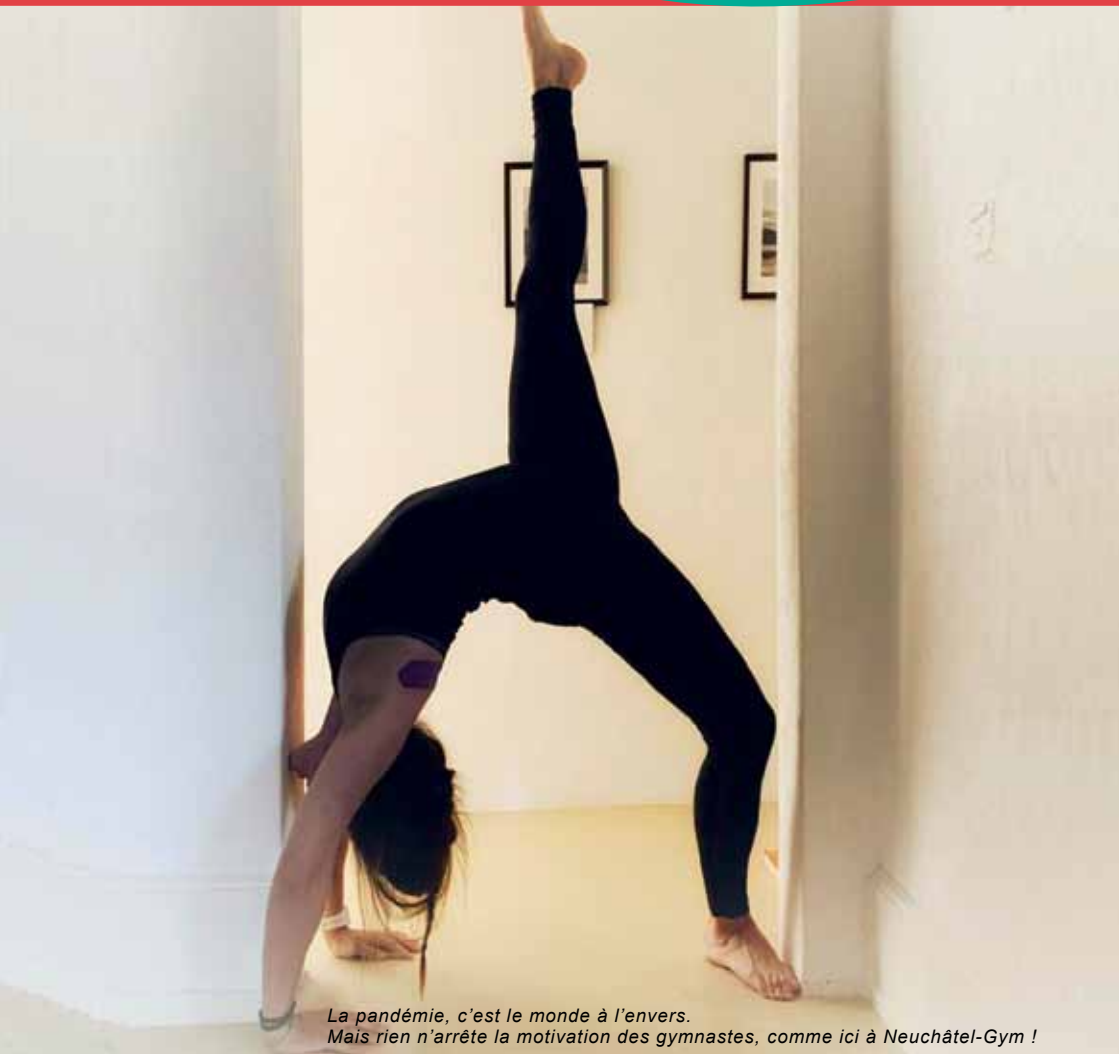
Fun de gym !

LE MAGAZINE DE L'ACNG

No 2 - 2020

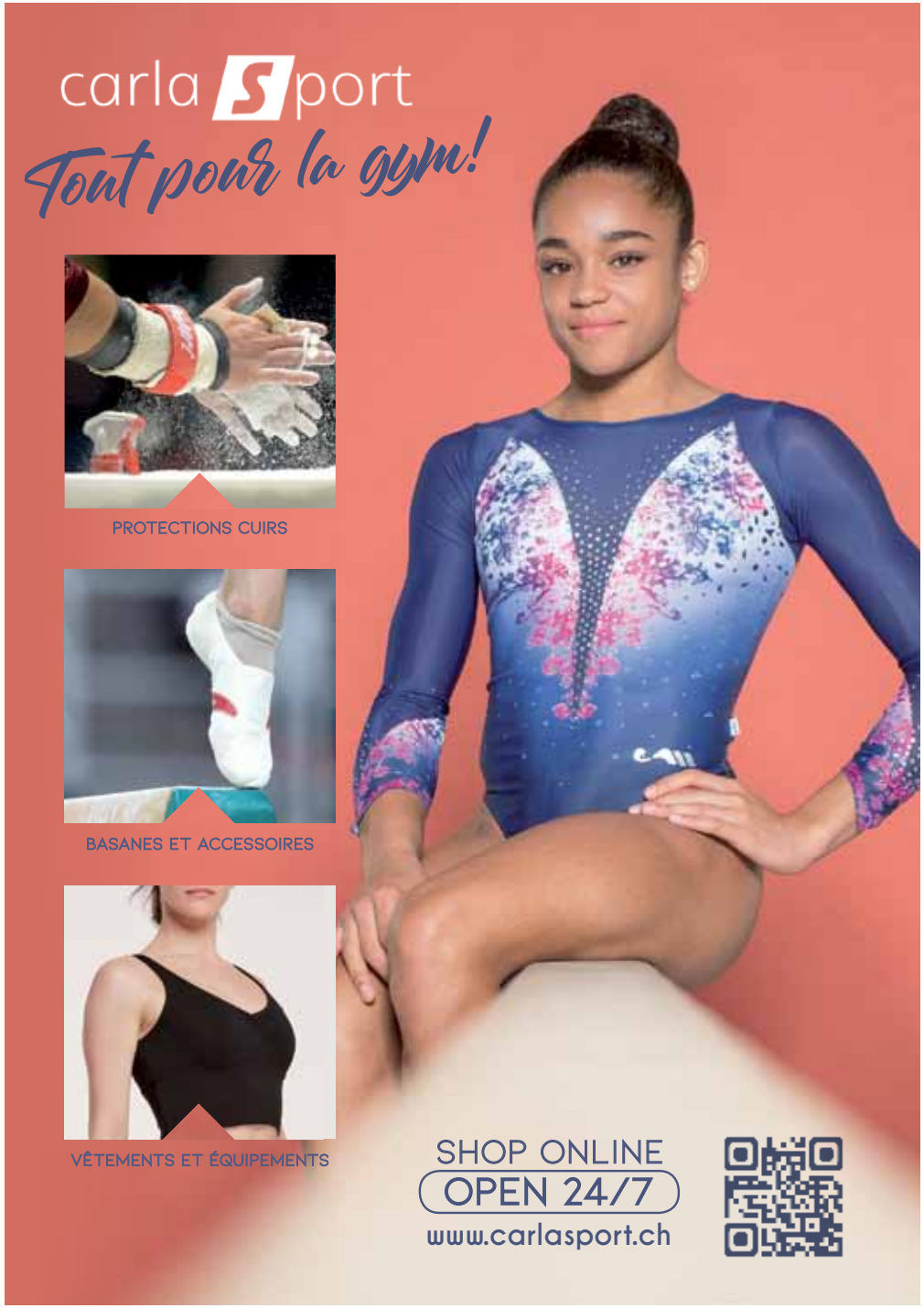
www.acng.ch



La pandémie, c'est le monde à l'envers.
Mais rien n'arrête la motivation des gymnastes, comme ici à Neuchâtel-Gym !

ACNG
ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE

Vis ta gym !



ACNG
ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE

SOMMAIRE

L'INFORMATION ACNG

- Corinne Tosi, secrétaire de l'ACNG 4
- Auberges de jeunesse 24

LA FORMATION

- Cours de base P+E 5

LES ÉVÉNEMENTS

- Eurogym 2022 6
- Axelle Amstutz,cadre Junior GR 14
- Gymnastique ACRO Neuchâtel 16
- L'ACNGA centenaire 17
- Gab en bob 18
- Angela Pennisi, cadre Espoirs 20
- Florine Carrard, volontaire à Rio 21

LA VIE, LA GYM, LE VIRUS

- Vie des sociétés en confinement 8
- Témoignage de Gaël Gosteli 13

LES HONORAIRES

- Portrait d'une membre honoraire 25

ÉDITORIAL

Chers amis gymnastes,

C'est un plaisir de vous retrouver ; cela aurait été plus sympathique sur un terrain, dans une salle ou lors des une manifestation, mais le *Fun de Gym* est là pour garder le contact. Même si nous avons trouvé des occupations, il tarde au comité et à tous les techniciens de l'ACNG de reparler gym avec vous.

Dans ce numéro, vous découvrirez comment on passe de l'athlétisme au bob, comment on arrive dans l'équipe suisse de gymnastique ou comment on se fait sélectionner pour des championnats d'Europe.

Un récit sur les JO de Rio 2016 vous fera vivre une expérience de bénévolat ; celui-ci intéressera certainement Verena Kaiser qui prévoit déjà d'améliorer son palmarès en s'engageant pour notre Eurogym 2022.

La vie de nos sociétés, de notre association est riche, et ce n'est pas aujourd'hui que cela s'arrêtera.

.

Emmanuel Libert
Président ACNG

CORINNE TOSI, NOUVELLE SECRÉTAIRE DE L'ACNG

L'ACNG a une nouvelle secrétaire : depuis le mois de mars, Corinne Tosi remplace Valérie Schaer qui a choisi de réorienter sa vie professionnelle.

Corinne habite sur les hauts de Boudry ; âgée de 38 ans, elle a un petit garçon de trois ans. Employée de commerce, elle a occupé des postes variés dans différentes entreprises : organisatrice d'événements, collaboratrice administrative, responsable de projets, etc. Et, désormais secrétaire de l'ACNG, on peut dire qu'elle a entamé sa fonction d'une manière assez acrobatique : « …étrange situation pour le début d'une nouvelle activité professionnelle, remarque-t-elle. Le coronavirus a chamboulé nos vies après deux semaines au bureau de l'ACNG ! » Dès la troisième semaine, les mesures de confinement l'ont contrainte de rester chez elle, et d'assumer ses tâches à distance : ce n'est ni banal ni évident de se familiariser avec de nouvelles structures et un nouveau cahier des charges à travers le télétravail !... Pourtant, Corinne semble déjà maintenant bien à l'aise avec ses missions !

Il faut dire que la Gym n'est pas un monde inconnu pour elle. Avec une mère gymnaste depuis sa tendre enfance et un père à la Gym-hommes, Corinne a tôt fait de devenir « pupillette », dans la société du Sentier, dans la Vallée de Joux. Le temps de participer à la fête cantonale vaudoise à Morges, et la famille déménage au Landeron. Là, après quelque temps à la gym, Corinne s'engage dans une autre voie : la danse. C'est une véritable passion : la danse Jazz, les danses latino – salsa, bachata – n'ont plus de secret pour elle. Elle a même fait « un merveilleux stage » à Cuba ! Une autre passion est la cuisine : hmm ! les succulentes pâtisseries de Corinne ! Et les sirops, les miels, les confitures qu'elle confectionne à partir des fleurs de pissenlits, d'aspérules et d'autres plantes sauvages qu'elle va cueillir elle-même ! On s'inviterait !...

Pleine d'enthousiasme, toujours positive, prête à mettre les bouchées doubles « s'il y a le coup de feu », assure-t-elle, Corinne se réjouit d'occuper ce poste central (à 40%) et de contribuer à la bonne marche de la gymnastique neuchâteloise. « Je travaille pour le concret », affirme-t-elle : voilà un bon augure pour l'ACNG **!**

PHB

COURS POUR LES MONITRICES PARENTS-ENFANTS

Cours de base P+E (6 jours)

Organisé par le canton de Fribourg :

- du 4 au 6 septembre 2020
- du 13 au 15 novembre 2020 à Farvagny

Inscription sur le site : ffg-ftv.ch
Pour les questions : escherler@ sunrise.ch

Sylvie Grünig

EUROGYM 2022, NEUCHÂTEL

L'*European Gymnastics* a confié à la Suisse le soin d'organiser la 13e édition de l'EUROGYM et la 3e édition de l'*European Gym for Life Challenge* (EGFL) en 2022. Neuchâtel a été désignée le 31 janvier 2020 comme ville hôte.

Organisé tous les deux ans, l'EUROGYM est un rassemblement de jeunes gymnastes dépourvu de compétitions (hors EGFL). Le programme se concentre sur les activités sportives, le plaisir, les échanges et les rencontres. Une cérémonie d'ouverture, un gala et une cérémonie de clôture sont également planifiés ainsi que des excursions touristiques qui permettront aux participants de découvrir la région neuchâteloise, son lac et ses montagnes.

En première partie de cette grande fête gymnique qui se déroulera

du 7 au 15 juillet 2022,

l'*European Gym For Life Challenge* (EGFL) récompensera, le 9 juillet 2022, les meilleurs groupes participants en leur décernant des médailles.

Volontaires pour l'organisation

Le Comité d'organisation bénévole est à la recherche de personnes motivées pour renforcer ses équipes afin d'organiser l'entier de la manifestation avec le soutien de l'European Gymnastics et la Fédération suisse de gymnastique.

Si toi aussi tu souhaites rejoindre une équipe passionnée pour vivre une aventure humaine et gymnique hors du commun à dimension internationale, n'hésite pas à nous contacter par e-mail à l'adresse : volunteer@eurogym2022.ch

Merci d'indiquer le(s) département(s) listé(s) ci-après que tu souhaites intégrer, les compétences que tu peux apporter ainsi que tes disponibilités dès le 1er juin 2020.

Organized with passion, for young people, with young people and by young people.

LES ÉVÉNEMENTS

Départements et missions principales auxquelles tu voudrais collaborer :

- ***Technique***
  planifier les activités sportives, organiser les infrastructures techniques, organiser un/des workshops, organiser les cérémonies d'ouverture/de clôture, gérer les musiques des groupes, organiser le défilé.
- ***Logistique***
  coordonner avec les services publics et privés (sécurité, sanitaire, transports), mettre en place les infrastructures (constructions, sonorisation).
- ***Hébergement***
  gérer les différents lieux et types d'hébergement, organiser le matériel de couchage, gérer les sanitaires mobiles.
- ***Personnel***
  définir le concept du volontaire, identifier les besoins en ressources humaines, rechercher des volontaires, mettre en place une plateforme de gestion des volontaires, gérer les engagements, coordonner les renforts fournis par la protection civile et l'armée.
- ***Communication***
  faciliter les échanges multilingues et multiculturels, créer des contenus photos et vidéos, rédiger et publier les communications, gérer les accréditations.
- ***Catering***
  composer des menus plaisants pour tous, proposer des variantes végétariennes, planifier les horaires des repas.
- ***Sponsoring***
  mettre en place un concept, rechercher des fonds publics et privés, gérer les stands des partenaires, organiser l'accueil VIP.
- ***Excursions***
  gérer les offres de loisirs et hôtelières ; les coordonner avec l'office du tourisme.
- ***Finances***
  gérer le budget, la comptabilité et les aspects liés aux assurances.

Nous te remercions d'ores et déjà chaleureusement pour ton dévouement et nous nous réjouissons de faire ta connaissance.

Le Comité d'organisation

www.eurogym2022.com

3RD EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE
9TH JULY 2022

European Gymnastics

LA VIE DES SOCIÉTÉS EN CONFINEMENT

N'allez pas croire que le coronavirus a gagné la partie en fermant les halles de gym ! Dans les cuisines ou les salons, on a repoussé les meubles et on fait de la gym ! Quel foisonnement d'idées dynamiques et excellentes ! Les sociétés de gym du canton sont au taquet.

Pour une vie équilibrée, malgré la pandémie ! (Exercices à la maison, à La Coudre).

Le président cantonal de l'ACNG, Emmanuel Libert, a tenu à connaître **la vie des sociétés pendant la période de confinement** exigée par nos Autorités. Un sondage a été lancé. Un succès : presque toutes les sociétés ont répondu ! Et il en ressort que presque toutes ont mis en place un programme « sur mesure » !

Quelques sociétés seulement n'ont pas établi un programme spécial par vidéo-entraînement. Mais elles ont de bonnes raisons pour cela : soit les moyens de communication manquent, les gymnastes n'étant pas tous équipés d'un système comme *Skype* ; soit la vie quotidienne est devenue un gymkhana épuisant en raison du confinement : les devoirs scolaires avec les enfants, la profession pour ceux qui peuvent encore se rendre à leur travail, les préoccupations pour la santé d'un proche, ou même le deuil, bref, un quotidien compliqué, encore ralenti par les mesures de distanciation physique lors des achats et des transports… Comment les monitrices et les moniteurs pourraient-ils encore mettre au point des « leçons à distance » ? « *Les journées ne peuvent pas être allongées* ! » constate Laure Habersaat (FSG Chézard-St-Martin).

Les moniteurs-parents sont parfois promus maîtres d'école : après les devoirs scolaires, ils n'ont plus toujours le temps de préparer des exercices gymniques (Dessin d'un enfant de La Coudre).

Citons les initiatives prises par quelques-unes des sociétés de gym, prises au hasard. Dans la majorité d'entre elles, on est resté actif … par écran interposé !

La gym « confinée » a favorisé une complicité précieuse entre les parents et leurs enfants (Neuchâtel-Gym).

Pendant ces mois de confinement, on a créé, un peu partout, un groupe *WhatsApp* : on « garde le lien », et on transmet des exercices à faire chez soi. Dans la société de La Chaux-de-Fonds Abeille, les gymnastes ont même spontanément suivi les cours de gym sur *Canal Alpha* et la *RTS La Première*. Mais plus souvent, c'est la monitrice, le moniteur ou le président qui envoie aux membres des programmes gymniques adaptés aux circonstances. A Boudry, par exemple, le moniteur Kurt Zaugg a très tôt envoyé à ses Gym Hommes-Seniors des exercices très ciblés : « pour ceux qui sont beaucoup assis », ou des « exercices de base avancée ». « **L'essentiel est de faire quelque chose et si possible régulièrement** », précise-t-il.

Vis ta gym !

« RESTONS CHEZ NOUS ET VIVONS NOTRE GYM ! »

Malika (monitrice à Neuchâtel-Gym)

Chaque exercice pendant 30 secondes et pause de 10 secondes.

Corinne Rossel, présidente de la FSG Le Landeron, donne un exemple de programmes régulièrement renouvelés : « Suite à une forte demande du groupe CAF (« Cuisses-Abdos-Fessiers »), Elodie, notre monitrice très motivée, active et dévouée, a mis en place, **deux fois par semaine**, une leçon donnée par *Skype*. Et surprise : Plus de 10 membres suivent très fidèlement les leçons prodiguées de cette manière !!! »

Même motivation à Gym Peseux : Le groupe « Multisports » (environ vingt membres) fait circuler des exercices journaliers, par *WhatsApp*. Et Christian Wicky commente : « Chaque membre envoie, jour après jour, trois vidéos avec des exercices différents. Dans sa cuisine, son salon, son jardin ou en forêt… Nous avons reçu de belles vidéos, créatives, drôles. »

Christian Wicky garde la forme avec le groupe « Multisports » de Peseux.

La FSG Peseux donne la preuve que la gym, c'est tous les jours et même dans le jardin.

Une « halle de gym » printanière à La Coudre.
Certaines sociétés, comme la FSG Ancienne La Chaux-de-Fonds ou la Gym La Coudre, ont mis à disposition des gymnastes du matériel pour s'entraîner ou maintenir une activité physique à la maison.

« Notre passion commune, faire de la gym ! »

(Laure Habersaat)

Enthousiasme, originalité : la fermeture des salles de gym ne freine en rien les élans des gymnastes !

Neuchâtel-Gym.

Société de Gym Féminine de Corcelles-Cormondrèche

Une super idée : les filles du groupe Jeunesse ont mis sur pied **trois petits défis**. Il s'agit de faire une « prouesse » gymnique chaque semaine, et d'en envoyer la photo ou la vidéo. Par ailleurs, la toute nouvelle présidente, Nadélia Jeanneret, a transmis à toutes les gymnastes l'adresse de liens fournis par la FSG et l'ACNG : autre initiative bien accueillie par les Dames !

Neuchâtel-Gym

Créative, enthousiaste, l'équipe du président, Steve Biedermann, ne se laisse pas impressionner par le virus : les idées fusent ! En particulier, Malika, monitrice du groupe Agrès Individuel, a imaginé un « jeu de l'oie, version sportif : Abdos, pompes, gainage, squats en veux-tu en voilà. Tout y passe ! » Malika ajoute : « **Mais l'envie de faire de la gymnastique nous démange**. Alors, nous avons créé différents concours et défis. Petits ou grands, tout le monde peut y participer ! Le but est simple : réaliser une figure en lien avec le thème de la semaine et envoyer une photo de celle-ci ».

Neuchâtel-Gym.

LA VIE, LA GYM, LE CORONAVIRUS...

La Coudre

Blaise Nicolet, président de la société, annonce d'emblée la couleur : « Nous avons provisoirement mis entre parenthèses notre devise ***Pour être forts, soyons unis*** en la remplaçant par ***Pour être solidaires, soyons distants*** ». Et très tôt, une « initiative solidaire » a été prise par le comité : la cotisation annuelle ne sera pas perçue auprès des membres Jeunesse ou de leurs parents directement impactés financièrement par la pandémie.

Agrès dans le jardin, pour les jeunes de La Coudre.

La gym à distance, en souplesse ! On repousse les meubles du salon, mais on garde la forme !

Enfin, soucieux de garder le contact avec les membres et de les informer au jour le jour, Blaise a créé un fantastique journal des événements au sujet du Covid-19. Son titre est un joli clin d'œil : ***ECHO-VID***. Au moment où nous écrivons ces lignes, le douzième numéro a paru ! On lit, dans le numéro 11, entre autres, le secret de Gym La Coudre : « **La Gym La Coudre, bien qu'au repos forcé, se porte bien et c'est grâce à notre unité, notre bonne entente et notre excellente organisation que nous traversons cette période avec confiance et sérénité**. »

A La Coudre, le « repos forcé » est très actif !

FSG Ancienne La Chaux-de-Fonds

Là, on fait fort ! Chaque entraîneur a proposé plusieurs vidéos de défis sportifs (gainage, force ludique, etc.). Une « training session » d'environ 50 minutes est aussi diffusée par *Skype*, à raison de t**rois fois par semaine**, avec les grandes catégories. Le président, François Hauser, précise : « **Nous créons plusieurs tutoriels vidéo** par semaine pour les gymnastes en fonction de l'âge des gymnastes. Nous en sommes actuellement à 30 vidéos (18 avril). » Ces tutoriels sont magnifiques, très « pro » et hyper-motivants ! François conclut : « **Je reste proactif** ! »

Neuchâtel-Gym.

FSG Chézard-St-Martin

Laure Habersaat se réjouit : « 'Gym Chézard s'entraîne' – chacun de son côté – et propose, grâce à un team de moniteurs motivés, inventifs, originaux et dynamiques, des entraînements différents **quatre fois par semaine**… »

Cornaux

Clothilde Schmid, monitrice d'un groupe de dames qui ont entre 18 et 55 ans, donne son cours de gym à distance : « Je varie toujours un peu : une fois c'est un peu plus cardio, et une autre fois plus musculaire, et toujours avec des outils simples, comme des bouteilles *pets* qui servent d'haltères. »

« Les agrès me manquent ! »

Pour conclure

On le voit, la gymnastique, à Neuchâtel, est résiliente et ne plie pas devant les rigueurs du coronavirus. Quel entrain dans les sociétés de l'ACNG ! Pourtant, nous assure Clothilde de Cornaux, tout le monde est content, « mais… **qu'est ce qu'on se réjouit de se retrouver tous en salle pour un entraînement ‹ en direct › »** !

PHB

LE BEAU TÉMOIGNAGE DE GAËL (GYM LA COUDRE)

En cette période de pandémie, les regards se tournent vers les hôpitaux, en particulier vers les soins intensifs qui accueillent les patients les plus sévèrement touchés par le coronavirus. Je travaille comme médecin aux soins intensifs depuis plusieurs années, au CHUV actuellement. Si mes études de médecine m'ont appris le savoir scientifique et l'expérience sur le terrain le savoir-faire, je dois une grande partie de mon savoir-être à la gymnastique que je pratique depuis toujours à la Gym La Coudre. Quelle meilleure école de vie que celle-là ?

On annonce un patient instable pour lequel votre réactivité et votre intensité de prise en charge sera une des clés. Comme lorsque l'on se prépare à un concours où l'on doit faire preuve d'explosivité mais aussi de justesse. Aux soins intensifs, le travail se fait en équipe, avec différents corps de métiers, différentes personnalités, ayant chacun sa spécificité, ses qualités, son regard. Comme lorsqu'un moniteur monte un programme de société qui s'enrichit des différentes forces de chaque gymnaste du groupe. Le travail en équipe implique de savoir parler, écouter, se faire comprendre. Comme lors des entraînements où chacun vient avec ses ambitions, personnelles ou collectives, qui ne peuvent s'ajuster et se synchroniser qu'en communiquant. Il s'agit parfois aussi de trouver les mots justes pour faire comprendre et pour rassurer les plus jeunes collègues, comme les plus jeunes gymnastes, leur donner la confiance, la disponibilité et la responsabilité nécessaires pour qu'ils puissent exploiter leurs pleins potentiels.

En ces moments de crise sanitaire, mes pensées vont à ma famille qui me soutient sans relâche, malgré mes absences professionnelles prolongées et répétées. Comme lorsqu'aux concours, leurs encouragements me galvanisent. J'ai également une pensée pour mes amis gymnastes, éloignés des salles et de leur passion depuis plusieurs semaines. Je tiens à vous féliciter et vous remercier pour votre solidarité, car c'est ainsi que l'on sauve des vies.

Gaël Gosteli
Lausanne, le 4.4.2020

AXELLE AMSTUTZ, GYMNASTE DU CADRE JUNIOR GR

Dernier week-end de février, nous étions au Tournoi international de Corbeil-Essonne en France. Si Orane s'y trouvait en tant que juge et moi en tant que spectatrice, Axelle et ses trois camarades représentaient la Suisse en compétition. Nous étions loin de penser à ce moment-là que, quelques semaines plus tard, le Championnat d'Europe de GR serait annulé ! Et depuis lors, les annulations se succédant, nous avons eu le temps de poser quelques questions à Axelle.

Axelle, quand as-tu commencé la GR ?
A 7 ans.

Qu'est-ce qui t'a décidée à faire de la GR ?
Une amie de ma sœur nous avait prêté des DVD « Cynthia ou le rythme de la vie ». Ma grande sœur avait demandé à ma mère si ce sport existait car on n'en avait aucune idée et on voulait essayer. Comme la plupart des gens, on connaissait la gymnastique artistique mais pas la GR. En Suisse, le sport d'élite en gymnastique le plus connu et médiatisé est la gymnastique artistique. J'ai eu beaucoup de chance car le club de GR se trouve à Neuchâtel près de chez nous. Lors des essais, j'ai vraiment été impressionnée par les grandes et tout ce qu'elles arrivaient à faire et c'était tellement beau à voir ! J'ai fait plusieurs autres sports avant mais les grandes de GR-Neuchâtel m'ont beaucoup inspirée à faire ce sport car je voulais faire comme elles.

Qui dit sport d'élite, pense aussi aux compétitions à l'étranger. Combien de fois pars-tu en moyenne, par an, à l'étranger ? Quels pays as-tu déjà visité ?
En moyenne six à huit fois. Cela dépend de l'objectif. Plus l'objectif est grand, plus le nombre de compétitions à l'étranger augmente.
Grâce à la GR, j'ai pu visiter des pays comme l'Azerbaïdjan, la Lettonie, l'Estonie, la Bulgarie, la Slovaquie, la Norvège, la Grèce, la Belgique et le Luxembourg (des pays où je n'aurais pas penser aller en vacances, à part peut-être la Grèce).

Comment as-tu réussi à te sélectionner pour participer au Championnat d'Europe en individuelle junior et comment s'est déroulée la sélection ?
Avec beaucoup de travail et de persévérance aux entraînements, car c'était mon objectif de pouvoir participer à ce championnat. Il y a eu deux tests devant des juges et en présence des responsables de la GR Suisse.

Avant les mesures restrictives du Conseil fédéral, et en vue de ta participation au Championnat d'Europe, qui devait avoir lieu fin mai à Kiev en Ukraine, combien d'heures t'entraînais-tu au Centre régional de performance de Bienne et région ?
28 heures par semaine.

Peux-tu nous décrire une « semaine type » d'entraînement avant les mesures restrictives du Conseil fédéral ?
La longueur de mes entraînements est : lundi 3h30, mardi 6h00, mercredi 4h30, jeudi 4h30, vendredi 4h30 et samedi 5h00. On commence à chaque fois par de l'échauffement et de la souplesse. Ensuite on fait la technique d'engins ; et après on fait nos exercices plusieurs fois en musique. On a également deux fois par semaine des cours de ballet pour la tenue.

Depuis le confinement, les salles de sport sont fermées. Peux-tu t'entraîner ? Si oui, dans quelles conditions ?
Je continue de m'entraîner quatre heures par jour, du lundi au samedi par visioconférence avec mon coach et mes copines d'entraînement. A la maison, on a tiré les meubles du salon dans les coins et je m'entraîne dans cette pièce. Vu que ce n'est pas très grand, les entraînements sont plus basés sur le corporel (endurance, force et souplesse). La manipulation des engins est plus difficile, donc, quand il fait beau et pas trop froid, je fais les grands lancers d'engins et les sauts dans la petite allée devant ma maison. La passion de ce sport et le fait d'avoir notre coach et les copines par visioconférence aident à garder la motivation et le moral. Je m'entraîne encore un peu le dimanche toute seule pour mon plaisir car j'ai plus d'énergie que d'habitude puisque je ne dois pas me lever tôt pour aller à l'école ☺.

Quels sont tes objectifs à moyen et long terme ?
Mes objectifs seraient de pouvoir participer à des Coupes et Championnats du monde et mon rêve serait une participation aux JO. Sur le long terme, quand j'arrêterai les entraînements, j'aimerais bien être coach de GR.

Que souhaiter à Axelle en cette période de confinement ? La reprise des entraînements au plus vite et une nouvelle date pour le Championnat d'Europe 2020.

M.-Th Suter
Responsable cantonale GR

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE NEUCHÂTEL

Les 29 février et 1er mars, Gym Acro a participé avec cinq groupes au Championnat romand et au Championnat genevois Open.

Catégorie S1N (Suisse1 National) Trio W2
1er rang et Championnes romandes : Luna Poncioni et Nina Capelli.
9e rang: Crysatle Aellen et Zahra Duro Pinho.

Catégorie S2N (Suisse2 National) Duo W2
1er rang et Championnes romandes : Wendy Grünig et Alicia Haeberli.
2e rang, Vices Championnes romandes et
3e rang au classement général :
Amelia Cariddi et Clara De Sausa Pinho.

Catégorie SY3
(Suisse3 Youth) Trio W3
1er rang et Championnes romandes :
Yvette Bug-os,
Eva Timotic et
Mimo Durieux.

Championnats du Monde de Gymnastique Acrobatique Genève, mai 2020

Suite à l'apparition de la COVID'19 (Coronavirus), César Salvadori, Président du Comité d'Organisation FIG World Acro Geneva, annonce la décision de reporter les 27es Championnats du Monde et 11es Compétitions Mondiales des Groupes d'Age de Gymnastique Acrobatique à une date ultérieure, probablement au premier semestre 2021.

L'A.C.N.G.A. CENTENAIRE (1920-2020)

Le 22 mai 1920, H. Ochsner a fondé l'Association Cantonale Neuchâteloise des Gymnastes aux Engins en précisant que « malheureusement, ceux pour lesquels l'assemblée a été convoquée à Chambrelien ne sont pas présents, seuls les gymnastes des Montagnes et du Val-de-Ruz ont à cœur de répondre à l'appel du comité d'initiative » !

En 1949, l'ACNG, pour ses 75 ans, indique que « la gymnastique artistique est le plus beau fleuron de la S.F.G. La technique s'est si considérablement développée durant ces 20 dernières années, les performances ont fait des pas de géant tels qu'il faut maintenant une préparation minutieuse et poussée pour arriver ».

En 1995, lors des 75 ans de l'association, son illustre président J.-B. Haller relevait : « Pour nous, ACNGA, le court terme se situe sur des problèmes techniques tels que la création d'une infrastructure adéquate et sur des actions dans les régions où la gymnastique artistique ne se pratique plus pour essayer de dynamiser ce sport dans des sections qui cherchent une nouvelle raison d'être ». Son appel a été en partie entendu puisque cela fait maintenant treize ans que la salle spécialisée a vu le jour dans le complexe de la Maladière et que les gymnastes féminines et masculins sont entourés par des entraîneurs professionnels et amateurs dans le cadre du Pôle d'Excellence, entité gérée conjointement avec Gym Serrières.

Agathe Germann.

Jean-Pierre Jaquet.

Citons juste pour le plaisir les titres nationaux en concours complets obtenus par nos valeureux et infatigables gymnastes : C. Wicky (junior/1977 et B/1983), J.-P. Jaquet (A/1979), P. Monin (junior/1983), B. Dardel (junior/1984), L. Dardel (junior/1985), F. Rota (junior/1986 et A/1988), N.Bösiger (amateur/2013, 2015 et 2017), ainsi que tout dernièrement la nomination d'A.Germann comme « meilleur espoir 2019 » du sport neuchâtelois.

Pour finir, et il serait trop long de tous les énumérer, permettez-moi de remercier tous les bénévoles, qui, durant ce siècle d'existence, n'ont pas compté leurs heures, que ce soit sur le plan administratif ou technique, pour entourer cette jeunesse et développer la gymnastique artistique dans le canton de Neuchâtel, avec le soutien sans cesse renouvelé tant de l'ACNG que du Fonds du Sport.

Avec mes salutations les plus artistiquement gymniques.

Boris von Büren

GAB EN BOB

Gabriel Surdez (FSG Le Locle) détient depuis 2013 le record neuchâtelois au saut en hauteur (2.09m). Actuellement, il se prépare pour le championnat… de volleyball. Et qui sait ? il va peut-être briller dans les années à venir comme « pousseur » de bobsleigh !

Tout a commencé en 2017, pendant les 24H Gym : parmi toutes les disciplines offertes, Gabriel Surdez s'intéresse particulièrement à l'initiation au bob. Yann Moulinier, pilote de bob à la tête du « Team Moulinier », lance un défi : il faut pousser le bob sur une distance convenue, et le participant qui réalise le meilleur temps aura la chance d'accomplir un « entraînement de découverte » à Andermatt. Le vainqueur de la journée ? Gab, bien sûr ! Voilà notre Loclois embarqué dans l'aventure à Andermatt, où il réalise des temps remarquables comme « pousseur ». Aussi Yann Moulinier lui propose de venir s'entraîner avec lui – « si ça te plaît ! » Voilà un des bienfaits des 24H Gym !

Le pousseur Gabriel Surdez lors d'un entraînement en bob à deux.

Cet entraînement s'est fait sur un bob à roulettes qui file sur des rails. Bien sûr, notre pousseur s'est pris au jeu… et a demandé s'il était possible de faire une « vraie descente » – sur glace ! Ce rêve s'est réalisé durant la semaine du 3 au 7 novembre 2019, à Winterberg, ville située au Nord de l'Allemagne. Disons-le tout de suite, le bob sur la glace, c'est du sport ! Là, il ne faut pas avoir froid aux yeux ! D'abord, si, au départ, la vitesse n'est pas trop grande, le bob ne tarde pas à subir une « immense accélération » et atteint des pointes de 130 km/h. « Les passagers ressentent une forte compression dans les virages », précise Gab. Ensuite, le seul à voir la piste est le pilote. Derrière lui, les pousseurs ne voient rien ! Ils sont à la merci de leur bolide. Sans être passifs pour autant : en effet, ils doivent préalablement apprendre toute la descente par cœur, mémoriser chacun des virages et les imaginer au fur et à mesure de la descente – cela afin d'épouser les mouvements du bob, de pencher au bon moment et dans le bon sens, et, ainsi, de ne pas contrer l'action du pilote. Gab nous le confie : une descente en bob dans ces conditions, « ce n'est pas évident ! Ça procure un sentiment très spécial !... »

Le baptême du feu

Des « vraies descentes », Gab en a fait dix : d'abord deux en bob à deux. Puis huit en bob à quatre – dans le même bob ! « Il n'y a pas de place ! » nous dit Gab. « J'étais en position 3 sur le bob ; après la poussée, il faut entrer d'un saut dans le bob, et faufiler ultra rapidement les jambes sous les bras des deux autres devant ! » Et alors, plus rien ne peut arrêter le bob. Que le pilote négocie un virage avec un dixième de seconde d'avance ou de retard, et c'est l'accident… Gab en sait quelque chose : le mercredi, la descente s'est bien déroulée jusqu'au neuvième virage. Là, le pilote est sorti à peine trop tard de la courbe ; le bob est monté trop haut sur le bord. Aussitôt, en pleine vitesse, il s'est retourné… et ayant désormais pour patins les quatre casques de l'équipage, il a bondi jusqu'au quatorzième et dernier virage…

Gab, à droite, avec Yann Moulinier

Que fait-on dans ces cas-là ? Tout simplement, « on se relève, on jette un coup d'œil sur les autres, et on redresse le bob !... » Décidément, ce n'est pas un sport pour les mauviettes !

Vers une équipe romande de bobsleigh ?

Gab va-t-il entrer dans le Team Moulinier ? Un championnat d'Europe ou du Monde le tente-t-il ? « Il y a encore du chemin jusque-là », répond-il. « Mais… pourquoi pas ? Cependant, pour l'heure, ce n'est pas une perspective. » En tout cas, pas avant la saison 2020-2021. D'abord, pour des raisons structurelles : Yann Moulinier dispose actuellement d'une équipe complète, dont deux pousseurs suisses-allemands. Mais à l'avenir, son souhait serait de constituer une équipe romande – souhait que l'arrivée de Gab pourrait contribuer à réaliser ! Et ensuite, pour des raisons personnelles : le travail, la vie de famille, le championnat de volleyball comportent encore beaucoup d'inconnues. « Mais s'il y a une possibilité, je me lance ! » conclut Gab.

PHB

Commission LoRo-Sport Neuchâtel

ANGELA PENNISI : UNE GRAINE DE CHAMPIONNE

Elle en veut, Angela ! Elle a onze ans, bientôt douze ; elle est en 8e Harmos ; mais ce jeune âge ne l'empêche pas de viser les sommets ! Première étape franchie : elle vient d'obtenir une place dans les cadres Espoirs suisses de la gymnastique artistique.

Elle fait partie du groupe artistique de Gym Serrières. Son ascension est digne d'admiration : nous lui avons posé quelques questions. Entretien.

★ Pourquoi fais-tu de la gymnastique artistique ?
J'aime ça, cela me divertit. C'est ma passion. Je n'ai pas fait de la gym acrobatique (comme mes parents) : je ne sais pas trop pourquoi. En fait, j'ai commencé par la gym artistique !

★ Quel est l'engin que tu préfères et celui que tu apprécies le moins ?
J'aime les barres parallèles, moins la poutre. Parce qu'avec la poutre, c'est surtout les jambes qui travaillent. Avec les barres, c'est les bras.

★ Que représente pour toi le fait d'entrer dans le cadre national ?
C'est un exploit ! Ça me fait plaisir ! Les entraînements se feront toujours à Neuchâtel ; mais les camps auront lieu soit à Macolin, soit à Tenero. C'est mes parents qui me conduiront en voiture.

★ Qu'est-ce que ça changera pour toi d'être au cadre national ?
Je ne sais pas… C'est juste que je pourrai aller faire des compétitions internationales et dans le cadre de l'équipe suisse. C'est une fierté !

★ Est-ce que le nombre d'heures d'entraînements va changer ?
Non. Il n'y aura pas de changement. Actuellement, je fais 21 heures 30 d'entraînement par semaine. Ce qui fait 3 heures et demie ou cinq heures par jour.

★ Mais… Et l'école ?
Je suis au bénéfice de Sport-Etudes avec Gym Serrières. Je loupe des cours que je rattrape après, sans les autres élèves.

★ As-tu d'autres activités, d'autres hobbies ?
Des fois, je regarde la télévision. Ou je téléphone à mes amies ou à ma famille.

★ Quel est ton but, en accédant aux cadres Espoirs suisses en gymnastique artistique ?
(*FdG : Angela n'hésite pas une seconde pour répondre*) : A long terme, ce serait les Jeux olympiques, en 2024 à Paris !
A court terme, ce serait le titre de Championne suisse, peut-être déjà en 2021 : à cause du coronavirus, je ne peux pas viser ce titre en 2020… Pour le moment, à cause de la pandémie, je m'entraîne à la maison, et parfois je vais courir dehors.
En tout cas, je me sens en bonne forme, et Damien (*FdG : Lescouffe, entraîneur*) pense que je peux être dans les premières suisses.

PHB

VOLONTAIRE À RIO 2016, UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

En août 2016, j'ai eu la chance de pouvoir participer aux Jeux Olympiques de Rio 2016, non pas comme athlète, rassurez-vous, mais comme volontaire, dans les coulisses de la plus grande compétition sportive au Monde. Aujourd'hui, alors que Tokyo 2020 se voit reporter, pour la quatrième fois de l'histoire des jeux modernes, je vous propose de vous plonger dans une expérience de volontariat hors du commun, du processus de sélection à ma mission au sein du département « Controle de Doping » (titre donné en portugais)**.**

Florine, tout à droite.

En septembre 2014, soit deux ans avant l'événement, s'ouvrent les inscriptions pour les futurs volontaires des Jeux Olympiques de Rio 2016. L'envie de participer à cet événement unique me titille. Il ne faut pas hésiter trop longtemps, les inscriptions se clôturent le 15 novembre 2014 pour ne définitivement plus s'ouvrir. Encore étudiante à cette période-ci, mais dans l'inconnu quant à où je serai 24 mois plus tard, je finis par me lancer, en complétant mon profil sur la plateforme de Rio 2016, le dernier jour des inscriptions. Et si finalement, ma vie professionnelle s'adaptait à mes rêves et projets, au lieu de l'inverse ?

Nous sommes plus de 350'000 inscrits sur la plateforme ; 50'000 seront sélectionnés, dont 10% hors du Brésil. Après des formations en ligne, des tests de langues et un entretien en vidéo-conférence, je reçois, le 30 novembre 2015, l'e-mail tant attendu. Je serai affectée au contrôle anti-dopage comme *Chaperone*. Le rêve prend forme et devient désormais réalité. Il faudra s'armer de patience pour obtenir son planning de travail, que je recevrai finalement un mois avant le décollage. Un camping pour les

bénévoles sera un projet sans suite, nous obligeant à trouver une solution d'hébergement à quelques semaines du début des Jeux ; c'est ça l'organisation à la brésilienne.

Ma lettre d'invitation en poche, je m'envole pour Rio de Janeiro le 5 août 2016 pour atterrir le lendemain aux aurores, jour d'ouverture des compétitions et mon premier jour de mission. Une journée marathon commence : récupération de mon équipement à 8 heures du matin, suivie de plusieurs heures de négociation entre mon chauffeur de taxi et la police brésilienne pour atteindre mon auberge dont la route d'accès est bloquée pour l'entraînement des cyclistes, dont un certain Fabian Cancellera ; qui obtiendra d'ailleurs cinq jours plus tard, l'or olympique. Bon, qu'à cela ne tienne. Je décide d'enfiler mon équipement dans la voiture et laisse mes affaires, avec une confiance aveugle, à mon chauffeur à qui je demande de déposer mon sac à l'auberge dès que la route sera à nouveau ouverte. A 15 heures, je commence ma mission au sein de la sympathique et internationale équipe du contrôle anti-dopage. A 22 heures, je termine ma première mission et peux rejoindre enfin, fatiguée mais heureuse, mon auberge de jeunesse située à environ 1h30 en transports publics du Parc Olympique.

Affectée aux sports de combat (*taekwondo*, lutte, escrime et judo), en moyenne, j'effectue une à deux missions par jour. Mon objectif : accompagner les médaillés, y compris la médaille en chocolat, aux contrôles anti-dopage et ne pas les perdre de vue entre la fin du combat et le contrôle en lui-même effectué par un médecin.

Florine au deuxième rang, deuxième depuis la droite.

Entre cérémonies de remise des médailles, interviews des médias, signatures d'autographes, conférences de presse ou l'envie de voir ses proches dans les gradins, la durée d'accompagnement des athlètes peut fortement varier. J'ai un souvenir particulièrement touchant d'une athlète de la Côte d'Ivoire, Ruth Gbagbi, qui après avoir remporté la médaille de bronze au *taekwondo* dans la catégorie -67 kg, a souhaité suivre le combat de son compatriote pour l'or olympique dans la même discipline. Ce soir-là, ces athlètes marqueront l'histoire de leur pays. Le 19 août 2016, la Côte d'Ivoire remporta deux médailles, l'or olympique pour la première fois de son histoire et Ruth Gbagbi deviendra la première femme ivoirienne médaillée aux Jeux Olympiques.

Par notre position, nous sommes des privilégiés. D'une part, la proximité avec les athlètes nous permet d'être aux premières loges et de voir les émotions qu'ils peuvent ressentir après tant d'années de sacrifice, pour ces quelques minutes de compétitions qui représentent la consécration de leur carrière. D'autre part, nous avons accès à tous les lieux de compétition du Parc Olympique : alors on en profite un peu. En effet, les phases finales des compétitions ont principalement lieu en soirée afin de permettre aux téléspectateurs américains et européens de pouvoir regarder les finales en direct. A plusieurs reprises, on prendra donc place dans les gradins avant de commencer notre mission du jour pour suivre les phases qualificatives.

Après onze jours de missions, et l'opportunité d'assister à plusieurs compétitions, je me sens chanceuse ; chanceuse d'avoir pu réaliser un rêve, celui de vivre les Jeux Olympiques de l'intérieur.

Toi aussi tu veux prendre part à une expérience de bénévolat inoubliable, d'envergure européenne et sans l'organisation exotique à la brésilienne ? Ça tombe bien, nous t'attendons du 7 au 15 juillet 2022 pour la 13e édition de l'Eurogym à Neuchâtel.

Florine Carrard
Gym Chézard-St-Martin

RAIFFEISEN
Partenaire COMMUNICATION

Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

Secrétariat

Aarau, 7. April 2020/ bca

Informations concernant la convention conclue entre les Auberges de jeunesse suisses et la Fédération suisse de gymnastique

Chers bénévoles, chers chefs de secteur

Nous avons le plaisir de vous annoncer que la FSG a conclu pour ces prochaines années une nouvelle collaboration avec les Auberges de jeunesse suisses avec, pour ambition, de proposer des nuitées pour les cours, camps, formations et formations continues FSG à des conditions intéressantes.

Pour vous, cela signifie que vous pouvez en profiter dès lors que vous organiser vos activités à proximité d'une des 40 auberges de jeunesse suisses. Vous n'avez pas besoin d'être membre car la FSG s'en est chargée pour tous ses utilisateurs. Pour savoir où trouver les emplacements et quelles sont les conditions, il vous suffit de consulter le site internet: https://www.youthhostel.ch/de/. Tout le monde bénéficie d'un rabais de 10% sur les tarifs indiqués (exception faite des exploitations franchisées). De plus, vous pouvez profiter des offres proposées par les différents établissements (cf. site internet). Attention, les groupes doivent être composés d'au moins 10 personnes.

Votre société et votre famille peuvent également bénéficier d'offres FSG, informations sous: https://www.stv-fsg.ch/de/mitglied-verein/mitgliederangebote/schweizer-jugendherbergen.html

En restant volontiers à votre disposition et en nous réjouissant des futures activités FSG nous vous envoyons, chers bénévoles, chers chefs de secteur, nos meilleures salutations.

FEDERATION SUISSE DE GYMNASTIQUE
Secteur du sponsoring

CONCORDIA
Votre assureur-maladie

PORTRAIT D'UNE MEMBRE HONORAIRE

Verena Kaiser, née le 10.1.1939, est originaire de Faulensee, dans l'Oberland bernois. À l'époque, pour pratiquer la gymnastique elle aurait dû aller à Spiez, alors elle s'est tournée vers le chant pendant sa jeunesse. Plus tard elle est venue apprendre le français à l'hôpital de La Chaux-de-Fonds où elle a fait la connaissance de son mari, venu d'Estavayer. Tous deux se sont installés à La Chaux-de-Fonds et ont eu deux fils, dont l'un habite aujourd'hui à Cugy et l'autre à La Chaux-de-Fonds.

Très organisée, Verena a classé ses souvenirs dans des albums

À La Chaux-de-Fonds Verena a adhéré à la société de gymnastique L'Ancienne en 1978 et a rapidement suivi la formation de monitrice Dames. Après scission de la société, elle a continué avec les Amies Gym composée uniquement de dames. Verena a donné la gym Dames, puis Seniors, s'est engagée chez Pro Senectute et a aussi fait partie de la commission cantonale des seniors pendant plusieurs années. Elle a participé à de nombreuses fêtes cantonales, fêtes fédérales de gymnastique (de Winterthur à Bâle-Campagne), ainsi qu'à plusieurs Gymnaestrada, de Herning en 1987 à Lisbonne en 2003 où il faisait tellement chaud que les gymnastes trempaient leurs pieds dans les rigoles pour se rafraîchir…

Toujours active, Verena suit encore des cours de yoga, marche tous les jours (même quand il pleut, courageuse notre Verena !) et nage. Elle fait également partie de la chorale *Le chœur des Rameaux* depuis cinq ans et apporte son aide à la mise en place et sert le thé lors des après-midis réservés aux seniors. Elle fait également partie des *Amis de la nature* et a participé aux sorties de printemps et d'automne ainsi qu'aux quatre jours organisés à l'Ascension. Quand on lui demande si elle a un souvenir particulier, elle hésite : elle en a tellement ! Elle se rappelle en rigolant les cours cantonaux de la commission des seniors avec les hommes, quand des danses en rond étaient au programme.

Verena en action. À ta bonne santé Verena !

En ce qui concerne l'avenir elle se réjouit de l'*Eurogym 2022* à Neuchâtel et a bien l'intention de s'y rendre, si la santé le lui permet.

Nous te le souhaitons de tout cœur Verena ! À bientôt !

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 :
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 :
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.–

LOTERIE ROMANDE

JAB 2053 Cernier

HONDA

NOUVEAU
CR-V
HYBRID

DISPONIBLE DÈS MAINTENANT

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