

Fun de gym !

LE MAGAZINE DE L'ACNG
No 1 - 2021



www.acng.ch



La présidente d'honneur de l'ACNG, Martine Jacot, lève son verre à côté de Pierre-Henri Béguin dont le mandat au CC se termine.



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

- Compte rendu AD	4
- La relève est là	6
- Entretien avec Fabio Corti	7
- Interview Nicolas Ferrier	11
- Interview Simon Othenin-Girard	13

LES ÉVÉNEMENTS

- EUROGYM 2022	14
- Championnat du monde ACRO	24

LES SOCIÉTÉS

- Gym et Danse dans notre canton	17
- Gym&Dance Center	18
- 50 ans Fémina Hauterive	20
- Special Training CEP Cortailod	22
- L'artistique maintient la flamme	26

UNE ASSOCIATION AMIE

- Gym Valais-Wallis	27
---------------------	----

LES HONORAIRES

- Honoraires FIT	28
------------------	----

La roue tourne

Ils comptent à eux deux 44 années d'activités au comité cantonal de l'ACNG ; Edmée Amez-Droz et Pierre-Henri Béguin ont été des rouages importants de notre association et ont écrit une bonne partie de son histoire. Ils viennent de participer à leur dernière réunion et vont s'éloigner du quotidien de notre mouvement pour prendre une retraite gymnique bien méritée.

Mais l'ACNG est comparable à une belle montre neuchâtelaise, son mouvement ne va pas gripper, car deux nouvelles pièces viennent déjà de prendre place dans la mécanique.

Plus de 4000 pièces indispensables font partie de cette horlogerie, le comité cantonal n'étant que son bouton remontoir.

Le comité cantonal vous remercie tous pour votre engagement et vous souhaite une année 2021 pleine de projets réalisés.

Emmanuel Libert
 Président ACNG



AD PARTICULIÈRE EN 2020

L'AD 2020 de notre association avait été préparée minutieusement par l'ACNGA qui s'était adaptée régulièrement aux changements réguliers des mesures sanitaires. Celles-ci ont eu raison de l'AD en présentiel, et une assemblée par correspondance a été organisée.

Des votations par correspondance, organisées comme celles politiques du canton de Neuchâtel, ont été dépouillées par **Jean-Paul Jeckelmann**, président de notre instance de contrôle.

Votre serviteur a aussi été réélu pour un second et dernier mandat de 3 années.

L'ACNGA, la FSG Les Brenets, la FSG Les Ponts-de-Martel et la FSG Fémina Hauterive ont été félicitées pour 100 ans d'existence pour les 3 premières et 50 pour les Altariennes.

L'ACNG est honorée d'avoir dans ses membres **Anastassia Pascu** et **Agathe Germann**, sélectionnées dans le cadre national ainsi que **Axelle Amstutz**



Pierre-Henri Béguin et **Edmée Amez-Droz**, respectivement membres du comité cantonal depuis 1994 et 2003, ont été remerciés et seront honorés en 2021. Ils seront remplacés par **Etienne Collaud** qui a été élu Président technique et par **Océane Henry** qui sera présentée à l'AD 2021, mais qui s'engagera dès janvier pour notre *Fun de Gym*.

sélectionnée pour participer aux championnats d'Europe GR à Kiev. Elle a aussi pu remettre des mérites sportifs à l'Athlétisme et à la Gym Acrobatique qui ont réussi à participer à des compétitions.

Pierre Schnegg (FSG Savagnier), **René Lauener** (Team Agrès Val-de-



Ruz), **Corinne Rothen** (Société de Gymnastique Féminine de Corcelles-Cormondèche) sont remerciés pour la fin de leur mandat de président de société et sont remplacés respectivement par **Thierry Zeller**, **Sylvie Richard** et **Nadéla Jeanneret**.

Alors que la société Gym Mixte La Chaux-de-Fonds donne sa démission de l'ACNG, une nouvelle société de gymnastique et danse voit le jour. Sous le nom de « *Gym&Dance Center* » et dirigée par **Lucie Donzé**, cette société apparaîtra en 2021 dans nos organisations et nos concours.

Dans le cadre de nos nominations, 23 moniteurs ont été félicités pour 5 à 35 années d'engagement.

Marlyse Bellanca, **Jacqueline Garavaldi**, **Nicole Künzi**, **Christophe Pittet**, **Olivier Pittet** et **Jean-Marc Cosandier** sont entrés dans le club des vétérans ; nous espérons maintenant les rencontrer dans l'ACNGV.

Roland Bärtschi, **Monique Lavanchy**, **Olivier Pittet** et **Céline Besancet** reçoivent l'insigne d'honoraire cantonal avec nos félicitations.

L'AD 2020 se conclut en un travail préparatoire important, sans assemblée avec ses félicitations et ses applaudissements, sans rencontre annuelle agréable et sans repas final convivial.

Espérons que 2021 nous permette de tout remettre en route.

Emmanuel Libert



LA RELEVÉ EST LÀ

2020 n'a peut-être pas été très active au niveau sportif, mais a vu apparaître quelques changements au niveau administratif dans la gymnastique.

La FSG a un nouveau président en la personne de Fabio Corti et a nommé une directrice, Béatrice Wertli, pour diriger la plus grande fédération sportive de Suisse.

Notre fédération a aussi lancé une commission d'éthique dans laquelle Christian Blandenier, membre de l'ACNG, siègera.

A l'ACNG, deux départements changent de main et voient arriver des jeunes. **Etienne Collaud** prend la présidence technique et sera secondé par **Nicolas Ferrier** devenant vice-président technique pour la formation. Ce binôme habitué à travailler ensemble est originaire de Gym La Coudre ;

il provient d'une bonne école et laisse déjà apparaître ses idées et son efficacité.

Le département des publications va être repris par une nouvelle venue dans la gymnastique. **Océane Henry**, habitante de Cernier et future informaticienne de gestion, s'occupe déjà du journal de la HEG ; elle a accepté de mettre ses compétences au service de notre gymnastique.

Les forces vives sont là, mais elles sont parfois bien cachées ; vos sociétés en regorgent.

Vous avez envie de tenter l'aventure administrative ou technique à l'ACNG, prenez contact avec nous, nous avons une place pour vous.

Emmanuel Libert



QUENTIN LIBERT

Brevet fédéral en chauffage
Chauffage . Sanitaire . Ferblanterie
Installation . Dépannage

078 812. 75.71

Fontainemelon

Entretien avec le nouveau président central FSG, Fabio Corti

« INNOVATEUR ? DISONS PLUTÔT ORIENTÉ SOLUTIONS »

Fulvio Castelletti :

Je suis presque chez moi dans son bureau de la Piazza Indipendenza à Chiasso. Permettez-moi cette exagération saine et fière. « Presque chez moi », car avant sa nouvelle investiture, Fabio a géré de main de maître le Mémorial Gander pendant... deux éditions et demie, et, dans son rôle de top manager, il me convoquait de manière ponctuelle selon les besoins. Aujourd'hui, l'urgence vient de ma supérieure Renata (éd. Renata Loss Campana, rédactrice pour la partie Tessin du Gym Live), qui souhaite évidemment la première conversation « en tant que président » avec Fabio Corti, pour notre organe officiel. Je me trouve chez lui un lundi matin juste avant midi. Quelques préambules et ensuite place aux besoins du gymnaste.

- En novembre 2017, tu as été élu au sein du Comité central de la FSG. Après un seul mandat, tu as été investi de la charge de président. Que

ressens-tu dans une telle situation ? Honnêtement, l'aurais-tu déjà envisagée ?



Photo Peter Friedli

Fabio Corti :

« Tu sais, chaque enfant rêve, un jour ou l'autre, de devenir astronaute ! Devenir le numéro un d'une fédération dont vous faites partie pourrait aussi être le rêve secret de tout le monde. Mais le rêve est une chose, la réalité en est une autre. Etre Tessinois, et faire partie du Comité central de la Fédération, c'est déjà une belle ascension. Avec le temps, l'opportunité se présente, tu réfléchis et... tu laisses ton cœur l'emporter sur l'obstacle ! »

- A propos de Tessinois, justement. Quel effet cela te fait de penser que tu es le premier Tessinois à prendre cette fonction ?

« En effet, c'est le fait de pouvoir être le premier Tessinois qui a pesé sur la décision : j'ai senti une grande responsabilité

à, éventuellement, ne pas saisir cette opportunité. En gros, quand la proposition m'a été faite, je me suis d'abord senti flatté ; puis, ayant évalué la situation, j'en ai conclu que, vu les exigences de ma profession et mes priorités familiales, il ne m'était pas possible d'accepter. Puis vint la décision instinctive : la chose ne semble pas possible ? Je la fais quand même... grâce aussi au très précieux soutien de ma femme qui, avec sa sensibilité, a éliminé ma précédente décision rationnelle.



Photo Peter Friedli

Mais maintenant que je suis élu, que je sois Tessinois ou non, ça n'a pas d'importance : ce qui compte, c'est de travailler dur. »

- Ma troisième question tombe donc à pic. Les honneurs, bien que malmenés par les limites dictées par la pandémie, sont arrivés. Maintenant, ce sont les charges qui prennent le dessus.

« Et quelles charges ! Quand, il y a environ un an et demi, on m'avait parlé de cette éventuelle fonction, la situation était bien différente. Tout le monde comprend facilement de quoi je parle. En toute honnêteté, je ne me serais jamais imaginé une situation aussi complexe à gérer. Une sorte d'Eiger à escalader avec des chaussures de tennis, si tu me permets la comparaison. Durant mes premières années à la Fédération, tout me paraissait bien structuré ; puis d'un coup nous voilà sans entraîneurs GR, sans chef du

sport d'élite, sans le directeur de la Fédération, avec une opinion publique qui n'est décidément plus alignée sur notre travail – et enfin le COVID-19 qui joue aussi son rôle. Mais ne pleurnichons pas, nous essaierons de trouver une solution à tout ! »

- Bien sûr. Mais comment trouver des remèdes à tout cela ? En d'autres termes – et pour ne pas tourner autour du pot – quel genre de président seras-tu ? (J'avais prévu une phrase de circonstance, mais autant aller droit au but).

« Je reviens à la définition que tu as donnée de moi dans le livre du 150^e de la SFG Chiasso. Là, tu m'as défini comme innovateur. Voilà, maintenant je dois absolument l'être ! En cette période, dans la Fédération, le mot qui règne est « problème ». Quand je l'entends, dans ma tête un autre mot survient aussitôt :

« solution », non sans avoir passé par l'analyse et les différents scénarios et les différentes priorités pour arriver à la solution. La définition de moi-même que j'ai donnée à Renata est : Lösungsorientiert – parce qu'il fallait un seul mot. Oui, en principe, je me sens toujours orienté vers les solutions, et je pense pouvoir dire que cela va dans le sens de l'innovation. Mais attention : j'ai une certaine obligation d'innover même si je ne suis pas du tout d'accord que tout ce qui a été produit durant ces années a été négatif. Bien sûr, des erreurs ont été commises ; mais d'un autre côté, de très nombreuses bonnes choses ont été accomplies. Je conclurai donc en disant que mon engagement sera de donner une continuité aux choses positives et de rectifier le tir là où cela me paraît le plus nécessaire. Bref, je voudrais poursuivre l'objectif d'une fédération avant-gardiste dans le temps. »

- Cela va beaucoup changer ta vie, non ?

« Question difficile... Ça va beaucoup la changer, oui. En tant que président de la FSG, je considère que j'ai une charge de

travail à 50%. Mais j'ai aussi une activité professionnelle qui m'implique à 100%. Comment concilier le tout ? Evidemment, dans chacun des deux domaines, je devrai impliquer mes collaborateurs de la meilleure façon possible, en déléguant si nécessaire. »

- Famille et temps libre ?

« Je vais devoir concevoir un modèle familial différent qui ne doit pas nécessairement être meilleur ou pire. En gros, je devrai / nous devrons, avec ma femme notamment, organiser la vie différemment ; et en ce sens, je pourrais imaginer que la gymnastique (donc tout ce qui tourne autour de mon nouveau rôle) deviendra mon « temps libre », évidemment à prendre avec des pincettes et avec moins de possibilités d'évasion et de détente. » (Il sourit ...).

- Nous arrivons au terme de cet entretien. Fabio, permets-moi une intrusion rapide dans le monde de l'élite sans pour autant vouloir revenir sur la dynamique toujours en cours. Juste pour te demander ta vision de l'avenir de l'élite suisse.



TUBAGE DE CHEMINÉES
INSTALLATION DE POÊLES
EXPOSITION SUR RENDEZ-VOUS

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

« C'est aussi un terrain difficile. Aujourd'hui, le nombre de pays qui aspirent à des niveaux élevés augmente toujours. Donc, même pour rester là où nous sommes, il faut travailler dur. Nous devons avoir une structure très professionnelle caractérisée de plus en plus par des spécialistes en tout genre, et donc assumer des charges financières toujours plus grandes. Ce que je veux – ce sont des objectifs et non des promesses – c'est retrouver tout cela, dans le but de maintenir au moins les positions acquises, car il est de manière réaliste difficile de penser à de nouvelles améliorations dans les hiérarchies des valeurs car, comme déjà dit, le nombre de nations qui donnent le maximum pour émerger est toujours plus important. »

- Maintenant, vraiment la dernière question – une question qui touche la sphère émotionnelle. Tu as commencé à Chiasso avec la Gymnastique artistique, puis tu as été protagoniste dans l'équipe des Actifs de Chiasso qui a fait tant de bien au niveau national, tu as poursuivi tes études à Macolin, et maintenant tu es devenu le numéro un helvétique. Entre les deux, la passion, les affections, les souvenirs et bien d'autres choses encore pour te garder toujours lié à ce milieu.

« Beaucoup de choses sans aucun doute. En gymnastique, la beauté est la recherche constante de l'amélioration, de la perfection, je dirais. De plus,

la combinaison de l'aspect esthétique et des performances propres et réelles en font un sport différent de tous les autres. Et puis, avouons-le, j'ai toujours eu un peu peur : le fait d'essayer de la surmonter m'a toujours fasciné et aidé dans la vie en dehors de la salle de gym.

Mais tu me poses aussi une question qui touche le domaine affectif, et j' imagine bien à quoi tu veux faire allusion. Je peux t'assurer que je ne peux pas oublier à quel point la possibilité de cultiver et d'entretenir de vraies amitiés, avec « A » majuscule, a été fondamentale pour moi. Combien de jeunes qui ont commencé avec moi sont restés des personnes chères comme au bon vieux temps ! »

Quelles belles paroles, cher Fabio. La « sainte gymnastique »... comme disait l'inoubliable Don Willy de Chiasso. Et bon travail futur !

Fulvio Castelletti (Trad. G.C.)



Photo Peter Friedli

INTERVIEW NICOLAS FERRIER

Salut Nicolas, pour commencer peux-tu te présenter en quelques lignes ?

Alors je m'appelle Nicolas ; j'ai 34 ans, suis de Neuchâtel et plus particulièrement de la région de La Coudre. Professionnellement, je suis ingénieur en micro-techniques et attiré par les sciences et la technique en général. Autrement, je suis un grand fan de sport quel qu'il soit.

Et ta carrière de gymnaste ?

Elle a débuté très tôt à la Gym La Coudre dans le groupe Parents-Enfants avant de passer aux Jeunes Gymnastes (JG) Agrès, puis aux Actifs mixtes, groupe dans lequel je participe encore aux productions de Sociétés mais uniquement aux barres parallèles parce que c'est un engin de cœur mais aussi le seul où les précédents bobos ne se font pas trop sentir.

Peux-tu nous raconter ton meilleur souvenir à la gym ?

Je dirais la Fête Fédérale 2019 d'Aarau, et ce pour plusieurs aspects. D'abord parce que c'était vraiment une fête parfaite, mémorable, autant au niveau des compétitions, de la place de fête que de l'ambiance. Ensuite, et principalement, parce que cette année-là, nous avons exceptionnellement décidé de jumeler le groupe des Jeunes Gymnastes avec celui des Actifs afin de créer un grand groupe. Ce fut l'occasion de vivre cet événement dans une configuration particulière rendant ces moments partagés avec les jeunes et ceux avec qui je fais de la gym depuis tant d'années vraiment intenses en émotions. Finalement, à cause du



Nicolas Ferrier.

9.68 obtenu aux barres parallèles devant nos supporters, sous cette tente de fête, dans une ambiance indescriptible. Ce fut la cerise sur le gâteau d'un week-end magique.

Tu es le nouveau Vice-président technique, responsable formation de l'ACNG, quels sont tes objectifs et tes attentes à ce poste ?

J'espère pouvoir participer activement à la vie gymnique neuchâteloise et essayer de promouvoir l'activité sportive dispensée par ses nombreuses sociétés. J'espère trouver un écho similaire, rempli d'énergie et de motivation, de la part des différentes personnes investies dans ces sociétés afin de proposer une offre sportive attrayante et variée pour tous les âges.

Et à part la gym, as-tu d'autres passions ?

J'aime particulièrement découvrir le canton et ses environs en courant ou en pédalant et, quand la saison ne le permet plus vraiment, troquer les baskets pour les skis de randonnée.

Pour terminer, as-tu une devise, un mantra ?

Quand je suis sur le canapé et que j'hésite à sortir courir car le temps est mitigé et la motivation pas forcément présente,

je me dis souvent que « c'est le premier pas qui coûte ». Car je sais pertinemment que la récompense sera dehors, quand je serai en forêt.

Merci Nicolas pour cette petite présentation et je te souhaite beaucoup de plaisir et de succès dans ton nouveau poste !

Etienne Collaud



Simon Othenin-Girard

INTERVIEW SIMON OTHENIN-GIRARD**Salut Simon, pour commencer peux-tu te présenter en quelques lignes ?**

Je m'appelle Simon Othenin-Girard, je vais sur mes 25 ans. Ma semaine est principalement rythmée entre le travail et la gym que je pratique dans la société de Chézard-St-Martin.

Et ta carrière de gymnaste ?

J'ai commencé la gym très tôt et j'ai vite compris que ce sport serait le bon. Suivant le « cursus » standard au sein de ma société tant aux Agrès Individuel qu'en Sociétés, j'ai assez naturellement eu l'envie de m'investir dans la vie du club lorsque j'en ai eu l'âge. Au début comme aide moniteur du groupe de société jeunesse, puis l'occasion s'est présentée de fonder un groupe de Sociétés avec des plus jeunes encore. Par la suite, et actuellement, je suis entraîneur des sociétés jeunesse et responsable du groupe des Actifs.

Pour ce qui est de mon activité gymnique, je suis actuellement en C7 et je m'entraîne avec les Actifs.

Peux-tu nous raconter ton meilleur souvenir à la gym ?

Je ne pense pas avoir un souvenir qui peut prétendre être le meilleur. Pour moi les moments passés en équipe rythment la passion de la gymnastique qui nous motive tous. Quelques-uns de ceux-ci restent tout de même plus marquants ; les semaines EUROGYM, le Gymotion, le *Gym for Life*, les championnats suisses (parfois couronnés), etc.

Tu es le nouveau responsable de la commission Agrès de Sociétés de**l'ACNG, quels sont tes objectifs et tes attentes à ce poste ?**

La plupart des sociétés agrès de notre canton accorde une place à la gymnastique de Sociétés, pour moi il faut leur permettre de pratiquer cette discipline dans les meilleures conditions possibles. Le système de notre coupe du Lascar annuelle est pour moi simple, efficace et fort plaisant. J'ai bien entendu l'envie et l'intention que celle-ci perdure sous sa forme propre à notre canton.

Depuis maintenant quelque temps, nous essayons également, au sein de la commission, d'ouvrir cette compétition à d'autres sociétés (hors canton), peut-être cela deviendra-t-il réaliste ?

Pour moi, un point que le canton pourrait améliorer se traduit par le fait de regrouper au travers d'événements gymniques (plus ou moins grands) les Agrès de Sociétés. Unir notre engouement pour ce sport et rejoindre nos différentes sociétés pour partager une production, un moment de gymnastique ensemble (en non en compétition).

Et à part la gym, as-tu d'autres passions ?

Le sport en général me convient.

Pour terminer as-tu une devise, un mantra ?

Non pas spécialement

Merci Simon pour cette petite présentation et je te souhaite beaucoup de plaisir et de succès dans ton nouveau poste !

Etienne Collaud

MICRO-TROTTOIR

L'organisation de l'EUROGYM avance à grands pas ! De nombreuses personnes y travaillent ou soutiennent le projet. Nous leur avons posé à toutes la même question : Pour toi l'EUROGYM c'est...

Alain Ribaux, Conseiller d'Etat Neuchâtel

Pour moi l'EUROGYM c'est une fantastique opportunité de mettre en évidence notre beau canton, de cultiver l'amitié entre les peuples et de souligner l'importance du sport pour toute la population.

Eliane Giovanola, vice-présidente FSG

Pour moi l'EUROGYM c'est une opportunité unique pour la gymnastique suisse, que cette manifestation soit organisée pour la première fois dans notre pays. Le plus beau festival de la jeunesse qui convie la grande famille de la gymnastique européenne à y vivre un mélange parfait d'amitié, d'échange et de joie. 8 jours consacrés à la passion et au talent des gymnastes.

Jérôme Hübscher, responsable sport de masse FSG, membre du COL

Pour moi l'EUROGYM c'est :

Vivre – bouger – et plein de joie... Une expérience unique pour les jeunes gymnastes européens.



Christian Blandenier, président COL

Pour moi l'EUROGYM c'est un gros travail... un travail fou... un travail de fou. Mais aussi une opportunité pour la région, pour la gymnastique et pour la population. Et surtout une aventure unique, avec ses moments de joie et ses instants de doute, en vue de la réalisation d'un événement inoubliable.

Emmanuel Libert, président ACNG, membre du COL

Pour moi l'EUROGYM c'est une première en Suisse, un coup de projecteur sur la gymnastique neuchâteloise et une opportunité pour rassembler toutes les sociétés de gymnastique de Neuchâtel autour de ce projet fabuleux.

Martine Jacot, présidente d'honneur ACNG, responsable technique de l'EUROGYM

Pour moi l'EUROGYM c'est un rêve qui se réalise à Neuchâtel ! Chantons ensemble « *Shiny GYM TIME **** » Après les JOJ de Lausanne, redonnons à nos jeunes à nouveau l'occasion de vivre ENSEMBLE un événement passionnant. Tous unis... préparons avec notre cœur ces futurs moments inoubliables pour les jeunes, avec les jeunes et par les jeunes.

Ruth Holland,

★ Pour la partie Division Info de l'AGG

Pour moi l'EUROGYM c'est une première en Suisse et l'opportunité pour nos jeunes gymnastes du « bout de l'autre lac » de faire leurs débuts dans une manifestation internationale. La Gymnastique Genevoise – organe officiel de l'AGG - se fera le porte-parole des organisateurs et se réjouit de relater les « aventures » de nos plus jeunes membres.

★ Pour la gymnaste

Pour moi l'EUROGYM c'est contribuer au succès de cette manifestation en apportant mon aide comme « bénévole » et ainsi faire en sorte que cette jeunesse reparte de Neuchâtel et de la Suisse avec de belles images, de bons souvenirs et pas que sportifs.

★ Pour la secrétaire URG

Pour moi l'EUROGYM c'est actuellement et pour nos gymnastes une lueur d'espoir au bout du tunnel creusé par le COVID. De plus, c'est une belle preuve que Covid n'aura pas réussi à faire baisser les bras des organisateurs, neuchâtelois tout particulièrement.

Laurie Girardier, secrétaire générale EUROGYM

Pour moi l'EUROGYM c'est une **MULTITUDE** de facteurs positifs qui feront vibrer Neuchâtel et alentours sous le signe du partage et des rencontres, dans un esprit sportif et festif.

Un événement **MULTI**culturel, **MULTI**co-lore, **MULTI**disciplinaire, **MULTI**facette, **MULTI**lingue, **MULTI**site, **MULTI**salle, **MULTI**sport et **MULTI**national. Tout cela orchestré par une équipe **MULTI**motivée ! Vivement 2022 !

Florine Carrard, Volunteer Manager, participante à plusieurs éditions d'EUROGYM

Pour moi l'EUROGYM c'est l'opportunité de laisser des souvenirs inoubliables dans les mémoires de plusieurs milliers de jeunes européens.

Corinne Schmalz, responsable communication EUROGYM

Pour moi l'EUROGYM c'est l'opportunité de mettre en valeur le travail incroyable fourni par des bénévoles passionnants et passionnés. Je suis fière de faire partie de cette incroyable aventure à dimension internationale.

Sylvie Grünig, responsable commission Enfantine ACNG

Pour moi l'EUROGYM c'est une nouvelle aventure gymnique, dans la perspective de faire de belles rencontres dans la joie et la bonne humeur. C'est également la possibilité de partager une passion avec d'autres personnes.

J'espère que l'édition 2022 fera participer les plus jeunes gymnastes de nos contrées.

Je me réjouis de faire partie d'une manière ou d'une autre de cette rencontre européenne.

Laurent Amez-Droz, Logistic Manager

Pour moi l'EUROGYM c'est l'occasion de découvrir un nouveau milieu sportif et de faire profiter les gymnastes de toute l'Europe de nos belles infrastructures sportives et de notre beau pays.

Roberto Milana, moniteur Gym Peseux, participant à de nombreuses éditions d'EUROGYM

Pour moi l'EUROGYM c'est la richesse culturelle que cette manifestation apporte, il suffit de voir l'étincelle dans les yeux des participants. Soit lors d'un gala, soit pendant les *workshops* ou les productions très colorées et remplies d'originalité.

A mon avis une personne qui y participe s'en souvient longtemps.

www.vistawell.ch

VISTAWELL
sport . health . movement

AIREX
distribution officielle

BLACKROLL

TRIDEX

Swissball

office@vistawell.ch – facebook.com/vistawell

GYM ET DANSE DANS NOTRE CANTON

Notre canton compte actuellement 4 sociétés qui suivent régulièrement les cours organisés par notre Commission gym et danse. Les monitrices de cette commission suivent régulièrement les cours donnés par la Fédération et rapporte la matière aux monitrices des sociétés cantonales.

Deux cours par année sont organisés, un de perfectionnement au printemps et un spécial tests en automne. Le cours du printemps apporte la nouvelle matière reçue par la Fédération. Celui des tests permet aux nouvelles monitrices d'apprendre les rudiments de ce passage obligé pour acquérir de bonnes bases en technique. Il donne aussi aux plus anciennes la possibilité de rafraîchir leur mémoire, voire d'apprendre un nouveau test.

Nous organisons 4 concours annuellement. Le passage de tests est regroupé avec la Coupe neuchâteloise depuis que nous nous sommes séparées des agrès, le championnat cantonal et la Neuch GymCup, concours auxquels participent régulièrement des sociétés externes au canton. Ces 4 concours sont ouverts à la jeunesse et aux adultes.

Certaines sociétés du canton participent avec un ou plusieurs groupes à différents

concours hors canton, la Coupe des Bains, le Championnat romand, Rothrist-Cup et Championnats suisses.

Notre sport se pratique en tests Individuel, en gymnastique Individuel, en gymnastique A2 (2 gymnastes) en team (3 à 5 gymnastes) ou en société (dès 6 gymnastes). Toutes ces disciplines sont exécutées avec ou sans engins à main et bien entendu en musique.

La Commission compte 3 juges en gym et danse. **Nous devons étoffer ce groupe et recherchons activement quelques monitrices motivées à suivre cette formation**, qui, de surcroît, est intéressante car lorsqu'une monitrice conçoit une chorégraphie, si elle est juge elle connaît les exigences de cette discipline.

Nous espérons fortement que 2021 et Covid nous permettront de pratiquer notre sport sans trop de restrictions et surtout de retrouver nos gymnastes et de pouvoir prendre du plaisir à la halle ou lors des concours, avec ou sans public.

Marie-France Di Basilico

Une nouvelle société se présente !

GYM&DANCE CENTER : UNE ANNÉE DÉJÀ !

Gym&Dance Center est le projet de trois passionnées qui ont eu envie d'ouvrir une société de gym et danse sous leurs termes. Nous venons de fêter notre première année et avons dû beaucoup nous adapter durant cette période. Néanmoins, nos valeurs, restent les mêmes.



Emma Epiney (membre fondatrice).



Manon Berset (membre fondatrice).

entraînement sur mesure pour chacune d'entre-elles. Les avis, besoins et envies de ces dernières sont pris en compte dans chacune des étapes de l'entraînement. Nous visons ainsi à maximiser le plaisir, les progrès et les connaissances des gymnastes. Si elles en ont envie, elles peuvent choisir elles-mêmes leurs objectifs et laisser libre cours à leur créativité, le tout en étant cadrées par un entraînement respectueux de leur corps. Nous avons également régulièrement des professionnels du milieu de la danse qui viennent donner un cours et offrent des connaissances supplémentaires. Pour ce

En effet, nous mettons la priorité sur l'expérience des gymnastes en garantissant la communication, la bienveillance et un

texte, j'ai demandé aux gymnastes comment elles définiraient notre société et voici les mots qui sont ressortis : écoute, entraide, bonne ambiance et structure.

L'année 2020 a été rude pour tout le monde et également pour nos gymnastes, qui ont vu leurs concours être annulés et une partie de leurs cours ont dû être donnés par visioconférences. Cependant, elles ont su garder leur motivation et les progrès sont bien là. Bravo à elles !

Notre société est basée à Neuchâtel, et nous nous entraînons soit à Serrières soit à la Maladière. En ce moment notre cours est donné le jeudi soir en ligne et est ou-

vert à tous. Pendant celui-ci, nous nous concentrons surtout sur la souplesse active et la force par des exercices facilement réalisables chez soi pour tous et toutes. Nos cours en ligne avaient eu un franc succès lors du premier confinement durant lequel nous avons dédoublé le cours et accueilli de nombreux athlètes venant de différentes disciplines. Nous sommes une petite structure qui ne vise pas à devenir grande, mais nous avons également fait peu de publicité cette année en raison de l'instabilité de la situation. Nous nous réjouissons donc d'accueillir des gymnastes d'autres horizons. Vous pouvez nous retrouver sur notre page instagram [@gymdancecenter](https://www.instagram.com/gymdancecenter) où nous serons ravies de répondre à vos questions !

Lucie Donzé



Lisa-Marie Hausamann.

50 ANS FSG FÉMINA HAUTERIVE – 1970-2020

Nous avons trouvé une date entre 2 vagues, devrions-nous dire merci au Covid de nous avoir donné la chance de pouvoir fêter ? ou est-ce un signe de bonne santé de notre société ?... Personne ne peut le savoir. 60 personnes se sont retrouvées par une belle soirée d'été.

Petit retour en arrière... Dans ce beau village d'Altaripa, en 1969, 9 personnes (1 dame et 8 messieurs) ont eu la bonne l'idée de fonder une société de gymnastique à Hauterive.



Historique

- 1969 séance de constitution
- 8.1.1970 fondation de la SFG Haute-
rive
- 6.2.1970 assemblée constitutive
- 3.4.1970 première assemblée générale, président Bernard Cattin
- 12.8.1970 admission à la SFG et à l'ACNG

La société compte lors de sa fondation 3 sections : Actifs – Hommes - Dames.

En 1971, les sections ont opté pour l'indépendance et sont devenues chacune une entité.

Ces sociétés ont continué d'organiser des manifestations communes, des soirées gymniques, journées sportives, matchs au loto ou fêtes d'automne.

La dernière soirée gymnique a eu lieu en 1995, année des 25 ans de la Gym Hauterive.

Différents groupes ont animés notre société de 1970 à 2006, gym artistique, CENA

agrès, pupillettes, actives, dames, mère et enfant et enfantine.

Dès 2007, le groupe Dames avec 15 membres se trouve orphelin, toute la jeunesse a cessé ses activités au centre sportif. Dommage...

Nos années de jeunesse se sont envolées, donc changement de catégorie,

Nomination dès 2011 : Dames+Seniors.

Il y a dans la gloire du passé l'espoir d'un avenir triomphant, la preuve :

Rebondissement le dimanche 2 mai 2010 à 21h00

Téléphone de la présidente de l'ACNG : un groupe Actives Gym et Danse cherche désespérément une nouvelle société, c'est urgent, car les filles participent dans une semaine à la Coupe des Bains à Yverdon. Elle me demande si je peux accueillir ce groupe, afin de sauver ces gymnastes. Après une très longue discussion et un temps de réflexion, j'ai donné mon accord à 23h30. Décision rapide que je n'ai jamais regrettée.

Et la famille Fémina s'agrandit

En 2011, c'est Christine Plattet, monitrice gym et danse, qui demande refuge dans notre société. Elle a rejoint la Fémina en septembre avec 21 gymnastes et des monitrices. Nous ouvrons 3 groupes jeunesse qui rejoignent le groupe des Actives qui s'entraîne déjà chez nous depuis une année maintenant.

En mai 2013 : création du groupe Gym des aînés suite à la cessation de l'activité de Pro Senectute à Hauterive.

En septembre 2015 : création du groupe Enfantine

Les événements importants et les bons souvenirs

Nos anciens groupes : gymnastique artistique, fondée par Blulette Progin et gymnastique aux agrès, fondée par Joël Broye, ont remporté de nombreux titres lors des compétitions cantonales, romandes et nationales.

En 1978, 2 filles du groupe artistique sont sélectionnées dans l'équipe suisse

En 1987, le groupe Agrès a participé à la WorldGymnaestrada à Herning/Danemark.

Participation aux fêtes fédérales de gymnastique

De 1978 à 2019, nos groupes dames, agrès et actives ont pris part aux FF. Nous avons juste manqué celle de Frauenfeld.

D'autres souvenirs

Pour le groupe des dames, la participation aux CS, en 1984, concours agrès et en 1985, concours gymnastique, sans oublier les week-ends de ski, un week-end à Paris, journées de marche, entraînements gym-mâchoire (dit pour un bon repas).

Deux dames présentes depuis la fondation de la société suivent encore régulièrement les leçons du mardi soir.

Les réceptions des sportifs méritants en 2016 et 2019, organisées par la commune.

La grande surprise en mars 2018 : la Fémina à la télé sur Canal Alpha lors de l'émission « club du mois ».

2020 – l'année du jubilé, le désastre mais jubilé quand même ☺



En mars, nos vies basculent du jour au lendemain.

Ce diable de Covid-19 nous a privés de tout entraînement, concours et autres manifestations. Heureusement, l'ensemble de l'équipe est resté en bonne santé.

Les 3 gymnastes encore actifs actuellement, Ruth Tresch, présidente, Rosemarie Gerhard, gymnaste et Bernard Cattin, président des Actifs ont reçu un nectar du coin pour les féliciter de leur longévité.

Merci à vous tous. **Vive la FSG Fémina Hauterive, longue vie à elle !**

Ruth Tresch, Présidente

SPECIAL TRAINING, CEP CORTAILLOD : PLAISIR, PARTICIPATION, PROGRÈS !!

Voici en quelques mots, notre devise au sein de l'équipe. Le groupe « Special Training » du CEP Cortaillod a été mis sur pied en septembre 2014, par Allan Bonjour, ancien membre du club. Le projet a pu voir le jour grâce à la collaboration de multiples responsables et partenaires, tel que *Special Olympics*. L'objectif est de promouvoir une discipline inclusive et de permettre aux jeunes en situation de handicap de pratiquer l'athlétisme



CEP.

au sein d'un club, comme tout enfant ou tout athlète de leur âge. Depuis sa création, le groupe a beaucoup évolué, que ce soit du côté des participants ou des entraîneurs. Cependant, la visée principale reste d'offrir la possibilité, à toute personne désireuse, de pratiquer les différentes disciplines athlétiques dans un climat propice et agréable.

En temps normal, les entraînements ont lieu une fois par semaine, à l'extérieur ou en salle de gymnastique. Ils ont pour but de développer les différents facteurs de condition physique, les capacités de

coordination et de favoriser le contact social. Pour décrire brièvement les leçons, voici un résumé non exhaustif : courir, sauter, lancer, attraper, viser, rythmer, réagir, réfléchir, anticiper, collaborer, partager, etc. De plus, chaque rencontre permet de nouvelles découvertes, des moments inoubliables et des progrès notables sur le plan moteur, psychologique et émotionnel.

Dans la mesure du possible, des événements sont organisés au cours de l'année. Evidemment, la participation aux compétitions n'est pas obligatoire, mais très souvent appréciée par une grande majorité. Le dépassement de soi, l'esprit d'équipe ainsi que le *fair-play* sont des enseignements majeurs qui deviennent d'autant plus importants dans ce type de contexte. Ces manifestations sont alors de belles occasions pour relever de nouveaux défis et pour favoriser la motivation. Par le passé, l'équipe a pris part à différentes rencontres, comme par exemple le BCN Tour, la Course des Pavés de La Neuveville, le Meeting d'ath-



Course des Pavés.



Le Locle.

létisme du Locle ou encore les *National Games* de 2018. Ces journées sont toujours riches en émotions et très plaisantes, peu importe la météo ! Quels que soient les résultats, les participants, les parents, les moniteurs ou les différents intervenants en repartent le sourire aux lèvres et des souvenirs plein la tête.

Enfin, le CEP Cortaillod n'est pas la seule société à proposer des cours de sports ouverts à tous. Union Basket Neuchâtel, le Judo-Karaté Club de La Chaux-de-Fonds ou encore l'Ecole de ski de St-Imier, Les Savagnières proposent également des groupes d'entraînement

spécialisé. Néanmoins, encore peu de disciplines sportives adaptées sont proposées dans le canton. Ainsi, il est essentiel de promouvoir leur développement actuel et futur, car « le sport ne connaît pas de handicap » (PluSport).

Omeyma El Harti



National Games.



CHAMPIONNATS DU MONDE DE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE ET COMPÉTITIONS MONDIALES DES GROUPES D'ÂGE 2021 À GENÈVE

Entretien avec César Salvadori, président du CO

Pour le CO, quelles sont les conséquences de ce report en 2021 ?

Après le report des Championnats du Monde de mai 2020 à juin 2021, puis finalement du 21 juin au 4 juillet 2021, il a d'abord fallu remotiver les troupes ! Nous avons dû réétudier notre concept et nous assurer que ce report était possible pour nos partenaires, nos fournisseurs, etc. Ils nous ont confirmé leur engagement, ce qui nous a fait très plaisir.

Les autres conséquences sont notamment d'ordre financières : nous avons fait une demande d'aide financière COVID-2019 pour continuer d'avoir l'assistance de Sporti Genève. Une partie de notre demande a été satisfaite – nous en sommes très reconnaissants. D'autre part, la Ville nous a confirmé tous ses engagements, ce qui nous réjouit beaucoup aussi !

Du côté de nos sponsors et mécènes, nous sommes dans l'expectative. Ils sont partants pour rempiler, mais ont repoussé leur engagement à février 2021, ce que nous comprenons. La situation actuelle nous oblige donc à travailler avec un budget constamment provisoire.

Un point sensible est celui des bénévoles. Beaucoup de personnes s'étaient engagées l'an dernier, mais pour cette année nous avons encore besoin de monde. J'appelle toute notre communauté, amis de Neuchâtel et d'ailleurs, à s'engager et à vivre cette belle aventure humaine avec nous. Vous pouvez

vous inscrire directement sur notre site : <https://worldacro2021.com/fr/>. Souvenirs et expériences inoubliables garantis ! Et mesures sanitaires strictes et respectées bien sûr.

Quels objectifs vous êtes-vous fixés ?

Pour 2021, le défi numéro un est d'organiser les World Acro 2021 malgré la pandémie, peu importe les contraintes qu'elle engendre. Nous nous adapterons à ce qui est exigé de nous afin de réunir la famille de la gymnastique et d'offrir des conditions de compétition optimales aux participants. La famille mondiale de la gymnastique acrobatique ne s'est pas revue depuis début mars 2020, lors de la manche de Coupe du Monde et tournoi international de Maia, près de Porto. Le temps des retrouvailles a sonné, et nous voulons qu'elles soient belles !

Présentez-nous votre CO.

À la suite du report d'une année, nous avons perdu quelques membres de notre comité, qui n'étaient plus disponibles pour rempiler. À présent, nous avons à nouveau un comité au grand complet, présentant une belle parité entre hommes et femmes, ce dont je suis fier, car nous reflétons ainsi très bien la nature de notre sport. Nous sommes unis par notre engagement à nous démener pour offrir une belle compétition aux participants et montrer la gymnastique acrobatique sous ses plus belles facettes.

À titre personnel, j'aimerais faire part de toute mon amitié à la famille de la gym-



nastique acrobatique de votre magnifique canton. L'accueil qui y a été fait à notre discipline, et le développement rapide qu'elle y a connu, sont tout simplement épatants et exemplaires.

Quel « visage » souhaitez-vous donner à ces Championnats du Monde ?

Ce qui me tient le plus à cœur, c'est que tous les participants se souviennent de l'accueil chaleureux que nous allons leur offrir, qu'ils retiennent de leur passage les sourires qu'ils auront vus et la profonde amitié qu'ils auront pu partager.

Pouvez-vous déjà nous dire quelques mots sur la participation attendue ?

Au 13 janvier 2021, les inscriptions provisoires faisaient état, pour les 15 jours

de compétition, de 1800 participants, dont 1300 gymnastes et 500 accompagnants (entraîneurs, officiels, staff médical, autres membres de l'entourage, etc.). Parmi ces 1800 participants, 500, dont 300 gymnastes, seront présents pour les Championnats du Monde senior, le concours phare qui se déroulera sur les trois derniers jours. Au total, nous accueillerons les délégations de 36 pays. L'an dernier, nous avions 39 délégations d'inscrites. Je suis donc heureux de constater que le monde de la gymnastique acrobatique les veut ces Championnats du Monde ! C'est très motivant pour nous !

Judith Bongard



Le centre sportif des Vernets, où auront lieu les **World Acro 2021**.

L'ARTISTIQUE MAINTIENT LA FLAMME !

Conduire une dizaine de groupes différents au travers d'une crise sanitaire n'est pas une sinécure. Gym Serrières dévoile quelques-unes de ses recettes.

Morgane Cornu anime un groupe jennesse de 10 à 16 ans. Elle se rappelle les premières mesures : « *masques dans les vestiaires, du désinfectant partout et distanciation imposée, mais peu naturelle pour les enfants, ...* ». Pour respecter toutes les normes, elle a divisé le groupe et organisé les entraînements à des dates différentes pour ne pas mélanger les gymnastes. Il a fallu jongler avec des groupes de cinq, puis de dix. Elle ajoute : « *Mais les enfants voulaient bouger ; la liste des volontaires pour remplacer en cas d'absence dans un sous-groupe était longue comme le bras* » !

Pour Tenzin Gasser, le défi était de taille. Son groupe cumule toutes les caractéristiques que le Covid appréciait : nombreux, adultes et préparant des productions de groupe ! Dans ces conditions, pas d'autre solution que les mesures drastiques. Tenzin a réagi : « *Nous avons pu nous répartir dans plus de salles et nous concentrer sur des entraînements individuels. Cela a permis un travail en profondeur de la technique* ». Et l'interdiction actuelle ? « *L'ambiance dans le groupe est excel-*

lente et rapidement un entraînement par vidéo (Zoom) a été mis en place. Deux séances par semaine, suivies de manière assidue. A tel point que les gymnastes en organisent deux supplémentaires qu'ils animent à tour de rôle ».

Jean-Pierre Jaquet a massivement contribué à la sécurité sanitaire à la salle spécialisée pour l'artistique de la Maladière. Il souligne que « *grâce aux directives claires de la FSG et à la bonne collaboration avec le Service des sports, tous les gymnastes ont pu se maintenir avec au minimum un entraînement par semaine ; les bénéficiaires de Sport-Etudes en ont eu trois* ». Mais les contraintes ont été sévères, il s'agissait de tout désinfecter à chaque changement d'engin. Les entraîneurs ont joué le jeu et adapté leurs horaires pour répartir les entraînements à toute heure, quitte à aller en extérieur. Jean-Pierre se réjouit : « *Nous avons évité les blessures et maintenu la flamme malgré l'absence de compétitions* ».

Fun de Gym présente une Association cantonale amie GYM VALAIS-WALLIS FÊTE SES 10 ANS

En 2021, l'association cantonale Gym Valais-Wallis, née de la fusion de l'AVG et de l'AVGF, fête ses 10 ans. Afin de marquer cette étape, différents événements seront organisés tout au long de l'année, si les conditions sanitaires le permettent.

En 2011, l'AVG et l'AVGF fusionnaient pour devenir Gym Valais-Wallis. Le comité de fusion comptait 9 personnes. Les membres de ce comité ont eu pour tâche d'élaborer des statuts, différents documents administratifs et calendriers. La naissance a finalement eu lieu le 15 janvier 2011 à Conthey

En 2021, Gym Valais-Wallis fête donc ses 10 ans. Cet anniversaire représente une magnifique opportunité de remercier toutes les personnes qui s'impliquent activement au sein de l'association, de mettre en avant la diversité et la qualité des gymnastes valaisans, de susciter l'intérêt des médias et, enfin, de gagner des membres. Le Comité cantonal a donc planché sur un programme pouvant répondre à ces objectifs, en espérant que la situation sanitaire permettra de réaliser ces différentes actions dans leur intégralité. Le programme sera cependant susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et cer-

tains événements reportés à 2022. Retrouvez ci-dessous une partie des nouveautés et des événements marquants de cette année 2021 :



- Un nouveau logo et un site internet (www.gymvalais.ch) remis au goût du jour.
- Un concours virtuel de Gymnastique de Sociétés, la COVID CUP 2021, ouvert à toutes les sociétés de Gym Valais-Wallis jusqu'au 30 mai 2021.

- Des camps polysportifs organisés par les sociétés, durant l'été, pour tous les enfants de 6 à 12 ans.
- L'Assemblée des délégués de la FSG qui se déroulera au CERM de Martigny les 23 et 24 octobre 2021.
- Le Gala de Gym Valais-Wallis qui aura lieu le samedi 27 novembre à l'EPTM de Sion et mettra en avant la diversité, la qualité et la richesse de la gymnastique valaisanne.

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux lors de ces différentes occasions !

Le Comité Cantonal de Gym Valais-Wallis

RAIFFEISEN
Partenaire COMMUNICATION

HONORAIRES FIT

EXERCICES POUR LES BRAS



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-

Exercices 1 à 7



1. Tirer les coudes vers
le haut sans lever les
épaules.



2. Rotation des épaules
pour mains tournées
vers le haut, répéter,
terminer mains en haut.



3. Tendre les bras vers le
haut et revenir à angle
droit.

4. Fermer les bras
à angle droit de-
vant, les coudes se
touchent.



5. Bras collés au corps,
fléchir les coudes en
contractant (biceps).



6. Tirer les coudes vers
le haut derrière le dos
en les poussant vers
l'intérieur (triceps).



7. Bras tendus devant à
hauteur des épaules,
petits mouvements
croisés dessus-des-
sous.

STRETCHING



Passer un bras devant
le corps sans lever
l'épaule, appuyer avec
l'autre bras.



Un bras fléchi derrière
la tête, pousser vers le
bas avec l'autre bras.

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 :

1650 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 / Océane Henry

Mise en page :

Textu*Elle*, Route du Roc 1, 2087 Cornaux

Impression :

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

TOUJOURS
REGARDER

messeiller
Lakeside Printhouse

DU BON CÔTÉ

**LOTERIE
ROMANDE**

JAB 2053 Cernier

POSTE CH SA



Rabais jusqu'à
50%
sur les transports
publics, hôtels
et excursions

Montagnes, lacs, trails Un circuit dans les Grisons

MEMBER
PLUS

En tant que sociétaire titulaire d'une carte de débit ou de crédit Raiffeisen, vous profitez non seulement de conditions préférentielles sur les remontées mécaniques et les expériences, mais voyagez également à prix réduit dans les transports publics et bénéficiez de nuitées avec rabais attractifs dans une sélection d'hôtels.

Apprenez-en plus sur :
raiffeisen.ch/grisons

graubünden

Suisse.



RAIFFEISEN