équipe	2
- Championnat suisse sté jeunesse	26
- Championnat romand gym	28

LES HONORAIRES

29 - Renfort pour la nouvelle année

ÉDITORIAL

Le travail et les efforts paient

Agathe Germann, membre de Gym Serrières et entraînée par Damien Lescouffe, a été élue « Meilleur espoir neuchâtelois » le 11 décembre à Cernier, à la remise des Mérites sportifs neuchâtelois.

La gymnastique arrive ainsi première face à l'armada des autres sports, grâce à la société de Serrières qui n'a jamais relâché ses efforts. Au delà du palmarès d'Agathe, cette société voit aussi Anastassia Pascu 6e au CS artistique Elite, où gravite aussi une certaine Giulia Steingruber. De plus, ces deux gymnastes viennent d'être admises dans le cadre national B. Angéla Pennisi, Dany Leimgruber et Anthony Rodriguez entrent aussi dans des catégories « espoir » du cadre national.

N'oublions pas la première place de l'équipe GAF au CS en lique nationale B et les quatre garçons dans les dix premières places du CS Artistique Amateur.

Que l'on soit dans le sport d'élite ou dans le sport de masse, que l'on soit en compétition ou en salle, le travail et le plaisir amènent la qualité qui mène vers la performance.

Le comité cantonal est fier de féliciter Gym Serrières et l'ACNGA pour leur parcours 2019 et souhaite à tous une excellente année gymnique 2020 pleine de réussite.

> Emmanuel Libert Président ACNG



L'INFORMATION ACNG

ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉS 2019 À PESEUX

Le 9 novembre, notre Association a tenu ses assises à Peseux, dont la société avait tout préparé pour accueillir au mieux tous les délégués. L'assemblée a été ouverte avec les images de l'exploit de Mujinga Kambudji aux 200 mètres des championnats du monde d'athlétisme à Doha. La transition était toute faite pour remettre un très grand nombre de Mérites sportifs aux gymnastes et aux sociétés de l'ACNG. Puis les délégués ont pu entendre les interventions de plusieurs invités : Eliane Giovanola, vice-présidente FSG, Boris von Büren, responsable des finances URG, Nicole Mühlethaler, conseillère communale de Peseux et Marc-André Nardin, président du Grand Conseil neuchâtelois.

Les décisions statutaires ont alors été prises : budget 2020, affectation des bénéfices et nouvelle structure FSG des cotisations ont été acceptés.

Jannick Vuillomenet (FSG Dombresson-Villiers), Antoine Roy (FSG Bevaix) et Bélinda Tournier (FSG Les Verrières), tous présidents entrants ont été applaudis autant que Jérome Wessner (FSG Bevaix), Sandra Weber (FSG Dombresson-Villiers), Cindy Kipfer (Coffrane Jeunesse), Kelly Lebet (FSG Les Verrières) et Raymond Matthey (FSG Cornaux) qui quittaient leur fonction.

Le comité cantonal a alors présenté toutes les mutations de l'Association :

- Kathy Vitolo a été applaudie pour ces années au comité cantonal.
- Cindy Cortese, Sylvie Richard, Thibaud Vogel et Jessi Hausamann ont cessé leur activité dans une commission technique, tandis que Laura Pelet, Tenzin Gasser, Simon Othenin-Girard et Didier Gygax ont été nommés dans ces commissions.



Le comité cantonal et nos deux présidents d'honneur.

Eliane Billod et Marc-André Wuillemin ont été réélus au comité cantonal.

- 18 moniteurs ont été récompensés pour 5 à 45 années de monitorat, mais ont été coiffés au poteau par Anne-Marie Arrigo, acclamée pour 70 années de services aux gymnastes!
- La société de Coffrane Jeunesse a malheureusement cessé ses activités ; sa dernière responsable ayant quitté le canton.

Maryline Otter, Jean-Claude Mascle, Mary-Anne Borel, Marlène Pause, Noëlle Perroset et Nicolas Sandoz ont été nommés membres honoraires ACNG tandis que sept membres rejoignaient le rang des Vétérans.

L'assemblée s'est terminée par un traditionnel repas de gala qui a ravi les papilles des convives.

Emmanuel Libert

GYPERUX

« PRÉSIDENCE » À REPOURVOIR

Notre société est à la recherche d'une ou plusieurs personnes afin de reprendre la présidence à la fin de l'année 2020 ou avant selon vos possibilités.

La Gym Peseux est active dans le domaine de la gymnastique aux engins, de société, au travers de ses différents groupes mixtes :

Kid gym
Jeunesse base
Jeunesse 12-16 ans
Actifs
Multisports

Le cahier des charges de ce poste est à disposition des personnes intéressées !

Si intérêt, merci de contacter le président, Christian Wicky :

ch.wicky@bluewin.ch ou à la case postale 47, 2034 Peseux ou au 079 657 47 67



EUROGYM 2022

On en parle depuis une année, un comité de candidature a préparé un dossier sérieux, la FSG et les Autorités appuient le projet...

L'Union Européenne de Gymnastique vient de faire confiance à la Suisse et a attribué l'organisation de l'EUROGYM 2022 à l'ACNG via la FSG. C'est un honneur pour le canton de relever un tel défi ; l'ACNG est prête et fera le nécessaire pour mettre en valeur la gymnastique neuchâteloise ainsi que toutes ses sociétés.

Des gymnastes de toute l'Europe vont déferler sur Neuchâtel et présenter leur vision de la gymnastique ; ils repartiront les yeux remplis d'images de notre canton et de la tradition gymnique suisse.

Rassemblons-nous autour de ce projet! Faisons rayonner l'image de notre sport!

Emmanuel Libert Président ACNG



UN JOLI DÉFI!

Juillet 2018. Quelques supporters neuchâtelois présents à l'EUROGYM à Liège se lancent un défi : « Et si on organisait cette manifestation à Neuchâtel en 2022 ? » Dix-huit mois plus tard, notre candidature est retenue par l'UEG. Belle satisfaction pour nous, mais aussi et surtout deux ans et demi de travail qui s'annoncent pour recevoir comme il se doit plusieurs milliers de jeunes gymnastes européens.

Forts de l'expérience de la FRG12, nous allons mettre en place les structures nécessaires (Association EG'22 NEUCHATEL, Comité stratégique, Comité d'organisation et Départements). Le budget est équilibré. Les contacts avec les Autorités politiques et administratives fédérales, cantonales et communales ont été établis ; les réactions sont positives et le soutien bien réel. Encourageant pour nous !

Une séance d'information à l'attention des sociétés de l'ACNG a réuni une trentaine de personnes. Là également, les échos sont positifs. Nous pourrons compter sur les membres de l'Association cantonale. C'est très bien. Et surtout indispensable.

La réussite de ce projet implique la mise en commun de toutes les forces vives de l'ACNG. Que ce soit dans le CO, dans les départements ou comme bénévoles durant la manifestation, votre présence soutenue est nécessaire.

Le programme général est le suivant.

- European Gym for Life Challenge (Concours)
- Cérémonie d'ouverture et parade
- Workshops
- City Performances
- Forum éducatif
- Gala UEG et Cérémonie de clôture
- Découverte de la ville de Neuchâtel
- Activités sociales

Il s'agit par ailleurs

- d'organiser les repas et
- de faire dormir tous les participants, essentiellement dans des écoles.

Joli défi, que nous sommes prêts à relever. Avec votre soutien à tous.

Christian Blandenier Président du comité de candidature et du CO



LA FORMATION

COMPTE RENDU DU CP ADULTES ET POLYSPORT, LE LOCLE 26 OCTOBRE 2019

Vingt-cinq moniteurs adultes et polysport + un moineau ont participé à ce cours.

La première partie fut basée sur le thème de la récupération des déchets. Faites frapper le rythme en mouvements avec une simple bouteille en PET dans chaque main et vous verrez les gymnastes accentuer les gestes, motivés pour frapper plus fort que le voisin! Et surtout, cela permet d'avoir ce qu'il faut sous – pardon - DANS la main pour s'hydrater!

Les ordures ménagères permettent :

- 1. De faire bien des activités ludiques
- De rappeler à chacun l'importance du tri sélectif



Leçon de recyclage : moniteurs en pleine action.



Moniteurs enchantés lors du CP Adultes et CP Polysport.

 De constater qu'avec des cartons de fromages et d'œufs, des gobelets de yogourts, des paniers de légumes, des briques de lait, pour un seul bou-

> chon en liège, Bernadette et les habitants de son quartier ont une vie saine!

Les Burner Games conclurent le cours de façon quelque peu récréative. Tantôt virus, ou coraux, poissons ou supermen, les gymnastes se prennent rapidement au jeu. Si, en plus, l'un de ceux-ci se déroule avec une poule en plastique qui fait « pouët-pouët », délires assurés ! Ne dit-on pas qu'un rien amuse les enfants,... de tous âges!

Les gymnastes sont repartis heureux et plus riches en formation. Merci à Bernadette, à Francine et à Edith pour leur dévouement. La réunion des cours adultes et

polysport s'avère (obligée ?) bénéfique et enrichissante ! Rendezvous le 15 mars 2020 pour le prochain CP Adultes.

Hein ? Le moineau ? Zut ! Personne ne s'est inquiété de savoir s'il a pu sortir de l'escape game de la salle polyvalente du Communal au Locle !!

Didier Gygax (FSG Boudry)



Burner Games : quand la poule fait pouët-pouët...

RAIFFEISEN

Partenaire COMMUNICATION

COURS DE BASE MONITEURS ESA À COUVET

Nous nous sommes retrouvés sur deux week-ends (septembre et novembre 2019) pour une formation de moniteurs esa « sport des adultes » à Couvet.

Eh! oui, pour une fois, toute la Romandie s'est retrouvée au Val-de-Travers pour acquérir ou rafraîchir les connaissances nécessaires à l'enseignement des sports gymniques! Un passage obligé, mais l'ambiance y était si détendue que ces six jours ont été un pur bonheur. Les journées n'ont pas été de tout repos et les courbatures ont encore sévi quelques jours plus tard. Néanmoins, la matière présentée a comblé toutes mes attentes et c'est la tête pleine d'idées et de nouveautés que

je suis rentré à la maison (fitness, jeux, aquagym, étirements, agrès, Nordic Walking, usage de musique, et j'en passe...), prêt à partager de nouvelles méthodes et contenus de leçons avec les membres de ma société.

Un grand merci à l'équipe des experts esa pour leur disponibilité et la qualité de leurs cours. J'encourage vivement tous les responsables de cours pour adultes à suivre une telle formation. Pour ma part, j'ai déjà agendé les dates des formations 2020 et j'espère vous y croiser.

Francisco Gonzalez (FSG Travers)



La Romandie à Couvet : moniteurs et experts esa lors du cours de base.

LA FORMATION

CP PARENTS-ENFANTS

A Cernier s'est déroulé le cours de perfectionnement de Gym P+E. Treize monitrices sont venues se former.

Ce cours se déroule chaque année au mois d'octobre. L'année 2019 était une année spéciale pour la gym P+E : elle fêtait ses 50 ans d'existence, un sacré anniversaire!



Une belle pyramide, exécutée par des Parents-Enfants.

Les leçons de la journée, sur le thème de *C'est la fête* ont permis aux participantes de repartir avec des idées de leçons et des cadeaux pour elles et pour les enfants participant aux leçons de gym P+E. Ka-

rine Delacou est venue transmettre aux monitrices des idées de leçon pour enseigner le yoga aux enfants, et par la même occasion aux parents. Puis Filka Pennisi, responsable de l'Acrogym Neuchâtel, a démontré, à l'aide de quatre



couples P+E venus spécialement pour l'occasion, différentes pyramides à exécuter.

Ce fut une journée bien remplie de rires et de bonne humeur. Rendez-vous le 25 octobre 2020 au Locle pour découvrir de nouvelles leçons.

Sylvie Grünig



Les monitrices qui ont participé au cours.

ATHLÉTISME : DE BEAUX RÉSULTATS

En cette année olympique, où nous espérons que plusieurs de nos athlètes suisses seront présents à Tokyo pour porter les couleurs de notre pays, nos athlètes neuchâtelois ont retrouvé le chemin des meetings en salle. Ces prochaines semaines, pensez à encourager nos équipes qui participent à différentes éliminatoires de l'UBS kidsCup (concours en salle par équipe et par catégories d'âges). Quelques équipes sont déjà qualifiées pour les finales.

Lors des meetings en salle et des championnats romands, nous pouvons relever les résultats suivants :

Championnats fribourgeois & vaudois

• Allysson Fivaz a couru le 50m en 7'30.

Championnats romands en salle

 Allysson Fivaz a couru le 50m en 7'35



Pauline, de la FSG Le Locle.



Manon, Pauline et Martin,

- Martin Rebetez a couru le 50m haies en 8,60. Médaille de bronze
- Martin Rebetez a réalisé un saut de 5m49
- Pauline Boillat a couru le 50m en 7'88. 3° place
- **Manon Bilat** a couru le 50m en 7'71. 2e place
- Pauline Boillat a réalisé un saut de 4m60 (sa meilleure performance)
- Manon Bilat a réalisé un saut de 4m33 (sa meilleure performance).

Je me réjouis aussi de retrouver tous les athlètes neuchâtelois pour la reprise des compétitions à l'extérieur d'ici fin avril.

Bonne saison à tous!

Christophe Pittet

VENTE DE JUSTAUCORPS ET DE JUPETTES

La FSG Couvet met en vente ses justaucorps de gym et de danse. Ils sont d'excellente qualité, ont été utilisés environ cing ans, et seulement dans les concours.

Taille	Nb justaucorps	Nb jupettes
8 ans	1	2
10 ans	2	4
12 ans	0	2
14 ans	3	7
0 - t. 176	7	2
1 - t. 36	10	14
2 - t. 38	9	8
3 - t. 40	7	1
4 - t. 42	2	0
Total	41	40



Si intérêt ou questions, s'adresser à : Barbara HALDI, 079 630 92 03 / barbara@haldi.ch



1920 - 2020 100 ANS



organise le championnat cantonal 2020 d'athlétisme de section

Dimanche 13 septembre 2020

VENEZ NOMBREUX



Fête NE Actifs 1929

Commémoration de l'anniversaire : Samedi 31 octobre 2020

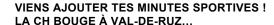


LES ÉVÉNEMENTS



16-17 MAI 2020 CERNIER

www.acng.ch



SAMEDI 16 MAI 2020

■ 5^e ÉDITION « 24HGym »

Plus de 40 ateliers d'activités sportives et conférences en salle, en piscine et en plein air avec la présence exceptionnelle de Jean-Pierre Egger, coach sportif.

Programme

06h30 Echauffement en plein air 08h00 Déjeuner du sportif

09h00 à 18h00 Leçons découvertes sportives et conférences 16h45 The Way to Excellence - Vivre ses rêves!

Conférence et dédicace de Jean-Pierre Egger

18h00 Apéritif officiel 18h30 Best Show

20h00 Risotto avec salade

Entrée gratuite pour toi, ta famille et tes amis!

Renseignements, inscriptions et commande de repas « 24HGym » : online dès le 1er mars 2020 sur : www.acng.ch

DIMANCHE 17 MAI 2020

LA SUISSE BOUGE CONTINUE

Matin Villiers - La Fontenelle - Découverte des

Chemins chouettes

15h00 Collège La Fontenelle - Spectacle

Hip-Hop / CIE P3 / Steve Kuenzi





CANTINE ET RESTAURATION TOUTE LA JOURNÉE ORGANISÉE PAR FSG CERNIER











14

PROGRAMME 24HGYM 2020

									3.9 U	
		Samedi 16 mai	2020 à Cernier	- Centre sportif d	e la Fontenelle	e, salle Guillaur	me Farel et pisc	cine d'Engollo	n yta	ACNG
BLOC ECHAUFFEMENT 06h30 - 07h30	0.01 Départ à La Fontenelle		Echauffement en p	lein air - venez tous co	ntribuer aux minute	es sportives de Val-c	de-Ruz à la semaine	de La Suisse Bouç	ge	NEDUTA (ELUISE DE GYNNAS) I QUE
08h00 - 08h30	Aula de La	a Fontenelle	Déjeuner du sportif	, sur commande. Enfa	nts CHF 6.00, adult	es CHF 9.00.				
08h00 - 20h00	Accueil des	s participants	Distribution et paier	ment sur place des bor	ns de cantine et de	restauration.				
		Centr	e scolaire de La Fo	ntenelle		Engollon	Salle GFarel			
	Salle de s	sport double	Salle de sport simple	Espace santé	Piscine	Piscine	Guillaume-Farel 4	Terrains ex	térieurs autour de	La Fontenelle
	1.01		1.03		1.05		1.07	1.08	1.09	1.10
BLOC 1 09h00 à 10h15	Initiation ag	rès + Airtrack	La GYM enfantine fête l'athlétisme		Aqua Fitness		Pilates Circle	Target Sprint Biathlon d'été course et tir	Initiation Tir à l'arc	AirFit
	Gym	Peseux	Sylvie Grünig		AM Sandoz-Jaeggi		Francine Bobillier	Julien Bibler	Franz Müggli	Océane Evard
30'										
BLOC 2 10h45 à 12h00		minton Ile et formes de jeu	2.03 Ma fête d'anniversaire	2.04 Gymnastique avec une chaise	2.05 Initiation au Mermaiding		2.07 Recycling Pound Pet	2.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir	2.09 Initiation Tir à l'arc	Nordic walking
		egoumois	Sylvie Grünig	Carmen Nussbaum	Laetitia Holzer		Francine Bobillier	Julien Bibler	Franz Müggli	Corinne Masini
12h00 à 13h00				ande : côtelette de porc		de de pomme de te			es CHF 13.00 3.09	3.10
BLOC 3 13h15 à 14h30	Parcours d'équilibre	Gym ACRO (GAC) Filka Pennisi	3.03 Primal vinyasa Yoga Carol Vallat	Ping-pong	3.05 Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer	Plongeon	Renforcement Fitness	3.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	Initiation Tir à l'arc	Athlétisme Tir à la corde, balle à la lanière, lancers Gabriel Surdez
30'	Jocelyn Aumont	Flika Pennisi	Caroi vallat	Jean-Paul Jeckelmann	Laetitia Hoizei	Hervé Aeschlimann	Christiane Vauthier	Julien Biblei	Franz Müggli	Gabrier Surdez
BLOC 4 15h00 à 16h15	4.01 TRX	4.02 Cirque aérien (tissu et cerceau)	4.03 Initiation au Twirling	4.04 Comment avoir confiance en soi ?	4.05 Initiation au Mermaiding	4.06 Plongeon	4.07 Gym Douce	4.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir	4.09 Initiation Tir à l'arc	4.10 Athlétisme Estafette navette Relais olympique
	Jocelyn Aumont	Petya et Ventsislav Gabrovski	Christiane Imhof	Mélanie Jaquet	Laetitia Holzer	Hervé Aeschlimann	Marie Douard	Julien Bibler	Franz Müggli	Christophe Pittet
30'										
BLOC 5 16h45 à 18h00	5.01 Kaïko Parkour Slakeline Therry Favre	Initiation à la GR Orane Suter	5.03 Balle brûlée Mini tournoi avec obstacles Gym Peseux	The Way to Excellence Vivre ses rêves! Jean-Pierre Egger	5.05 Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer	5.06 Plongeon Hervé Aeschlimann	5.07 T-Bow Edith Gygax	5.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	5.09 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	
18h00	Apéritif officiel	Oranie Sulei	Gyiii Feseux	Jean-Fierre Egger	Laetitia Hoizei	rierve Aeschiimann	Editil Gygax	Julien Biblet	Franz wuggii	
BLOC 6 18h30 à 20h00	BEST SHOW									
BLOC 7 dès 20h00	Menu du soir, sur commande : risotto avec salade. Enfants CHF 8.00, adultes CHF 11.00. Inscriptions obligatoires online www.acng.ch dès le 1.3.2020									

16 Fun de GYM | ACNG | No 1 - 2020 17

DESCRIPTIF DES LEÇONS 24HGYM 2020

Programme à l'extérieur

Cours	0.01	Echauffement en PLEIN AIR	Jocelyn Aumont, FT45' La Chaux-de-Fonds
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Bien commencer sa journée. Montée en température, mobilité articulaire, stretching léger.	

Cours	1.08 / 5.08	Target Sprint, Biathlon d'été, course et tir	Julien Bibler, ANT
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Parcours d'initiation au biathlon, alternant course et tir.	
Cours	1.09 / 5.09	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	1.10	Entraînement fonctionnel AirFit	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	2.10	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	3.10	Athlétisme - tir à la corde, balle à la lanière, lancers	Gabriel Surdez, FSG Le Locle
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Formes ludiques: tir à la corde, balle à la lanière, lancers.	
Cours	4.10	Athlétisme - estafette navette, relais olympique	Christophe Pittet, FSG Le Locle
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Formes de relais : estafette navette, relais olympique.	

Piscine (La Fontenelle)

Cours	1.05	Aqua Fitness	Anne-Marie Sandoz-Jaeggi, Instructrice Aquafitness
Affaires de bain	Pour tous	Aqua-Facias, travail avec des élastiques dans l'eau. Un sport bien-être adapté à tous.	
Cours	2.05 / 5.05	Initiation au Mermaiding	Laetitia Holzer, 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 monopalme.	

Piscine d'Engollon

Cours	3.06 / 5.06	Plongeon	Hervé Aeschlimmann
Affaires de bain	Pour tous	Initiation et progression.	

Suite à la page suivante

DESCRIPTIF DES LEÇONS 24HGYM 2020

Programme en salle (La Fontenelle)

Cours	1.01	Initiation agrès + Airtrack	Gym Peseux
Tenue gymnique et basanes	Dès 14 ans	Initiation aux mouvements acrobatiques et de base aux agrès. Continuer sa progression.	
Cours	1.03	Gym Enfantine fête l'athlétisme	Sylvie Grünig, Experte Gym P+E et monitrice enfantine
Tenue de sport intérieure	4 à 7 ans	Découverte d'une leçon adaptée pour des enfants de 4 à 7 ans sur le thème « la fête de l'athlétisme ».	
Cours	2.01	Badminton Parents-Enfants	Nicole Degoumois, Club Panathlon Neuchâtel
Tenue de sport intérieure Bouteille d'eau	Parents et enfants dès 8 ans	Initiation en famille et formes de jeu	
Cours	2.03	Ma fête d'anniversaire	Sylvie Grünig, Experte Gym P+E et monitrice enfantine
Tenue de sport intérieure	Adultes, et enfants de 2 à 4 ans	Découverte d'une leçon Parents et enfants de 2 à 4 ans avec 1 parent sur le thème « ma fête d'anniversaire »	
Cours	3.01	Parcours d'équilibre	Jocelyn Aumont, FT45' La Chaux-de-Fonds
Tenue de sport intérieure	Dès 12 ans	Renforcement de la musculation interne sous forme ludique.	
Cours	3.02	Gymnastique acrobatique	Filka Pennisi, ACROGYM Neuchâtel
Tenue de gym près du corps, sans basket ni bijou	Pour tous	Initiation technique de la gymnastique accrobatique main à main, porter, pyramide et lancer dynamique.	
Cours	3.03	Primal vinyasa Yoga	Carol Vallat, Studio Pilates et Yoga Soham, Cornaux
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Faites évoluer vos schémas de mouvement.	
Cours	4.01	TRX	Jocelyn Aumont, FT45' La Chaux-de-Fonds
Tenue de sport intérieure	Adultes	Outil utilisé pour un entraînement complet et la prise de conscience du travail de l'équilibre.	
Cours	4.02	Cirque aérien (tissu et cerceau)	Petya Gabrovska et Ventsislav Gabrovski
Tenue de gym près du corps, sans basket ni bijou	Pour tous	Figures de base, s'enrouler et se défaire de ses nœuds (tissu aérien). Monter et descendre dans le cerceau.	
Cours	4.03	Initiation au twirling	Christiane Imhof, Fédération suisse de Twirling bâton
Tenue de sport intérieure	Pour tous, dès 6 ans	Initiation au twirling : mélange de danse, de gymnastique et de maniement du bâton.	
Cours	5.01	Kaïko Parkour – Slakeline	Therry Favre
Short, training, liquette, t-shirt, basket, sweet	Jeunes et adultes	Initiation à l'art du déplacement sur différents obstacles. Notion de base en cas de chute.	
Cours	5.02	Initiation à la Gymnastique Rythmique (GR)	Orane Suter, GR Neuchâtel
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Initiation à la GR et aux bases de la manipulation des engins.	
Cours	5.03	Balle brûlée, mini tournoi 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

20 Fun de gym | ACNG | No 1 - 2020 Fun de gym | ACNG | No 1 - 2020

DESCRIPTIF DES LEÇONS 24HGYM 2020

Espace Santé (La Fontenelle)

Cours	2.04	Gymnastique avec une chaise	Carmen Nussbaum
Tenue de sport intérieure	65 ans et plus	Situations sécurisantes pour maintenir la mobilité des articulations, la force et l'équilibre.	
Cours	3.04	Ping-pong	Jean-Paul Jeckelmann, Gym Serrières
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Découverte du ping-pong.	
Cours	4.04	Comment avoir confiance en soi ?	Mélanie Jaquet, préparation mentale, coaching et PNL
Tenue libre	Dès 16 ans	Découvrir les clés essentielles pour être à l'aise et en confiance en toutes circonstances.	
Cours	5.04	The Way to Excellence. Vivre ses rêves !	Jean-Pierre Egger, coach sportif.
Tenue libre	Pour tous	Performances de pointe en sport, performances de pointe en entreprise. Comment combiner performances de pointe et école à Val-de-Ruz.	

Programme en salle (Salle Guillaume-Farel)

Cours	1.07	Pilates Circle	Francine Bobillier, FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Adultes	Exercice de fitness et Pilates pour renforcer les muscles profonds.	
Cours	2.07	Recycling Pound Pet	Francine Bobillier, FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Adultes	Leçon avec des bouteilles de PET, en musique, travail de la coordination et de cardio.	
Cours	3.07	Renforcement/Fitness	Christiane Vauthier, FSG Neuchâtel Gym
Tenue de sport intérieure	Jeunes, adultes, seniors	Renforcement avec step pour réveiller et faire travailler en musique tous les muscles du corps.	
Cours	4.07	Gym Douce	Marie Douard, Pro Senectute
Tenue de sport intérieure	Retraités et plus	Gymnastique adaptée, pour toutes les personnes dès l'âge de la retraite.	
Cours	5.07	T-Bow	Edith Gygax, GYM Boudry, monitrice ESA
Tenue de sport + basket	Adultes / Seniors	Le T-Bow est un arc multifonctionnel pour l'exercice et la thérapie, Il entraine force, endurance, coordination et souplesse.	

FUN DE GYM | ACNG | No 1 - 2020 23

CHAMPIONNATS SUISSES DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE PAR ÉQUIPE

Montreux, samedi et dimanche 26 et 27 octobre 2019

Le groupe GAF de gym Serrières a réussi ce week-end une performance inédite pour la gymnastique artistique neuchâteloise : intégrer le groupe A des 6 meilleures équipes de Suisse.

Angela Pennisi (2008), Flora Nguyen (2007), Camille D'Aprile (2006) et les gymnastes du cadre national Junior Anastassia Pascu (2004) et Agathe Germann (2004), coachées par Damien Lescouffe et Roxana Pascu, ont remporté l'or en ligue Nationale B, synonyme de promotion en ligue nationale A pour la saison prochaine.

« C'est une performance magnifique! Un podium aurait déjà été formidable, mais de là à voir notre équipe l'emporter et monter en ligue A... »

Jean-Pierre Jaquet, chef technique du club serriérois, n'en revenait pas dimanche au terme d'un concours rondement mené par une équipe motivée et soudée. Emmenées par Agathe Germann et Anastassia Pascu, respectivement championne suisse Junior 2019 à la poutre et au sol et vice-championne suisse aux barres asymétriques, les « jeunes pousses » du club, Angela Pennisi, Flora Nguyen, Camille D'Aprile, ont su dompter leurs appréhensions et livrer un travail très propre, toutes réussissant à obtenir au moins une note comptant pour le total final. Elles s'imposent avec un score de

133.500, soit 5 points de plus que leurs rivales fribourgeoises et genevoises (2° et 3°).

Cette promotion motive déjà tout le contingent neuchâtelois à s'entraîner d'arrache-pied afin de se maintenir l'an prochain dans cette ligue prestigieuse.

Damien Lescouffe



Artistique GAF Ligue B-5440.



FUN DE GYM | ACNG | No 1 - 2020

CHAMPIONNATS SUISSES DE SOCIÉTÉ JEUNESSE

Les 30 novembre et 1er décembre à Bellinzone, deux sociétés cantonales, Chézard Saint-Martin en agrès et Neuchâtel-Gym en gym et danse, ont fait le déplacement en terres tessinoises. Cela nous changeait de paysage et, vu la distance, nous sommes partis tout le week-end.

Les jeunes de Chézard ont pris part au concours au sol, catégorie Jeunesse A et ont obtenu la note de 9.27 et un 4^e rang lors

Superbe production de Gym Chézard lors de la finale au sol.

du tour de qualification. Ce résultat leur a ouvert les portes des finales. Ils garderont cette 4e place et resteront au pied du podium avec une médaille en chocolat, mais aussi avec une magnifique distinction. En combinaison d'engins, première participation de ce groupe dans cette catégorie. Une très belle note de 8.84 : une 10^e place dans cette discipline est venue récompenser leur programme. Pour terminer leur concours, au saut, ils terminent à la 8e place. BRAVO à cette jeune équipe qui montre bien qu'elle est dans la course même au niveau national!

Pour Neuchâtel-Gym, six demoiselles se sont présentées pour la première fois aux CS, dans la catégorie -16 ans, avec engins à mains. Beaucoup de nervosité mélangée à de l'excitation et au stress de se dire « nous sommes aux championnats suisses »...

> Cela donne une belle note de 8.86 et un 14e rang. Pour une première, BRAVO les filles, faut persévérer!

> Participer à des championnats suisses montre que le niveau national est élevé, ce qui surprend pour une première participation; mais il faut sortir du canton pour évoluer et se frotter aux plus grandes sociétés qui, il faut bien l'avouer, ont également et très certai-



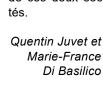
Grand lancer du ballon pas facile mais réussi.



Les jeunes de Chézard-St-Martin ont vécu un week-end riche en émotion à Bellinzone.

nement d'autres structures et possibilités d'entraînements. Belle expérience pour toute cette jeunesse neuchâteloise à qui nous disons un grand bravo. Week-end

> nuit, voire deux, extra Grands moments d'échange super sympas autant pour les gymnastes que pour les moniteurs de ces deux sociétés.



veut aussi dire une

muros...



Neuchâtel-Gym au Championnat Suisse à Bellizone.

CHAMPIONNAT ROMAND DE GYMNASTIQUE GYMNASTIQUE INDIVIDUELLE, GYMNASTIQUE À DEUX ET TESTS

Neuchâtel-Gym a pris l'organisation de cette manifestation un peu à l'arrache. Elle est attribuée par tournus au sein de l'Union Romande de Gymnastique. 2019 étant une « année fédérale », nous pensions que les CR n'auraient pas lieu cette année!

C'était donc aux Neuchâtelois d'organiser cette manifestation en 2019 : nous

voilà partis les 23 et 24 novembre pour un weekend de dur labeur avec mon comité d'organisation et des gymnastes venues des quatre coins de Romandie au Centre sportif de la Fontenelle. Notre canton était représenté par les sociétés de Couvet et de Neuchâtel-Gym. Le samedi a vu les catégories Jeunesse se disputer les premières places. Une distinction pour le canton en Gym A2 catégorie -16 ans, avec Emma Epiney et Lisa-Marie Hausammann. de Neuchâtel-Gvm. qui obtiennent un 8e rang avec une note de 9.23. Bravo les filles! Et les adultes, quant à elles, ont fait de même le dimanche.



Eva Di Basilico de Neuchâtel-Gym au Championnat romand à Cernier.

Au vu du grand nombre de participantes et de la diversité des disciplines, nous avons occupé, une fois n'est pas coutume, l'ensemble des halles de gymnastique. Certaines filles ont donc pu découvrir la salle « du haut » bien souvent ignorée. Pour les résultats du week-end, nous vous invitons à les lire sur le site de notre association www.urg.ch

Un grand bravo à toutes les gymnastes qui nous ont éblouis de leurs prestations. Un seul petit bémol lors de cette manifestation... Le peu de public... à croire que la

gymnastique n'intéresse pas le grand public. Et souvent, les gymnastes hors canton viennent sans leur famille : dommage pour ces filles et pour les prestations fournies. Les gradins sont restés très clairsemés.

Ce concours marquait également la dernière sortie de la mascotte « Urgette » qui a pris part à toutes les manifestations romandes de l'année afin de marquer le centième anniversaire de l'Association Romande de Gymnastique, une vieille dame... bien en forme! Qu'on se le dise, la gymnastique... un sport sain.

Je remercie tout particulièrement les membres de

mon CO, ma société, les bénévoles ainsi que les membres des CT de l'URG et de l'ACNG.

La présidente du CO Marie-France Di Basilico

LES HONORAIRES

RENFORT POUR LA NOUVELLE ANNÉE

Janick en pleine action à la Fête

romande 1975

La commission des membres honoraires a le plaisir d'annoncer l'arrivée dans ses rangs d'un nouveau membre.

Avec Janick Bron qui a rejoint le groupe, Jacques se sentira moins seul au milieu de ces dames...

Janick, né le 3 mai 1956, est domicilié aux Hauts-Geneveys. Son parcours gymnique est très riche et varié.



Janick en Blanche-Neige à la Fête de la Terre 2005

Membre de la société de gymnastique du village, il a participé à sa première fête régionale en 1967. D'autres fêtes régionales, romandes et fédérales ont suivi, avec plusieurs médailles à la clé en gymnastique artistique

La préparation d'une maîtrise d'installateur électricien a mis fin à sa carrière, mais Janick est resté fidèle à la gym en occupant le poste de président de la société des Hauts-Geneveys de 1986 à 2001, avec comme apothéose l'organisation du 50° anniversaire de la société.

Janick a également fonctionné comme moniteur
des jeunes gymnastes et s'est ensuite dirigé vers la
société de Cernier, où
il participait avec entrain
et bonne humeur aux soirées et aux productions de la
Fête de la Terre.



Janick aujourd'hui, nouveau membre de la Commission des membres honoraires.

Pour la Commission des membres honoraires Christiane Vauthier

À vos agendas!

Réservez la date du dimanche 20 septembre 2020 pour notre traditionnelle rencontre des membres honoraires. Des détails suivront en temps voulu.



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 :

1er février / 1er mai / 1er août / 1er 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:

TextuElle, Route du Roc 1, 2087 Cornaux

Impression:

Imprimerie 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	Taille Prix pour un numéro	
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







