

MA FÉDÉ

N°33 – AVRIL 2015

JOURNAL D'INFORMATION DE LA FSG VERSOIX

CONCOURS AGRÈS LUCERNE 2015



www.fsgversoix.ch

JOURNÉE TEST ARTISTIQUE

Samedi 21 mars on l'appelle « Journée Test », il ne s'agit pas d'une journée de passage de test mais d'une mise à niveau gymnastes, juges et coachs en vue des prochaines compétitions.

Ce fut une toute première expérience pour certaines de nos « mini gym ». Impressionnées mais encadrées par Nadia, Jessica et Sandra,



la journée se déroula relativement bien.

Très fortes, les Genevoises du Bois-des-Frères ont devancé haut la main le concours. Nos « mini gym » n'ont pas démerité pour autant. Shu An classée au 6^{ème} rang pris la tête de la troupe versoisienne avec un total de 45.45 talonnée par Olivia 45.30 et suivie de près par Célia, Lia Safia, Thaïs, Roxane, Nadia, Anouk.

Evidemment, certaines étaient un peu déçues, quelques oublis dans les enchaînements, quelques chutes à la poutre et les points s'envolent.

En me penchant un peu plus sur les notes, je m'aperçois que finalement le niveau est bon au sol, au saut et à la poutre. La grosse différence est aux barres par manque de force c'est certain. Il va falloir en faire et en refaire des tractions, des fermetures de jambes sur le nez, des montées de ventre, et j'en passe. Malgré des entraînements bien soutenus on ne pourra jamais comparer 4h avec 12h d'entraînement par semaine. Et là est toute la différence !

Alors un tout grand **BRAVO** à vous mes « mini gym », vous avez bien travaillé.

Plus tard dans la journée, Florencia se présenta en catégorie « Open ». Un niveau tellement avancé qu'elle fut seule de sa catégorie. Elle présenta un sol en musique, rythmé d'acrobaties et de grâce. A la poutre, son assurance lui permit d'intégrer certaines difficultés dont un minikelly qui fut présenté pour la toute 1^{ère} fois en concours par une gymnaste de Versoix. Les barres étaient également d'un bon niveau malgré une chute sans gravité. Un grand BRAVO à elle pour son courage.

La journée se termina sur une jolie note, après la peur, le stress et l'appréhension, des sourires se dessinaient sur leur visage, ravies d'avoir participé à cette journée. N'est-ce pas ça l'important ?

ANNICK NEUENSCHWANDER



APÉRITIF DE NOUVEL AN 2015

L'habituel apéritif instauré depuis 4 ans est devenu une tradition. Cette année encore, nous étions 15 personnes dont quelques membres seniors, certains moniteurs, des plus jeunes et encore plus jeunes dans notre local à Bon Séjour. Ces moments sont toujours très agréables nous permettant de nous retrouver après les fêtes.

Rendez-vous l'année prochaine: Samedi 9 janvier 2016 (à confirmer dans une prochaine édition?)

CHRISTOPHE SALINA



BONNE FRANQUETTE 2015

En ce dimanche 1^{er} février, nous nous sommes peints le visage en blanc et avons enfilé nos capes de vampire... pourquoi donc ? Nous n'allions pas sucer de sang, mais c'était le jour de la Bonne Franquette et cette année, le thème du déguisement devait être en lien avec la première lettre de la société.

V comme vampires !!

C'était le premier concours de la saison et les résultats sont encourageants :

En catégorie 5, ce fut une belle 15^{ème} place de Jenna qui participait à son premier concours. Egalement une première pour Alban qui ne termina pas dernier grâce à un bon sol et un bon saut, mais des recks moyens et des anneaux... soyons honnêtes : catastrophiques... Samara et Sophie ont terminé respectivement 32 et 33^{ème} sur 45 gymnastes.

En catégorie 6, une belle première place pour Elodie, Laura arriva 4^{ème} et Emilie 7^{ème} ! Magnifique !

Il va juste falloir travailler les recks qui nous ont posé quelques soucis...

En catégorie 7, Christine a dignement porté les couleurs de Versoix pour sa première dans la catégorie phare des agrès.

Bravo !

SYLVIE SIMEONE

CONCOURS DU PRINTEMPS C1-C2

Le 28 février dernier, c'est la société de Versoix qui a organisé le concours du printemps des petites catégories. J'ai pu compter sur de nombreuses aides pour organiser cette grande manifestation qui a réuni plus de 200 gymnastes de 7 à 10 ans.

L'ambiance était très bonne et le concours s'est super bien déroulé.

Beaucoup ont dit qu'on pouvait recommencer l'an prochain, ça vous dit aussi ?! Quelle ambiance

Un immense merci à Richard et Antoine qui ont cuisiné un magnifique émincé et une délicieuse mousse aux framboises.

Merci à l'équipe cantine, sous les feux de Jeremy et Alban, qui était super motivée, nombreuse et efficace.



Merci à toutes les autres petites mains qui ont commandé les prix souvenirs, organisé les estafettes, apporté des pâtisseries, mis en place et rangé, aidé à la buvette etc. . .

Au niveau des résultats, les gymnastes de Versoix se sont très bien débrouillés !

En catégorie 1, 10 filles participaient à leur premier concours et passaient leur test. 1 distinction et 8 tests réussis !

L'équipe des garçons se composait de 6 gymnastes avec une 2^{ème} place de Thomas et 3^{ème} place de Daniel ! Bravo !

En catégorie 2, nous avons 24 participantes pour 104 au total ! Ester, Sofia, Elina et Louise ont gagné une distinction et 20 ont réussi leur test !

Bravo !

SYLVIE SIMEONE

CONCOURS PRINTEMPS C3-C7

Les 14 et 15 mars, ce fut au tour des plus grandes de se présenter pour leur premier concours de la saison organisé cette fois par Lancy.

En catégorie 3, 11 gymnastes concourraient et 6 sont reparties avec une distinction ! A souligner la belle 5^{ème} place de Nicolena et un 100% de réussite au passage de test.

En catégorie 4, les 10 gymnastes inscrites ont fait un bon concours. Elles ont su faire le meilleur d'elles-mêmes. Melissa obtient une belle distinction et 9 ont réussi leur test.

En catégorie 5, Soraya et Jenna ont gagné une distinction et les passages de test sont réussis, sauf pour Julia qui s'est malheureusement blessée à l'épaule. Nous lui souhaitons de se réparer vite !

Plus tard, ce sont 4 gymnastes de catégories 6 qui firent leur entrée. Laura remporta la première place avec un magnifique 36.60 de total. Emilie la suivit à la 4^{ème} place, puis Elodie qui, après avoir raté son recks, rata son sol et termina à la 8^{ème} place. Tania a fait un bon concours après un retour de blessure et réussit son passage de test ! Bravo !

SYLVIE SIMEONE



ENTRAINEMENT DE PÂQUES

Le jeudi 2 avril était le début des vacances genevoises et pour ne pas rater 2 semaines d'entraînement en pleine saison, j'avais organisé une journée d'entraînement spéciale. Le matin, quelques 25 gymnastes des catégories 1 à 3 étaient encadrés par 10 moniteurs et l'après-midi, 18 gymnastes des catégories 4 à 7 pour 6 moniteurs se sont entraînés durant 3 heures.

Le soir, les actifs ont terminé cette journée. Encore une fois, une super ambiance pour ces groupes agrès récompensés par quelques lapins en chocolat. A refaire ! On se réjouit du camp de cet été... il reste des places, inscrivez-vous !

SYLVIE SIMEONE



GERÄTEMEETING à BÜRON

Le 28 mars, nous avons rendez-vous à 6h30 pour rouler jusqu'à Büron, commune proche de Lucerne. C'est toujours dépaysant cette petite salle où on entend une autre langue !

Cinq gymnastes en catégorie 5 avec un classement assez moyen, Giulia et Jenna à la 90ème place sur 120 gymnastes. Mais une super première expérience « à l'étranger » avec des parents supporters. Merci à eux de leur présence!



4 gymnastes arrivent ensuite en catégorie 6. Laura termine à une magnifique 5^{ème} place et 36.70 de total. (Première genevoise) Elodie améliore de 2 points son total et obtient une belle distinction. Bravo ! Emilie et Tania complètent l'équipe avec de bons résultats. J'ai encore jugé de beaux « Sprung » avec des vrilles ou des doubles saltos et départ à 21h45 pour le retour sur Genève. Une belle et longue journée...

SYLVIE SIMEONE



DERBY DES BOIS 2015

Un soleil généreux, un avant-goût de printemps, une ambiance fleurie par le verbe fécond du speaker Bertrand Levrat et un record de participation (860 inscrits) hissé un peu plus haut: le Derby des Bois a une fois de plus convié le peloton des mordus de la course à pied à une ouverture annuelle des plus plaisantes.

La FSG VERSOIX était présente avec ses athlètes ainsi que l'ensemble du Comité dans le rôle technique, notamment en ce qui concerne les résultats.

A la fin de chaque édition de cette compétition, nous avons tous la même pensée : « vivement l'année prochaine » !!!!



SOIRÉE DE LA GYM 2014 - CALA

La FSG Versoix et son comité a décidé d'utiliser les bénéfices de la Soirée de la Gym 2014 pour venir en aide de l'Association CALA (Comité d'Aide aux Lépreux d'Antalaha), activement présent sur le village d'Antalaha à Madagascar.

Grâce à la somme récoltée et par la suite versée sur le compte de l'Association, les habitants du village peuvent bénéficier de nouveaux bureaux dans les salles de classe ainsi que d'un professeur de sport pour les cours de gymnastique.

Grand merci à celles et ceux qui y ont contribué!

LE COMITÉ



INSCRIPTIONS 2015/2016

Les inscriptions pour la saison 2015 / 2016 se feront uniquement sur le site internet de la FSG Versoix aux dates suivantes:

GYMNASTES / ATHLÈTES DÉJÀ EN ACTIVITÉ - dès le 15 mai 2015

NOUVELLES INSCRIPTIONS (uniquement pour les habitants de la commune de Versoix) - dès le 1 juin 2015

NOUVELLES INSCRIPTIONS (pour les habitants d'autres communes) - dès le 15 juin 2015



AGENDA

AVRIL

- 26 - CHAMPIONNAT AGRÈS DU JURA BERNOIS
- 25 - MEETING DE PRINTEMPS À ONEX (ATHLÉTISME)

MAI

- 2 & 3 - GAM-GAF CHAMPIONNAT GENEVOIS - BdF
- 9 - CONCOURS INTERNE FSG VERSOIX - ÉCOLE AMI-ARGAND
- 17 - JOURNÉE DANS LE TERRAIN - VERNIER
- 30 - CHAMPIONNAT GENEVOIS AGRÈS C1 ET C2

JUIN

- 6 & 7 - CHAMPIONNAT GENEVOIS AGRÈS MIXTE (C3-C7+D/H) - BdF
- 12 à 14 - FÊTE CANTONALE DE GYMNASTIQUE - CS SOUS-MOULIN/CHÊNE

