

Fun de gym !

LE MAGAZINE DE L'ACNG
No 4 - 2020



www.acng.ch



Les écoliers de 10 et 11 ans au meeting d'athlétisme du Val-de-Ruz – Six cents mètres sont déjà dans les jambes. Il en reste deux cents à courir...



ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE



carla **S**port
Tout pour la gym!



PROTECTIONS CUIRS



BASANES ET ACCESSOIRES



VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS



SHOP ONLINE
OPEN 24/7
www.carlasport.ch



ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
 NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

L'INFORMATION ACNG

- Ordre du jour CDST 2021	4
- Voeux de fin d'année	5
- Compte rendu de la CDST 2020	10
- Portrait d'Edmée Amez-Droz	14
- Portrait de Pierre-Henri Béguin	16

LA FORMATION

- Formations 2021	8
-------------------	---

LES ÉVÉNEMENTS

- Manifestations 2021	6
- Anastassia Pascu promue à Macolin	12
- Athlétisme	20

LES SOCIÉTÉS

- FSG Les Ponts-de-Martel	18
---------------------------	----

LES VÉTÉRANS

- Association gymnastes vétérans	23
----------------------------------	----

LES HONORAIRES

- Honoraires Fit	24
------------------	----

FONCEUR ; un 5° F pour notre devise ?

2020 se termine sur un bilan gymnique simple à résumer, mais laisse présager une saison 2021, certes difficile à organiser, mais prometteuse. On s'installe très vite dans un vide, la facilité et on prend rapidement des « mauvaises » habitudes ; il faut maintenant absolument renouer avec les rencontres, les manifestations, les concours pour motiver les gymnastes, les moniteurs et même les membres des comités.

Au travers des dernières réunions, on sent partout ce besoin de bouger, d'organiser, de faire de la gymnastique. Les projets sont nombreux pour les sociétés et les associations : 2022 et 2023 seront européens tandis que 2025 sera gigantesquement suisse.

Notre ancien conseiller fédéral de Kandersteg aurait choisi « Formidable ».

Soyons prudents, constructifs et *Fonçons vers l'avenir que nous pouvons influencer !*

Emmanuel Libert
 Président ACNG



CONFÉRENCE DES DIRIGEANTS ADMINISTRATIFS ET TECHNIQUES (CDST)

Sont attendus : Comité administratif des sociétés : 1 personne au minimum
Comité technique des sociétés/moniteurs : 1 personne au minimum

Mercredi 24 mars 2021
Salle de l'Union, Neuchâtel

Ordre du jour

Ouverture de la conférence

Exposé à définir

Séance décisionnelle

- ♦ Adoption du procès-verbal de l'AD 2020
- ♦ Présentation des comptes annuels 2020
- ♦ Rapport de l'Instance de contrôle
- ♦ Approbation des comptes et décharge au comité cantonal
- ♦ Adoption du rapport annuel 2020

Informations administratives

Informations de la commission de communication

Communications des sociétés

Fin de la conférence

Art. 8.3.5 des statuts de l'ACNG : Le règlement *Délais, absences et amendes* de l'ACNG fixe les pénalités en cas de non-représentation d'une société.



*Le comité cantonal
et le comité technique vous présentent leurs meilleurs
vœux pour une année 2021 riche en gymnastique .*

MANIFESTATIONS 2021

DATE	MANIFESTATION	LIEU	ORGANISATEUR
24-25 avril 2021	Concours de printemps agrès individuel	Le Locle	FSG Chaux-de-Fonds Ancienne
1 ^{er} mai 2021	Coupe Lascar 1	Cernier	Gym La Coudre
2 mai 2021	Coupe NE et journée tests gymnastique	Cernier	Fémina Hauterive
6 juin 2021	Fête cantonale adultes	Corcelles-Cormondrèche	Gym Féminine Corcelles-Cormondrèche
12-13 juin 2021	Championnat cantonal agrès individuel	Neuchâtel	Gym Serrières
19 juin 2021	Championnat cantonal de société, Lascar 2 et Coupe aérobie	Cernier	Gym Peseux
20 juin 2021	Fête cantonale infantine et P+E	Couvet	FSG Couvet
29 août 2021	Neuch GymCup	Cernier	Fémina Hauterive
3 septembre 2021	Coupe Lascar 3 actifs (date à confirmer)	Neuchâtel	Gym Chézard
12 septembre 2021	Championnat cantonal athlétisme	Les Brenets	FSG Les Brenets
5 novembre 2021	Coupe Lascar 3 jeunesse	Neuchâtel	Gym Chézard



FORMATIONS 2021

COURS N°	DATE	DISCIPLINE	COURS	DÉLAI INSCRIPTION	HORAIRE DU COURS	LIEU	CONTACT
Gym-01-21	7 février	Gymnastique	Cours perfectionnement	7 décembre	08h00-17h00	Maladière	fam.dibasilico@net2000.ch
Adu-01-21	14 mars	Adultes	Cours perfectionnement	14 janvier	09h00-17h30	Corcelles	bernadette.jordan@bluewin.ch
Enf-01-21	8 mai	Enfantine	Cours perfectionnement	8 mars	09h00-16h00	Mail (Neuchâtel)	beatrice.nys@gmail.com
Gym-02-21	3 octobre	Gymnastique	Cours tests	3 août	08h00-17h00	Maladière	fam.dibasilico@net2000.ch
Pol-02-21	23 octobre	Polysport	Cours perfectionnement	23 août	13h00-17h30	Le Locle	bernadette.jordan@bluewin.ch
Adu-02-21	23 octobre	Adultes	Cours perfectionnement	23 août	13h00-17h30	Le Locle	bernadette.jordan@bluewin.ch
Atl-01-21	23 octobre	Athlétisme	Cours perfectionnement	23 août	13h00-17h30	Le Locle	chpittet@gmail.com
P+E-01-21	6 novembre	Parents-enfants	Cours perfectionnement	6 septembre	08h30-17h00	Mail (Neuchâtel)	sgjaw@icloud.com
Jum-01-21	14 novembre	Jump-In	Introduction moniteur	14 septembre	08h00-14h00	Mail (Neuchâtel)	etienne.glc@gmail.com



TUBAGE DE CHEMINÉES
INSTALLATION DE POÊLES
EXPOSITION SUR RENDEZ-VOUS

jr.tubage@bluewin.ch +41 77 520 94 41  

RAIFFEISEN
Partenaire COMMUNICATION

COMPTE RENDU DE LA CDST DU 1^{ER} OCTOBRE 2020

Trouvez Charly ? Trêve de plaisanterie ; cette assemblée masquée n'est autre que la CDST d'automne à Couvet, maintenue malgré cette guerre contre le virus. Toutes les sociétés étaient représentées pour cette CDST rescapée qui allait reprendre toute la partie décisionnelle prévue ce printemps.

La conférence débute par une présentation de l'avancement de l'organisation administrative et technique de l'EUROGYM 2022 ; **Christian Blandenier**, président du COL (Comité d'organisation local), et **Martine Jacot**, responsable technique, insisteront aussi sur l'engagement indispensable des sociétés pour réussir ce défi organisationnel géant.

Après la présentation des calendriers des manifestations et des cours 2021 par **Ed-**

mée Amez-Droz et **Etienne Collaud**, les délégués accepteront le procès-verbal de la dernière AD, les comptes 2019 ainsi que le rapport annuel de cette même année. Le président insiste sur l'importance d'organiser une saison 2021 complète pour garder la motivation des gymnastes. Lors des informations administratives, le président rappelle qu'**Edmée Amez-Droz** et **Pierre-Henri Béguin** quitteront le comité cantonal lors de la prochaine AD maintenue, en version allégée, le 7 novembre prochain.

La situation COVID-19 de cette année est alors abordée en précisant que les cotisations de la FSG et de l'ACNG sont statutairement maintenues. Lors d'un sondage auprès des sociétés, il est apparu que celles-ci supporteraient les difficultés entraînées par la pandémie en 2020 ; le sport d'élite souffrant plus que le sport de masse.

Pour faire plus facilement face aux difficultés prévues en 2021, le comité cantonal a défini plusieurs aides :

- L'ACNG prendra en charge tous les frais des mesures sanitaires pour les manifestations et cours 2021.
- Une personne sera formée pour aider toutes les sociétés à remplir les dossiers de demandes d'aide (mesures de stabilisation de la Confédération).
- Les sociétés organisatrices de manifestations qui verront leurs bénéficiaires chuter à cause de directives restrictives seront aidées par l'ACNG.
- Les projets de relance montés par les sociétés seront subventionnés fin 2021 selon le modèle de la subvention pour l'achat de matériel.

Au sujet de la Commission de communication, le président annonce le départ de **Martine Jacot**, responsable de la commission ; il ajoute que l'architecture du site de l'association est en chantier pour mieux correspondre aux demandes des utilisateurs réguliers.

Pour clore l'assemblée, **Filka Pennisi** nous apprend que l'ancienne gymnaste du cadre national suisse, **Ilaria Kaeslin**, a intégré la société AcroGym Neuchâtel et y deviendra monitrice.

Cette excellente nouvelle fera oublier que la verrée traditionnelle du gymnaste n'est pas autorisée cette année.

Emmanuel Libert
Président

CONCORDIA
Votre assureur-maladie

ANASTASSIA PASCU PROMUE À MACOLIN

En juillet 2020, Anastassia Pascu est entrée à Macolin. Elle avait encore quinze ans et demi ! Rencontre avec une championne pour qui la gymnastique artistique n'est pas seulement un sport : « C'est ma passion ! »

Elle a commencé la gymnastique artistique à l'âge de deux ans. A six ans, elle est entrée au club régional de Berne : et là, très vite, elle s'est sentie habituée par une ambition claire : « Si je travaille bien, on me prendra à Macolin ! » A treize ans, elle est venue à Neuchâtel, et, trois ans plus tard, Macolin lui ouvre ses portes : le rêve de la petite fille s'est réalisé !

Ce qui lui a valu cette brillante sélection au niveau national, c'est assurément le sérieux avec lequel elle suit ses entraînements : dix-neuf heures par semaine jusqu'ici – et désormais vingt trois heures. « J'ai beaucoup évolué depuis deux ans »... Mais le travail n'est pas tout. Trois médailles ont aussi contribué à sa sélection : elle a été championne suisse en 2016, vice-championne suisse Juniors aux barres en 2019, et troisième au Championnat suisse Elite aux barres en 2019 aussi. Et à cela s'ajoute un troisième critère, qui



« Je reste positive, quoi qu'il arrive ! ».

ne dépend ni du travail ni des résultats : un « plus » qui conduit vers le mieux. « Depuis toute petite, on a vu que j'avais un talent pour la gym artistique », confie Anastassia.

Macolin : le travail intense et le plaisir

Macolin apporte un grand changement pour Anastassia : les entraînements sont très intenses, le rythme, très soutenu. Comme le groupe est plus nombreux qu'à Neuchâtel, il faut travailler sans relâche à plein rendement si on veut garder sa place. Par exemple, seules cinq filles sur treize pourront aller aux Championnats d'Europe... Cependant, cette concurrence ne crée pas de rivalité ; au contraire, une belle émulation règne entre les filles, et l'ambiance est bonne. « C'est vraiment l'équipe suisse ; il n'y a pas d'intrigues », se réjouit Anastassia. Pour elle, travail rime avec plaisir. Et elle s'épanouit pleinement aux barres (son engin préféré) et au sol... un peu moins au saut et à la poutre !

Elle a de qui tenir, Anastassia !

Toute sa famille vit en Roumanie, où son père était juge et entraîneur – avant d'assumer ces mêmes fonctions dans l'équipe nationale suisse, à Macolin ! Et ainsi, Anastassia, née en Suisse, a tôt fait de tâter de



Anastassia est fière d'arborer le signe de son appartenance à l'équipe nationale

la magnésie ! Puis, le temps ayant passé, elle va suivre l'école de Commerce Sportifs à Bienne (c'est un peu l'équivalent de Sport-Etudes à Neuchâtel), car elle se destine au métier de secrétaire dans le commerce. Enfin, depuis trois ans, elle s'entraîne à Neuchâtel où l'attendent quelques faits marquants : en 2019, elle glane deux de ses trois grandes médailles ; en 2020, elle subit l'arrivée du Covid-19 et les mesures de confinement : « Trois mois



Sa discipline préférée : les barres asymétriques

sans gym du tout. Ça a été dur ! Mais je suis restée positive ! ». Et cette même année, une grande réussite quand même : sa sélection à Macolin ! Était-ce prédestiné ? Toujours est-il qu'elle n'a pas besoin de louer un appartement pour aller s'entraîner : elle habite... Macolin !

SOUVENIR, SOUVENIR !...

Quelques noms restent connus dans le canton : ceux de filles qui ont aussi brillé dans les halles de Macolin et qui ont, presque toutes, participé à des Championnats du monde. Rappelons-nous (la liste n'est peut-être pas complète) :

- Dans les années 1960-1970 : Bluette Progin.
- 1978 : Brigitte Girardin.
- 1979 et 1981 : Marielle Perret.
- Dans les années 1990 : Patricia Giacomini

On le voit, Anastassia a un caractère bien trempé. Aujourd'hui, elle a seize ans. Elle s'est donné un objectif grandiose : « Rester toujours au top ! » Et un rêve : participer à un Championnat du Monde. Elle conclut : « La Gym ? Pour moi, c'est jamais assez ! »

PHB



Faire un Championnat du Monde ? « J'ai des chances ! »

PORTRAIT D'EDMÉE AMEZ-DROZ

Durant combien d'années as-tu été à ce poste ? Et as-tu occupé d'autres fonctions au sein de l'ACNG ?

Edmée : J'ai commencé au sein de l'ACNG en tant que vice-présidente avec Chantal Maspoli en 2003. En parallèle, j'étais responsable de la commission Jeunesse. Puis en 2007, j'ai passé au poste de responsable technique jusqu'à cette année. J'ai aussi tenu la barre de l'AGVR pendant 17 ans tout en prenant part aux comités de l'ACNG. Actuellement je suis également responsable technique à Gym Serrières.

Qu'est-ce qui te tient le plus à cœur en exerçant cette fonction ?



Edmée et sa petite-fille Erin.

Edmée : J'apprécie l'aspect relationnel avec les différents comités d'organisation que j'ai pu avoir. En effet, une de mes fonctions était de guider les comités d'organisation durant leur préparation et ainsi de m'assurer que tout se mettait en place de manière optimale jusqu'à la signature du cahier des charges ; avec l'expérience acquise au fil des compétitions, je pouvais répondre aux différentes questions des organisateurs. Lorsque la compétition était enfin lancée, mon rôle consistait aussi à me rendre sur place et à prendre la température auprès du responsable de concours.

Quelle est ta discipline préférée, celle qui te touche le plus ?

Edmée : J'aime beaucoup les agrès sociétés. Durant les compétitions, l'ambiance y est toujours excellente. Il y a aussi l'Aérobic, jeune discipline, qui est dynamique et très sympa pour les jeunes.

Tu as vécu plusieurs événements en tant que responsable technique : quel est l'événement qui t'a le plus marqué ?

Edmée : Sans hésiter, la Fête Romande 2012. Ce fut une Fête immense et une ambiance géniale. Et en tant que participante, j'ai

Retrouvez l'interview filmé d'Edmée et d'Erin sur notre page Facebook !

adoré la Gymnaestrada 2007 à Dornbirn.

Quel a été ton parcours en tant que gymnaste ?

Edmée : J'ai commencé la gymnastique dès l'âge de 8 ans à Dombresson-Villiers. Puis j'ai été monitrice à 16 ans. J'ai entraîné plusieurs groupes, que ce soit les Jeunesses, les Parents-enfants, les Dames, etc. Il y a juste les groupes Enfants que je n'ai pas entraînés.

Que souhaites-tu à ton successeur, Etienne Collaud, qui reprendra complètement le flambeau l'année prochaine ?

Edmée : Qu'il ait autant de plaisir que moi.



La gymnastique, une histoire de famille. Parents, enfants et petits-enfants, chacun est investi ou passe de son temps dans une société du canton. Le père d'Edmée était membre de Dombresson-

Villiers. Edmée à Dombresson-Villiers aussi, Erin et son frère Vincent à Savagnier, Antoine à Serrières et la liste n'est pas exhaustive.

Parmi ses petits-enfants, Antoine 19 ans et Erin 12 ans :

Antoine fait partie de la société de Gym Serrières depuis l'âge de 4 ans. Il y a suivi le Kid gym. Il est au groupe artistique. Il a fait sport étude durant plusieurs années. Depuis qu'il a commencé les études à l'Université, il ne peut s'entraîner plus que deux fois par semaine. Malgré son jeune âge, Antoine est très actif au niveau de la gymnastique : il a obtenu son J+S Artistique et donne des coups de mains dans le groupe Artistique, toujours à Serrières. Erin, quant à elle, s'entraîne à la FSG Savagnier depuis sept ans. Elle pratique la gymnastique aux agrès deux fois par semaine.

Stéphane Gutknecht

« J'apprécie l'aspect relationnel avec les différents comités d'organisation ».

PIERRE-HENRI BÉGUIN : DE LA CHAUX-DE-FONDS À L'ACNG...

Pierre-Henri, comment as-tu découvert la gymnastique ?

C'est mon père, gymnaste lui-même, qui m'a poussé à commencer à l'âge de 6 ans la gymnastique artistique à La Chaux-de-Fonds Ancienne, société qui assurait à ce niveau-là. Malgré l'obligation du début, j'y ai vite pris goût et j'ai eu beaucoup de plaisir.



A Boudry, devant la halle de gym.

Qu'est-ce que tes rencontres t'ont apporté dans le cadre de ta fonction au sein de l'ACNG ?

Durant toutes mes années passées à aller à la rencontre des différentes sociétés du canton, j'ai pu découvrir plusieurs

modes de fonctionnement au travers des comités de société. En effet, la taille de la société et les moyens à disposition influencent beaucoup dans la préparation d'un événement. Mais dans tous les cas, j'ai pu constater un point commun lors des préparations d'assemblées des délégués, par exemple : c'est une très grande volonté de donner le meilleur de soi avec les moyens du bord. Il y a systématiquement, dans les sociétés, un noyau de volontaires motivés et prêts à tout pour que la manifestation soit un succès. Mon rôle lors de la préparation d'AD est de renseigner au mieux les comités et de faire le lien avec l'ACNG. J'ai réalisé aussi au fil du temps qu'il fallait parfois adapter légèrement un règlement lorsqu'une société

Retrouvez l'interview filmé complet sur notre page Facebook !

rencontrait des difficultés. Ce qui rend plus sensible le comité cantonal. Pour moi, le monde de la gymnastique est une grande famille, en cas de besoin, je sais que je peux compter sur quelqu'un n'importe où dans le canton.

Quelle a été ta motivation en tant que membre du comité cantonal ?

Ma motivation est depuis longtemps très profonde et est orientée vers le bien-être d'une société en général. En apportant ma petite pierre à l'édifice, j'espère pouvoir soutenir une certaine jeunesse que l'on voit malheureusement encore trop souvent dans la rue sans objectifs précis.



C'est un point qui me tient vraiment à cœur. A titre personnel, j'appréciais de me rendre aux entraînements de ma société (Gym Boudry) car j'en ressortais à chaque fois avec plus d'énergie et de motivation.

Stéphane Gutknecht

Plusieurs fêtes cantonales et régionales, le centenaire de la FSG Boudry, l'établissement du texte en français pour les 150 ans de la « SFG » (traduit par Fred Siegenthaler) : un bilan à pleines mains.

FSG Dombresson-Villiers

Rectificatif

Un petit couac !... Dans le précédent numéro du *Fun de Gym* (N° 3/2020), on pouvait lire, en page 19, que la FSG Dombresson-Villiers n'existait plus. Regrettable erreur, dont l'auteur de l'article s'excuse auprès des dirigeants et des membres de cette société. On fait bel et bien encore de la gym à Dombresson, et, avec ses quelque cent cinquante membres, c'est même une belle et importante société du Val-de-Ruz.

PHB

FSG LES PONTS-DE-MARTEL

Entraîneurs Agrès

La **FSG Les Ponts-de-Martel** cherche au plus vite plusieurs entraîneurs Agrès pour son groupe actuel de filles !

Tu as envie de relever un défi, de donner un nouvel élan au groupe, de t'investir pour des jeunes gymnastes ? Saisis cette opportunité !

Le groupe se compose de gymnastes entre 8 et 14 ans (Cat. 1 à 5). Actuellement les entraînements se déroulent les mercredis et vendredis à la salle polyvalente du Bugnon, de 17h30 à 19h30, avec possibilités de changements !

Si tu as de l'intérêt pour cette annonce, merci de contacter rapidement notre présidente Joévine Lüthi par mail : joevine-luthi@bluewin.ch

*FSG Les Ponts-de-Martel
Joévine Lüthi*

Un nouveau groupe Gym Danse à la FSG Les Pont-de-Martel

Le groupe Gym Danse a été créé en ce début d'année scolaire ! Il est composé de filles âgées entre 6 et 12 ans.

Durant l'heure d'entraînement, nous accueillons une dizaine de gymnastes venant de la gym Infantile, des agrès, ou n'ayant jamais pratiqué de gymnastique. En raison des différences d'âges et de niveaux, il nous tient à cœur de varier les objectifs et les exercices, afin que chaque fille puisse s'épanouir au sein du groupe.

Nous travaillons le sol, la danse gymnique, au travers d'exercices comme la roue, les roulés, les montées en force, ainsi que par les jeux et chorégraphies. Le

rythme, la coordination, la souplesse, la force font partie intégrante de la leçon.

L'objectif du groupe est de donner à chaque fille l'envie de bouger, de danser et d'évoluer à son rythme et au rythme de la musique...

*La nouvelle monitrice :
Vanessa Benoit*



Apprentissage de la nouvelle chorégraphie.

ATHLÉTISME

Le mois de septembre était bien rempli pour les athlètes neuchâtelois.

Le 29 août avait lieu à Colombier le Championnat cantonal Ecoliers U14 et U12. Cette édition a été marquée par un gros orage qui perturbé les courses et les concours : par moments, il était impossible d'évacuer l'eau des différents emplacements. Chaque année, quelques athlètes sortent clairement du lot. Cette année n'a pas fait exception : Allysson Fivaz (FSG Les Geneveys & Coffrane) et Cyprien Guinand ont confirmé cela en rempor-

tant toutes les disciplines auxquelles ils participaient (6 pour Allysson et 5 pour Cyprien). Plusieurs autres athlètes présents ont aussi réalisé de très bonnes performances. Félicitations à tous les athlètes qui ont participé.

Le 6 septembre aux Geneveys-sur-Coffrane a eu lieu un meeting C pour la Jeunesse par discipline, organisé par la FSG Cernier et la FSG Les Geneveys & Coffrane. La météo n'était pas de la partie ; malgré l'absence de pluie, une bise frigorifiait tout le monde. Ce meeting était aussi la dernière opportunité pour se qualifier pour la finale suisse de sprint. Nous avons assisté à un duel entre Ethan Bugnon et Cyprien Guinand qui ont réalisé tous les deux le même temps en battant leurs meilleures performances sur 60m en 8 secondes 34. Plusieurs athlètes ont réalisé leurs meilleures performances, cela montre que les athlètes étaient impatients de retrouver les compétitions après les vacances scolaires !

Le 19 septembre : finale suisse de sprint Jeunesse à Interlaken. Plusieurs athlètes neuchâtelois se sont hissés en demi-finale, mais aucun d'entre eux n'a pu participer à la finale. Mais cette compétition permet à tous nos athlètes qualifiés de se confronter au niveau national et d'acquiescir de l'expérience supplémentaire. Voici les qualifiés pour le canton de Neuchâtel :

2005 – filles :

Vuerich Jessica (FSG Cernier)

2005 – garçons :

Perroud Alexis (CEP Cortaillod)

2006 – filles :

Cividino Mégane (CEP Cortaillod)



Un beau trio de vainqueurs au jet du poids, lors du Championnat cantonal Ecoliers : 1^{er} Cyprien Guinand (11m73) ; 2^e Ethan Bugnon (9m23), 3^e Romain Cramerli (7m53).

ATHLÉTISME

2006 – garçons :

Koffel Damien (CEP Cortaillod)

2007 – filles :

Fivaz Allysson (FSG Les Geneveys & Coffrane)

2007 – garçons :

Guinand Cyprien (FSG Le Locle),

Bugnon Ethan (FSG Les Geneveys & Coffrane)

2008 – filles :

Gumy Noëlie (CEP Cortaillod)

2008 – garçons :

Raetz Gaéтан (CEP Cortaillod)

2009 – filles :

Cortat Kim (CEP Cortaillod)

2009 – garçons :

Martin-Volasoa Childèric (FSG Couvet)

2010 – filles :

Barrelet Norah (CEP Cortaillod)

2010 – garçons :

Zwahlen Yohan (CEP Cortaillod)

Le 19 septembre également se déroulait le Championnat cantonal sur piste à Colombier. Ce championnat est réservé aux athlètes U16 et plus âgés. Encore une fois, nous avons connu de très bons résultats malgré les conditions météorologiques loin d'être idéales. Ce championnat réunit les athlètes neuchâtelois ainsi que ceux du Jura. Certains athlètes d'autres cantons avaient fait le déplacement afin de chercher des résultats.

Le 20 septembre ont lieu les championnats suisses de relais à Zoug. Suite aux bons résultats lors du CIS de Langenthal, le GAN (le Groupement athlétisme neuchâtelois) avait décidé d'envoyer une équipe U16W. Les athlètes neuchâteloises ainsi que leurs entraîneurs ont dû se lever très tôt ! En effet, l'équipe devait être à Zoug à 8 heures. Sur place les cinq athlètes se retrouvent : Zoé (FSG

Le Locle), Allysson, Maëlle, Lia et Timéa (FSG Les Geneveys & Coffrane). Il est 8 heures, l'équipe est au complet ; le ciel est couvert mais la pluie n'est pas au rendez-vous. Même si les filles se connaissent bien maintenant, elles n'ont que peu eu la possibilité de s'entraîner ensemble. Engagées dans la deuxième série (sur 6), elles font une bonne course en 53"44, à 2 centièmes de leur performance de Langenthal.



Un bon résultat à Zoug et le sourire, après la course lors du Championnat suisse de relais.

Malgré ce bon résultat, la compétition s'arrête là pour elles, car il aurait fallu courir sous les 52 secondes pour passer en demi-finale. Félicitations à elles pour ce résultat

Le 26 septembre, c'est déjà le dernier meeting de la saison au Locle, Il faut remonter loin pour retrouver une météo aussi exécrationnelle ! Du coup, on va surtout féliciter les 118 athlètes courageux



Pliitch, plutch au Championnat cantonal Ecoliers à Colombier ! L'eau ne veut plus s'évacuer : elle remonte depuis la grille d'évacuation dans le cercle !

qui ont bravé les températures glaciales, et remercier les juges valeureux qui ont passé la grande partie de la journée sous la pluie, voire sous la neige par courts instants. Difficile dans ces conditions de battre des records ou de faire des performances incroyables ! Reste que les athlètes ont fait de leur mieux et ont gardé leur bonne humeur. Notons en particulier cette année, la présence de quelques athlètes du groupe spécial training du CEP Cortaillod. Espérons qu'ils seront à nouveau présents les prochaines années.

Félicitations à tous les athlètes qui ont vécu une année très spéciale avec le

COVID qui les a privés d'entraînement une partie de l'année. Un grand merci aussi aux entraîneurs, juges, organisateurs qui ont trouvé des solutions afin que des événements aient lieu dans notre canton. Et merci aux parents qui ont accompagné les athlètes et aidé à juger dans toutes nos compétitions. On se réjouit de retrouver les stades l'année prochaine !

*Christophe Pittet et
Philippe Zbinden*



Les athlètes du groupe spécial training du CEP Cortaillod, lors du Meeting du Locle.

ATHLÉTISME



Meeting du Val-de-Ruz : les athlètes d'une des séries du 80m en plein effort.

www.vistawell.ch

VISTAWELL
sport . health . movement

AIREX
distribution officielle

BLACKROLL

TRIDEX

Swissball

office@vistawell.ch – facebook.com/vistawell

ASSOCIATION CANTONALE NEUCHÂTELOISE DES GYMNASTES VÉTÉRANS

Notre Association a, comme tout le monde, été impactée par l'invité surprise et non attendu COVID-19.

Très rapidement au début de la crise, nous avons dû prendre la décision de reporter à l'automne notre assemblée générale, prévue en avril au Locle ; et dans la foulée des événements, nous l'avons reportée au printemps 2021.

Au début de l'été, nous avons appris le report de la Réunion des gymnastes vétérans, qui aurait fêté cette année son cent vingt cinquième anniversaire à Thoune. Grande déception, car les honorés de 2020 devront attendre une année de plus pour se voir offrir l'insigne « or », offert aux gymnastes de 80 ans... Il y en aura donc d'autant plus l'année prochaine ☺. Nous aurions également inauguré une nouvelle bannière aux couleurs des vétérans fédéraux. Dommage, mais avec les restrictions sanitaires, il aurait été difficile de recevoir nos anciens gymnastes suisses, tous d'un âge respectable, donc population dite à risques.

Notre Association a organisé l'Assemblée des délégués de l'UFGV (Union Fédérale des Gymnastes Vétérans) le 22 août dernier à La Chaux-de-Fonds. Nous avons tenu compte des règles en vigueur, avons trouvé une salle suffisamment grande pour respecter la distanciation sociale entre les participants. S'en est suivi un repas ; et quelques-uns sont allés visiter le Musée de l'horlogerie. Nous leur

avons prévu un programme récréatif qui, comme beaucoup d'autres manifestations, est tombé à l'eau. Merci Bernard pour ton précieux travail !

Nous informons les membres de notre Association que la prochaine assemblée générale se tiendra le samedi 17 avril 2021 au Locle, sous réserve de restrictions sanitaires ; mais notre groupement du Locle a d'ores et déjà réservé le restaurant et les trips... !!

La 125^e Réunion fédérale aura lieu, quant à elle, les 9 et 10 octobre 2021 à Thoune, avec le programme festif prévu cette année.

Vous serez informés en temps voulu pour ces deux rencontres 2021 déjà agendées... Nous espérons vivement qu'elles auront lieu et que ce fichu COVID nous fichera la paix !

*Pierre Schwab et
Eliane Billod*

HONORAIRES FIT

EXERCICES POUR LE TRONC



Position de base : debout pieds largeur des hanches sans verrouiller les genoux. Possibilité de faire les exercices assis sur une chaise, le dos bien droit (sauf les abdos !)

TAILLE



Pencher le corps sur un côté, revenir, puis de l'autre côté



Mains derrière la tête, pivoter le haut du corps, les hanches restent de face

NUQUE



Tourner la tête, revenir, de l'autre côté



Descendre la tête sur une épaule, revenir, puis de l'autre côté. Ne pas lever l'épaule

DOS



Appui des deux mains sur les genoux, le dos plat incliné, lever un bras tendu jusqu'au hauteur de l'oreille, revenir sans poser et répéter. Inverser.

ABDOS



Couché sur le sol décoller les pieds et pédaler



Descendre une jambe (angle droit) remonter, répéter. Idem avec l'autre jambe

STRETCHING



Allonger les bras et les jambes

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 :

1750 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.–



125 ans Meubles **Leitenberg**

La Chaux-de-Fonds 032 913 30 47 meubles@leitenberg.com leitenberg.com



Vive l'imprimerie!

Messeiller SA • Route des Falaises 94 • 2000 Neuchâtel
T 032 725 12 96 • F 032 724 19 37 • www.messeiller.ch



LOTERIE ROMANDE

LAVANCHY VINS



LAVANCHY VINS
RUE DE LA DÎME 48
2000 LA COUDRE-NEUCHÂTEL

032 753 68 89 | 079 543 46 34
INFO@LAVANCHY-VINS.CH
WWW.LAVANCHY-VINS.CH