

MA FÉDÉ

N° 37

Juin 2016

JOURNAL D'INFORMATION DE LA FSG VERSOIX

13ème CONCOURS INTERNE AGRES & ARTISTIQUE



Le concours interne Agrès et Artistique du 23 avril dernier avec ses 109 gymnastes en images!
Encore une fois, une bonne ambiance, un beau concours! Hop Versoix et à l'année prochaine! SYLVIE



www.fsgversoix.ch

BON RETABLISSEMENT !

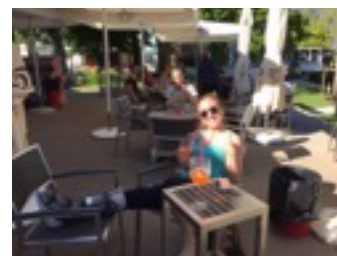


Nous avons eu deux blessées en deux entraînements! Ces accidents nous rappellent que la gym est un sport où les athlètes prennent des risques et que des accidents peuvent arriver.

Faites attention, écoutez les consignes de vos entraîneurs et soyez prudents!

Bon rétablissement à Emilie et à Aline du groupe Agrès catégories 5-7!

SYLVIE



CHAMPIONNAT GENEVOIS CAT 1 PREPARATOIRE

Tout au long de cette année, les filles ont préparé leur catégorie 1. Après avoir testé leur niveau au concours interne, elles ont travaillé durement pour être prêtes pour le championnat genevois.

Les filles très stressées mais parfaitement concentrées ont participé à leur premier concours officiel samedi 21 mai dernier et ont passé leur catégorie. Deux gymnastes ont même eu une distinction.

Bravo les filles ! Je vous souhaite un très bel été et tout de bon pour la suite avec vos nouvelles monitrices !

JESSICA S



AGENDA

Août

DU 15 AU 19 - CAMP DE GYMNASTIQUE AUX AGRES - VERSOIX
29 - RENTREE SCOLAIRE

SEPTEMBRE

4 - JOURNEE DU SPORT - VERSOIX
17 - CONCOURS SELECTION SUISSE AGRES - GENEVE
17 & 18 - SORTIE DE SOCIETE - BOURGOGNE

OCTOBRE

1 & 2 - CHAMPIONNAT ROMAND AGRÈS MIXTE (C3-C7+D/H) - YVERDON
29 & 30 - CHAMPIONNAT SUISSE AGRES FILLES - BERNE



N°33 - AVRIL 2015

Prochaine édition du Ma Fédé: OCTOBRE 2016

JOURNÉE DANS LE TERRAIN, MAI 2016

Journée dans le terrain – groupe artistique

Un tout grand BRAVO aux gymnastes du groupe artistique qui ont participé à la journée dans le terrain le 22 mai dernier aux Evaux et qui ont remporté la première place de leur catégorie.

Toutes ont adoré cette belle journée et pour nous les monitrices, quel bonheur de partager cette aventure avec des petites filles motivées et tout sourire.

Anouk : « J'ai aimé le frisbee et le poste avec les skis ! »

Célia : « Le poste que j'ai le moins aimé était celui du frisbee, celui que j'ai préféré : le relais à 2, les pieds attachés par un élastique. »

Elodie : « Mon poste préféré était celui du jet, lorsque nous devions viser les balles de tennis »

Emma : « J'ai bien aimé quand on faisait le pique-nique car on a joué au loup ! »

Gisèle : « Je crois que mon poste préféré c'est quand on marchait sur les slacklines. J'ai détesté le frisbee ! »

Khanak : « J'ai aimé le jeu de la balle avec l'élastique, quand 2 maitresses le tenaient et que je devais tirer et lancer ! »

Nadia : « Le poste le plus rigolo c'était quand il y avait des balles posées sur des cônes et qu'on visait avec des jets d'eau pour les faire tomber ! »

Zora : « J'ai aimé quand on faisait plein de petits mots sur les banderoles ! »



JESSICA R



Groupe parents enfants

Dimanche 22 mai a eu lieu la journée dans le terrain aux Evaux. Pour la première fois de son existence, un parcours pour parents-enfants était organisé.

Nous étions 4 parents-enfants inscrits pour représenter la société de Versoix. Le parcours d'une durée de une heure était jalonné de petits postes ludiques et variés, parfaitement adaptés à nos enfants de 4 ans. (parcours d'obstacles, adresse, écoute),

Nathan, Tessa, Elsa et Quentin étaient très enthousiastes et sont fiers d'avoir gagné leur première médaille !

JESSICA S



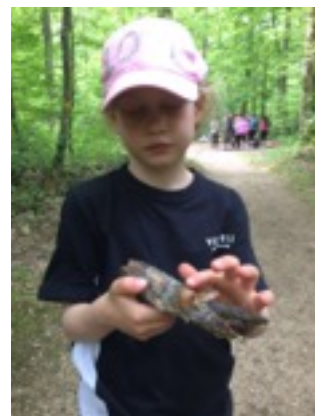
Groupe Jeunes Gymnastes mixtes

Nous avons passé une superbe journée avec 10 enfants, 3 accompagnants et 10km de marche. Mais après l'effort, voilà venu la récompense! Une médaille souvenir...

Il y a aussi de belle rencontre que les enfants peuvent faire, comme Chloé et sa limace...

Bravo à tous!

TIZIANA



L'ARGENT POUR VERSOIX IV (CATEGORIE ELITE) A LA JOURNEE DANS LE TERRAIN

Imaginez vous, dimanche 22 mai à 8h45 (enfin, pour les plus ponctuels) dans le parc des Evaux d'Onex, une bande de 12 jeunes gens survoltés, prêts à prendre le départ du rallye qui les a vu triompher des années durant.

Vu qu'il aurait été trop simple de les faire concourir dans leur catégorie (où ils ne se seraient mesurés qu'à eux-mêmes), ils se sont vus confrontés aux adversaires redoutables de la catégorie E (qu'ils ont humblement rebaptisée Élite).

C'est avec toute la bonne humeur, la motivation et les cordes vocales qu'on leur connaît que la joyeuse équipe s'est prise au jeu une fois de plus. Relevant d'adresse, d'équilibre et de connaissances de la Suisse, les meilleurs atouts étaient rassemblés pour briller une année encore. C'est alors que la Team se frotte à un adversaire redoutable: le Frisbee... Oui, une simple rondelle de plastique eut raison de l'énergie et, pendant quelques courtes minutes, du moral de la troupe. Alors, pour se redonner du courage, c'est dans l'herbe que les gymnastes ont prouvé leur excellence à tout

Genève en pratiquant leurs plus beaux mouvements gymniques: appuis, saltos, rondades et flicks pour les plus intrépides ont su rendre leur confiance aux champions, qui décrochent bruyamment la seconde place!

Cependant, le prix de l'ambiance leur revient de droit. Car, c'est sans interruption que le groupe a fièrement monopolisé les ondes sonores du centre sportif, à grand coup de chansons de dessins animés et de cris de guerre endiablés.

Notons quand même les performances tout autant remarquables des trois autres équipes versoisiennes, qui rapportent 2 coupes supplémentaires à notre collection.



JENNA & CEDRIC



JEUNES GYMNASTES MIXTES: LA JOURNEE DANS LE TERRAIN!

Le dimanche 22 mai a eu lieu la fameuse journée dans le terrain. Journée attendue impatiemment par nos gymnastes.

Cette année, elle s'est déroulée au centre sportif des Evaux et alentours.

Elle ne se présentait pas sous bon augure... La météo n'était pas vraiment avec nous, mais finalement, le soleil nous a accompagné une bonne partie de la journée !

La bonne humeur et la motivation nous ont fait tenir bon tout le long des onze kilomètres à parcourir.

Après avoir lancé des frisbees, sauté dans des sacs de jute, traversé la forêt ou encore nommé les lieux importants de la Suisse, nous voici à la remise des prix.

Roulement de tambours.....

TROIS équipes de Versoix ramènent une coupe !!!

Une première place et deux deuxième place !!!

UN GRAND BRAVO à tous les participants pour leur persévérance et leur sourire !

A l'année prochaine !

ANA



AGRES, CATEGORIE 4, RETROSPECTIVE..

Si la gym est émotion, passion, épanouissement, on demande à nos élèves beaucoup de choses...
 ... de la volonté, le goût de l'effort, le dépassement de soi, la maîtrise de soi et surtout de la persévérance.
 Malgré toutes les remarques que nous faisons; pointes de pieds, tends les jambes et encore bien d'autre...
 Je suis très fière de notre groupe, qui a une belle amitié et une grande complicité.

Et cela porte ces fruits :

Début mars, la saison commence avec le concours de printemps

Le stress est là ! Passage de test oblige ! 12 filles, 12 C4 dans la poche.

5ème place pour Nicolena suivi de Lya en 6ème place et 7ème Olivia T., 4 distinctions.

Suivi par le Challenge 3 Chênes : une 3ème place au concours par équipe!

On continue avec le concours interne entre copines.

Encore merci à toute !

Je profite de ce mot pour REMERCIER sincèrement, mes aides qui sans eux, ce cours ne serait vraiment pas le même !

CAROLE



Laura,
 Tu nous quittes après 5 ans de collaboration.
 Je tiens à te remercier pour ton implication.
 J'ai grandement apprécié ton aide et ton dévouement tout au long de ces années.
 Je te souhaite le meilleur pour la suite...
 Viens nous voir quand tu veux !

I ♥
 Laura

CAROLE

AGRES GARÇONS

La fin d'année arrive, et avec elle la fin des cours de gym (oh tristesse et désespoir) mais que peut-on retenir de cette année chez les garçons ? Pas mal de changement ! (ça résume pas mal les choses). Plus sérieusement, ce groupe est maintenant, de manière très formelle, parfaitement implanté. Des débutants aux C2, tous ont participé aux concours, que ce soit pour un passage de catégorie ou à l'interne. Certes, parmi les grands, certains ont décidé de passer à autre chose ou se consacrer davantage à des activités qu'ils exerçaient déjà. Mais c'est normal à cet âge et quoiqu'il en soit, ils seront toujours les bienvenus par la suite, car c'est aussi ça l'esprit FSG ! Qui plus, cette année fut exceptionnelle de notre côté : 5 médailles sur 6 au concours de printemps et 2 premières places au championnat genevois. Les garçons sont bons dans ce qu'ils font, et ont la motivation pour suivre leurs monos. Ces derniers pouvant autant faire preuve d'autorité que d'excentricités (Gros big up à Cédric, Cassandra et Alban). Tous les C1 ayant passé leur catégorie poursuivent en C2 et travailleront en partie avec les C3, ce qui devrait motiver tout le monde. Nous avons vraiment hâte de voir ce que l'année prochaine nous réserve :D



ALBAN

MEETING ATHLETISME

Le 23 avril s'est tenu à Versoix le Meeting de printemps. 120 athlètes se sont retrouvés sur le stade de la Bécassière pour sauter en longueur, courir un sprint, lancer une balle ou un boulet et faire un 1000 mètres.

La FSG Versoix s'est soudainement retrouvée à devoir organiser ce meeting alors qu'en même temps se déroulait le traditionnel concours interne de gymnastique de la FSG Versoix. Ni une ni deux, Christophe, Joël, Yves et Guillaume se sont donc mis au travail et ont réussi à tout mettre en place en deux semaines. Une chance que la gym Homme ait toujours des membres motivés et prêts à aider, ce qui a permis à la buvette d'être tenue par une poignée d'irréductible. Un grand merci à eux et aux autres bénévoles de la FSG Versoix qui ont permis la tenue de ces deux magnifiques concours simultanément à Versoix.

Un bravo pour les quelques athlètes de la FSG Versoix qui ont participé à ce magnifique concours. Malheureusement, la météo a fait sa maligne en arrosant généreusement le terrain, et tous ceux qui s'y trouvaient, tout le matin et le début de l'après-midi. Par chance, une accalmie a permis de faire la remise des prix et de ranger sans être encore plus mouillé. Heureusement, la commune a monté une tente pour permettre à chacun de s'abriter et de se détendre à la buvette. Bref, un concours mémorable grâce à tout le monde.

GUILLAUME



FESTIVAL AGG (9 & 10 AVRIL): GENÈVE EBLLOU PAR LES COULEURS DE VERSOIX

Et ça, c'est le cas de le dire: avec des collants fluo moulants, des lumières scintillantes et des peintures de guerre dignes de Rambo, il aurait été difficile de passer à côté de nous sans nous repérer. Même dans la nuit, le groupe a resplendi sous les yeux ébahis d'un public conquis grâce à l'usage des UV. C'est donc dans cette ambiance intense que la FSG Versoix s'est produite lors d'une manifestation exceptionnelle.

Le festival, ayant lieu tous les 5 ans, permet aux sociétés qui le souhaitent de présenter un numéro libre sur les engins de leur choix. C'est donc avec un enthousiasme certain qu'un groupe de 20 gymnastes a été formé spécialement pour l'occasion et a déchaîné les foules durant deux soirs, sous la houlette de Jenna Dorenbos, "Albane" Cazenave et moi-même. Enfin, la représentation du dimanche doit plus à l'improvisation, avec deux filles en moins, qu'à la rigueur des entraînements.

Si la synchronisation était plus ou moins au rendez-vous, l'objectif principal est rempli: la bonne humeur et la rigolade étaient bien présentes. Tous les niveaux ont été représentés car tel était le défi principal du numéro. Avec un ratio homme/femme de 4 pour 16, la gente masculine s'est vue une fois de plus ravie de la situation mais n'a pas pour autant été intimidée: c'est tout leggings dehors (jaune canari s'il vous plaît) que nos 4 Fantastiques ont rempli leur rôle de mâles dominants. Alternant acrobaties à couper le souffle (le nôtre surtout), chorégraphies sensationnelles (prends ça, Kamel Oualil) et portés défiants la gravité (qu'Alban nous a maintes et maintes fois expliquée), c'est avec un tout nouveau numéro que le groupe a défendu les couleurs de Versoix devant tout le canton.

C'est donc un beau souvenir de plus pour les 20 participants de la manifestation.

JENNA & CEDRIC



JOURNEE TEST ARTISTIQUE

Et voilà dimanche 19 mars 1^{er} concours pour nos gymnastes artistiques. Pour la plupart il s'agit là du tout premier concours. Quelques semaines avant, Jessica et Sandra (leurs monitrices) essayaient de leur expliquer ce qu'est un concours et ce qui allait se passer durant cette journée. A 6 ans certaines choses sont bien difficiles à comprendre comme : « pourquoi on change de salle de gym » ? « Pourquoi on fait de la gym un dimanche » ? « Pourquoi on nous met des notes » ? Et... « C'est quoi une note » ? Tant de questions envahissaient leurs petites têtes.

Emma se demandait si ça sera tout nuit comme le spectacle...
Gisèle s'interrogeait à savoir ce qu'elle allait devoir présenter comme exercice...
(ça faisait 2 mois qu'elles répétaient les enchaînements !)

Malgré leur très jeune âge, chacune imaginait cette journée à sa manière :
Les plus anxieuses avaient déjà mal au ventre,
Les plus ambitieuses répétaient les mouvements en boucle,
Les plus décontractées verraient bien le moment venu.

La journée se déroule finalement sans embûche, nos petites versoisiennes (Anouk, Zora, Luna, Gisèle et Emma ressortent souriantes et ravies de leur 1^{er} concours.

Un peu plus expérimentée Thaïs prend une excellente 4^{ème} place en programme préparatoire et Elodie une excellente 3^{ème} place en programme P2.

UN GRAND BRAVO

ANNICK



CHAMPIONNAT GENEVOIS ARTISTIQUE

Samedi 30 avril et dimanche 1^{er} mai journée importante, il s'agit du championnat genevois avec invitées. Versoix est bien représenté avec 11 gymnastes. Les chances de médailles sont impossibles, le niveau est très élevé mais pourquoi pas une distinction, ça serait vraiment génial. Se mesurer aux meilleures gymnastes suisses, quelle satisfaction. Pour certains parents il s'agit aussi d'une première et peuvent réellement voir le sport que pratique leur progéniture. Quel beau spectacle.



ANNICK

Malheureusement la chance ne nous sourit pas, quelques oublis pour certaines et imperfections pour d'autres, repoussent nos petites versoisiennes dans le classement. La distinction échappe à Thaïs pour 2 places et de 4 pour Roxanne. Dommage.

Le travail de Charlotte en P1 est récompensé par de jolies notes au sol, à la poutre et au saut. Malheureusement les barres restent notre point faible.

Quand à Elodie, très stressée ce jour-là, la peur de mal faire, chute plusieurs fois de la poutre, elle se rattrapera avec d'excellentes barres et un beau saut qui lui redonne confiance. Que d'émotions!

CHAMPIONNAT ROMAND ARTISTIQUE PAR EQUIPE

Jeudi 5 mai, jour de l'Ascension, ce n'était pas congé pour tout le monde. Partis de bon matin rejoindre le beau lac de Neuchâtel sous un soleil radieux, se déroulait le championnat romand par équipe. Deux de nos gymnastes ont eu le mérite de pouvoir représenter les couleurs de notre canton. La concurrence était là mais rien n'était impossible.

La peur de décevoir, mais motivées et encouragées par leur parents, Thaïs et Elodie nous ont présenté un excellent concours. L'équipe AGG2 du programme préparatoire dans laquelle Thaïs faisait partie, pris la 4^{ème} place, quand à Elodie en programme P2, Genève termina à la 5^{ème} place.

Un tout grand BRAVO à ces deux gymnastes avec qui Nadia et moi-même avons passé une excellente journée.

ANNICK



CONCOURS INTERNE ARTISTIQUE

En image, les gymnastes ayant participé le 23 avril dernier au concours interne à Versoix.



CHALLENGE 3 CHENES AGRES

Juste après les lapins de Pâques, pas le temps de digérer, car nous avons notre 2^{ème} concours. Les 16 et 17 avril, nous sommes à nouveau aux aurores présents à la salle du Bois-des-Frères pour le challenge. Particularité: c'est aussi un concours par équipe! Nous avons formé 9 équipes avec 51 gymnastes! Pour les résultats du dimanche, c'est une distinction de Maeva en catégorie 5, une 4^{ème} place pour Emilie en c6, une 1^{ère} place pour Natascia et une médaille de bronze pour Aline en Dame! Belle récolte et bravo toujours pour l'ambiance!

SYLVIE



CONCOURS DU PRINTEMPS AGRES GRANDES



Au mois de mars dernier, 18 gymnastes du groupe des agrès 5-7 se présentaient devant les juges pour le premier concours officiel de la saison. 3 distinctions en catégorie 5, une médaille d'or en catégorie 7 pour Natascia pour son retour sur la place de Genève et Manon et Elodie qui reprennent les concours en Dame et qui montent sur la 2ème et 3ème place du podium. Aline à la 4ème place, Emilie et Laura qui manquent d'une place la distinction. Plusieurs passages de test réussis. Cecilia qui manque le passage de test pour quelques dixièmes. Belle journée, beau concours... Bravo les filles!

SYLVIE



CHAMPIONNATS GENEVOIS AGRES 2

Le challenge était de taille pour ce championnat Genevois! L'objectif: toutes les filles passent leur catégorie 2. Au dernier cours avant le concours, tout le monde stress quelques détails ne sont pas encore réglés mais le mental lui est là! Les filles sont motivées et ça paie pendant le concours: des notes incroyables au sol et beaucoup de belles surprises au reck! Au final: sur 15 gymnastes, 15 passages de catégorie et 7 distinctions! Que demander de mieux?? Bravo les filles et vivement l'année prochaine!!!

ELODIE, MANON, SORAYA & ALIZEE



CHAMPIONNAT GENEVOIS C2

C'était le dernier concours pour les C2 le 21 mai, donc on s'est données à fond ce jour-là! C'est la dernière chance de briller cette année! Et les versoisiennes ont bien brillé, en remportant 8 distinctions dans la catégorie 2. Bravo à Marta pour sa 7e place! Taryn 13e, Tatiana et Katharine coude à coude à la 19e et 20e place, Madison 23e, Anaïs 28e, Emily 30e, Salomé 32e. Et une pensée pour Issa, qui a obtenu de bons résultats, mais qui n'a pas pu terminer son concours à cause d'une légère blessure à la cheville au saut (très bien réussi d'ailleurs, 8.70).

Même si les filles ont l'habitude des concours maintenant, il reste les petites montées de stress typiques: il faut réussir le passage jugé aussi bien que l'échauffement, ne rien oublier, s'appliquer, rester concentrée!

Mais le concours, c'est aussi des événements inattendus: Gaïa a par exemple dû interrompre sa routine aux anneaux car les estafettes (celles qui montrent les notes) ont renversé un verre d'eau sur les feuilles des juges... Elle a bien évidemment pu refaire son enchaînement aux anneaux sans pénalités une fois les feuilles essorées.

On a hâte de voir tout ce petit monde en C3!

CHRISTINE