

## Sommaire

Groupe Gymnastique  
enfantine et jeunes  
gymnastes filles

Bonne franquette

Concours cantonal agrès

Journée dans le terrain :  
jeunes gymnastes mixtes

Concours de printemps

Concours interne agrès et  
artistique

Carnet rose

Nouveau cours à la FSG

Gymnastique artistique



## Editorial

Cela fait longtemps que le dernier numéro de MaFédé est paru. Ce n'est pas pour autant que la FSG Versoix s'est endormie.

Les jeunes de la FSG ont participé à de nombreux concours et manifestations et ont obtenu de très bons résultats.

En tant que président, je suis fier de ceci et je remercie les moniteurs pour le temps qu'ils consacrent à nos jeunes.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Joël Snoeckx

## Agenda

13 au 17 août 2012  
28. août 2012  
15-16. septembre 2012  
1 et 2 décembre 2012

Camp d'été agrès  
Soirée des inscriptions  
Sortie de société  
Spectacle de la Gym

Salle Ami-Argand  
Salle communale  
Alsace  
Salle communale

# Gymnastique infantine et jeunes gymnastes filles

Lors du dernier MaFédé, nos jeunes élèves étaient fort occupés à préparer leur spectacle de fin d'année. Et ben, nos élèves n'ont pas chômé depuis tout ce temps.

Il y a tout d'abord eu le:

## Parcours AGG

Avec leurs moniteurs, les enfants ont pu travailler et exercer en salle divers exercices d'équilibre, d'agilité et de coordination. Et c'est très motivés qu'ils se sont présentés le 25 février 2012 à la salle de gymnastique de Satigny devant un public enthousiaste pour présenter leurs exercices. La matinée était consacrée à la gymnastique infantine, tandis que l'après-midi, les groupes de jeunes gymnastes de Genève s'affrontaient. Des photos de cette journée ont été faites par les organisateurs et se trouvent sur le site de l'AGG, sous le lien suivant :

[http://galerie.agg.ch/albums/PAG\\_MAN2012](http://galerie.agg.ch/albums/PAG_MAN2012)

## La gym infantine



## Le groupe jg filles



A peine ce premier concours terminé, et remis de leurs émotions, tous ces gymnastes ont préparé le CTGA, le Circuit Training Gymnique et Athlétique en Salle.

Et le 17 mars dernier deux équipes en pleine forme se sont rendues au Bois des Frères pour la deuxième édition du CTGA.

Le matin, seules 5 équipes de gymnastique infantine ont évolué devant un petit public ravi. Ils ont montré leur savoir-faire et sont repartis fièrement avec un superbe T-Shirt.



Puis les jeunes gymnastes ont pris le relais et se sont affrontés dans la catégorie U10. Ils ont présenté des exercices de force, d'agilité et de vitesse.

Ensuite 4 équipes à la fois ont combattu au Biathlon et pour finir un Team Cross endiablé réunissant toutes les équipes de la catégorie a maintenu le suspens et fait vibrer les spectateurs.



Et lors de la proclamation des résultats, la joie est au rendez-vous: notre vaillante équipe de filles a terminé 2ème du concours !!

Bravo à toute l'équipe !

Et pour terminer cette vague de concours, dimanche dernier, 20 mai 2012, par une superbe journée ensoleillée, a eu lieu la journée que tout le monde attendait avec impatience :

## LA JOURNEE DANS LE TERRAIN

La journée dans le terrain est un événement toujours très attendu de tous. Imaginez : passer une journée entière (une demi-journée pour les plus jeunes de la gym infantine) à l'extérieur, sous forme d'une grande balade entrecoupée de postes aussi divers que ludiques, et avec un pique-nique en plus !! Voilà de quoi enchanter tout le monde.

C'est donc sac au dos (rempli de plein de choses délicieuses, et avec des chips !!), casquette sur la tête et grand sourire aux lèvres que tout le monde s'est retrouvé sur la place de fête, à l'Ecole des

Ranches à Vernier, prêt à partir. Pour l'occasion, le groupe jeunes gymnastes filles s'est transformé en groupe mixte, avec le renfort de Jérémy et Romain, deux élèves du groupe gym enfantine.



A 8h40 (bel exploit pour un dimanche matin !!) les 9 participants, leurs moniteurs et des parents bénévoles se sont mis en route pour le premier poste. Après un petit couac (près de 40 minutes d'attente !! zut, on aurait pu dormir encore un peu... ) les choses sérieuses ont pu commencer. 5km de marche, 6 postes variés :

**Aspirahuète** – ou comment aspirer une cacahuète avec une paille et la passer à son voisin.

**Lancer de palets** – lancer son palet à la façon d'un frisbee pour marquer des points.



**L'estafette dos à dos** – pour transporter un ballon de baudruche d'un point A à un point B.



**Le pendule** – mais comment donc faire avancer une balle de tennis avec une pomme de terre accrochée dans le dos ?



## Le hockey



Et aussi **la course au caillou** (sur le modèle du jeu du mouchoir).

Et enfin le moment tant attendu de la journée, le pique-nique.

L'après-midi, le groupe s'est remis en route pour un deuxième parcours de 5km également, emmenés cette fois par Marc, Silvana et Petra, les parents bénévoles, puisque les moniteurs étaient occupés avec le groupe gym enfantine. 6 postes à nouveau :

**Cloche Pied** – sauter à cloche pied pour transporter des bouchons.

**La Roue** – jeu de connaissance des pays et des villes du monde (pas facile !!)

**Jenga**, - chaine humaine pour construire la plus haute tour possible.

**La course aux godets** – comme la course des garçons de café, attention, ne pas renverser !!

**La trottinette** – pas facile de faire de la trottinette avec une cuillère dans la bouche sans faire tomber la balle de ping-pong qui est placée dessus...

et le jeu final « **à l'aveuglette** », pour ramasser à 4 pattes et les yeux bandés le plus d'objets possible.



Nos gymnastes se sont classés à une très honorable 5<sup>ème</sup> place sur les 10 équipes inscrites dans la catégorie A mixtes. Un grand Bravo à toutes et à tous, un grand merci aux parents accompagnants et à l'année prochaine pour essayer cette fois d'accéder au podium, n'est-ce pas Océane ?

Le groupe enfantine était lui « renforcé » pour l'occasion par 2 demoiselles du groupe parents-enfants, Giulia et Thaïs, qui se sont avec enthousiasme jointes au groupe.



Et pour ce petit groupe et les 3 mamans accompagnantes,



également une grande balade de plus de 2 heures 30 à travers champs dans un Vernier très ensoleillé. Et tous ont gardé leur sourire. Aucune plainte, toutes ces petites jambes ont courageusement marché sur un peu plus de 3 kilomètres.

Ils ont rencontré au total 10 postes :

**Le hockey** – petit slalom et tir au but.

**La main dans le filet**- se passer des objets de la main droite à la main gauche à travers un filet.

**La course aux godets** – transporter de l'eau de la fontaine au seau.



**Les Kapplas** – monter la plus haute tour en remportant un kappla à chaque lancer réussi.



**Aspirahuète** – transporter des cacahuètes (mais en sagex !!) – comme les grands !!!

**Un jeu de mémoire** – se rappeler de tous les jouets étalés sur la table une fois qu'ils ont été recouverts, score 24 sur 26 !!! BRAVO !!

**Le ventre à ventre** – pauvre ballon de baudruche ...



**Le parcours d'obstacle** – pour

l'occasion, le petit parc de jeu s'est transformé en parcours d'obstacle : je cours, je monte sur le banc, recours, me hisse sur le toboggan, traverse la passerelle, et me laisse glisser. Je n'oublie pas de sauter dans le cerceau et le prochain peut partir !!

**Le jeu de la cuillère** -



Et la **course au caillou** – un peu comme le jeu du mouchoir, notre jeu préféré à la gym !

Et après le retour et un petit pique-nique pour se remettre de toutes ces émotions, la récompense : une superbe médaille (d'or).



C'était vraiment trop bien ! Rendez-vous est déjà pris avec certaines et certains pour l'année prochaine !! N'est-ce pas ?

Isabelle Zuber-Vasile

## Bonne Franquette 2012

Une première place pour Versoix !

La saison des concours a débuté en ce 26 février 2012. Nous nous sommes rendus à Collonges-Bellerive pour le premier rendez-vous de la saison. La Bonne Franquette est un concours déguisé qui n'a pas l'air sérieux, mais qui l'est vraiment. Cela permet de voir où on en est à deux semaines du passage des catégories.

Nous avons 5 gymnastes en catégorie 5, une en 6 et une en dame. Thème du déguisement : les années disco ! Quel style ! On avait le look...

Et au niveau résultats, la saison s'annonce intéressante : Elodie termine sur la première marche du podium en catégorie 5 !!! Laura 4ème et Emilie également dans les distinctions ! Sharon et Tania ont

obtenu un total supérieur à 30... ce qui encourage pour le 11 mars...

Christine fait un bon concours et moi aussi...

On s'est bien amusé et bravo à Elodie pour sa première place ! Continue comme ça !

Sylvie Simeone



## Concours cantonal agrès

A la rentrée des vacances de Pâques, nous nous rendons à Plan-Les-Ouates dans une salle magnifique pour le concours cantonal. Seules les catégories 4 et 5 étaient représentées cette fois à ce concours.

En catégorie 4, Johanna obtient une distinction en se plaçant 13ème. Mais bravo à toutes les gymnastes de cette catégorie qui ont fait un bon concours en améliorant toutes leur résultat !

Pour la catégorie 5, Elodie s'était placée première aux deux derniers concours, mais cette fois, elle revenait de vacances et manquait d'entraînement... elle fait une chute au recks et termine 3ème. Ce qui permet à Laura de venir se

placer devant elle à la 2ème place ! Bravo Laura ! Sur la première place, une gymnaste de Meyrin...

Sharon et Tania font un bon concours et avec plus de 31 de total auraient obtenu leur test ! Dommage que ce concours ne compte pas pour le test... mais ça encourage pour le championnat genevois !

Maelle et Morgane sont encore en-dessous, mais ont amélioré leur totaux... ben oui, c'est super dur ce saut entre la catégorie 4 et 5. On arrive chez les grandes et les juges sont horribles... ≥ On s'accroche et on s'entraîne sérieusement jusqu'en juin, allez !

Sylvie Simeone



# Informations utiles

Adresse rédaction : [mafede@fsg-versoix.ch](mailto:mafede@fsg-versoix.ch) ou MaFede, Case postale 274, 1290 Versoix  
Président FSG Versoix : Joël Snoeckx. [joel.snoeckx@fsg-versoix.ch](mailto:joel.snoeckx@fsg-versoix.ch)  
Responsable cours de Gym : Ana Feijo, [versoix@fsg-versoix.ch](mailto:versoix@fsg-versoix.ch)  
Adresse du club : FSG Versoix, case postale 274, 1290 Versoix  
Tirage : 450 exemplaires  
Site Internet : [www.fsg-versoix.ch](http://www.fsg-versoix.ch)

## Nouveau cours pour 2012-2013

Les agrès se diversifient et se dirigent également vers les

garçons ! Dès la rentrée de septembre, un nouveau cours agrès

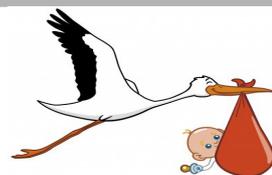
garçons s'ouvrira. Parlez-en autour de vous !!!!

## Carnet rose

Félicitations !

de nos membres Pascal et Luisa Sicuranza.

Nalya, née le 24 avril 2012, fille



## Journée dans le terrain : jeunes gymnastes mixtes

Sous un soleil radieux, mon équipe, composée de 11 gymnastes, a brillamment participé à ce 31ème rallye. Ils ont en effet gagné dans leur catégorie et remporté une magnifique coupe.



Les différents postes étaient variés et ludiques : faire de la trottinette avec une balle de ping-pong sur une cuiller et tout ça dans la bouche, ou encore en se faisant des passes précises avec des Kaplas, construire la plus haute tour (merci président !) et enfin slalomer avec une canne de hockey, mais avec

plein de balles différentes.



Parfois les postes étaient (très) difficiles ! Aspirer une cacahuète avec une paille, trouver la capitale des pays ou encore trouver des objets les yeux bandés...



Dans tous les cas, la journée s'est très bien déroulée, merci à tous pour votre comportement exemplaire et votre enthousiasme et encore bravo pour votre première place !

Jessica Snoeckx

## Vêtements de la FSG

N'oubliez pas la collection vestimentaire de la GYM.

T-shirt toutes tailles CHF 20.-  
Grand sac à dos CHF 25.-

Petit sac à dos : CHF 20.-  
Training CHF 100.-  
Casquette CHF 20.-  
Sweat-shirt CHF 50.-  
Top CHF 15.-

Pantacourt (nouveau) CHF 50.-

Les commandes sont à envoyer par email à :  
[sylvie\\_nicolet@hotmail.com](mailto:sylvie_nicolet@hotmail.com)

## Concours du printemps 2012

Début mars, c'est le grand jour pour les passages de test.... le stress est au rendez-vous !

9 gymnastes en catégorie 1 entrent en piste pour leur premier concours !!! Bilan super positif, avec 9 tests réussis et 3 distinctions, dont une excellente 5ème place de Sofia Palma.

En catégorie 2, Versoix présente 6 gymnastes. 5 tests réussis et 1 distinction de Lara Padin.

4 filles présentées en catégorie 3 et 4 tests réussis !

8 gymnastes se présentent en catégorie 4 avec 4 d'entre elles qui passent leur test.

Le lendemain, place aux grandes catégories, avec la possibilité de sélectionner pour les championnats romands.

Elodie monte à nouveau sur la 1ère marche du podium avec Laura qui la suit à la 2ème place ! Emilie se place à la 6ème place ! Toutes les trois iront aux championnats romands en juin à Neuchâtel... et quelle fierté pour Versoix ! Bravo les filles !

Ces trois gymnastes avaient décidé de rester une année supplémentaire en catégorie 5 : preuve que cela en valait la peine... Viennent ensuite les nouvelles catégories 5 qui, cette

fois-ci, n'obtiennent pas les notes suffisantes pour passer leur test. Eh oui, c'est dur, dur... mais ce sera pour la prochaine fois !

Nous avons 3 gymnastes en catégorie 6 et Aline, seule rescapée de la catégorie 7, qui, malgré quelques difficultés aux recks et aux anneaux, font un bon concours.

Et moi, ben j'ai fait, je pense, mon dernier vrai concours, me voilà un peu vieille pour tout ça...

Sylvie Simeone



## Concours interne Agrès

## Camp d'été agrès

Encore une excellente édition de notre traditionnel concours interne Agrès et Artistique à Versoix !

Celui-ci a eu lieu le 28 avril dernier dans une ambiance extraordinaire !

La buvette a suffisamment marché

pour pouvoir payer un prix souvenir à chacune des gymnastes ainsi que des médailles aux trois premières de chaque catégorie.

Merci à Denis qui a œuvré toute la journée à la buvette, merci aux mamans pour leur précieuse présence et pour leur talent de cuisinière ! Il y avait vraiment de

bons gâteaux... miam !

Merci à tous les petits coups de mains de tous et toutes pour que cette fête soit belle !

Rendez-vous l'an prochain pour la 10ème édition !!!!

Sylvie Simeone

Il reste quelques places pour le camp agrès de cet été à Versoix qui aura lieu les matins du 13 au

17 août!

N'hésitez plus à vous inscrire

après de :  
sylviesimeone@gmail.com ou au  
078 845 01 41

## Groupe Artistique : samedi 28 avril 2012

9ème édition du concours interne à Versoix. Sylvie mène cette journée en main de maître comme à chaque fois, une organisation parfaite, une buvette achalandée digne d'un buffet gastronomique.

Un grand MERCI à tous ceux qui y ont contribué. C'est vraiment un investissement de chacun d'entre nous.

Pour les débutantes du groupe artistique (Sanaa, Anabelle, Ameline) ce fut un moment tout à fait particulier, leur tout premier concours. Elles nous ont entendues rabâcher encore et encore :

- Ne t'inquiète pas, tout va très bien se passer,
- n'oublie pas de te présenter devant les juges,
- tu feras ton exercice qu'une seule fois, alors donne le meilleur,
- concentre-toi, réfléchis à ce que tu fais.

Au final, ce bel effort fut récompensé par de magnifiques médailles. Dommage pour les autres gymnastes malheureusement absentes.

Pour le groupe des moyennes, (Izer, Andreia, Camilla, Florencia et Saskia (Julie blessée)) elles sont à fond, toujours au taquet !! elles en veulent. Le concours interne leur permettent de peaufiner les exercices en vue du prochain concours, de tenter les exercices « bonus » sans craindre l'échec.

C'est que du bon pour leur mental.

Pour le groupe des grandes,

(Maeva, Angela, Nadia, Ashlyn) au vu des exigences requises pour les compétitions, elles n'ont plus l'occasion de défendre les couleurs de Versoix. Ce concours leur permet de se fixer des buts et de tout faire pour les atteindre et c'est comme ça qu'elles avancent progressivement malgré tout. Elles

roue. Finalement, j'ai bien fait et j'ai fini première » (Florencia)

•« La salle du concours est la salle où je fais mes entraînements, alors j'avais l'habitude des engins. L'important c'est de participer et de s'amuser et moi je me suis bien amusée avec mes copines de la gym. »(Andreia)



aiment partager ce moment parmi leurs copines, d'avoir ces pics de stress et cette montée d'adrénaline. Hummmmm que c'est bon !!!

Quelle belle journée, mais plutôt que de faire un long discours, voici les impressions des gymnastes presque à chaud :

•« Je me suis bien amusée mais j'étais très stressée » (Izer)

•« Au début du concours, j'étais très nerveuse. J'avais peur de tomber de la poutre en faisant la

•« J'ai trouvé que ce concours était bien organisé. Au début j'avais peur pour la poutre mais finalement je ne suis pas tombée. » (Saskia)

•« J'ai vraiment adoré le concours à Versoix. Je pense que c'est une bonne idée de le faire une fois par année. J'ai trouvé que la buvette était super cette année » (Camilla)

•« Encore un super concours (malgré la chute d'Ashlyn qui l'a rendue amnésique !) avec une

ambiance de dingue ! Hâte d'être l'année prochaine pour le 10ème anniversaire. J'espère qu'il se passera sans chute cette fois !! « (Nadia)

•C'était super cool sauf pour Ashlyn qui a fait une terrible chute aux barres. Elle ne se souvenait plus de rien, ça nous a tous un peu refroidi mais en fin de compte ce

n'était pas si grave ouf ! Après, ça c'est super bien passé, un peu déçue parce que je n'ai pas réussi ma sortie salto à la poutre. Il y avait une super ambiance, de la joie, des rires...

J'adorerais faire plus de concours, ça boooooossttte. »(Angela)

•« Cette année comme toutes les

autres il y a eu le concours interne. Un moment super convivial et sympa. J'ai bien profité et me réjouis de revenir l'année prochaine pour la 10ème édition. » (Maeva)

Un grand Merci à toutes les rédactrices de cet article.

Annick Neuenschwander