

Athlétisme – Gym-Hommes – Gym-Dames – Gym enfantine - Groupe Pilates

Les Athlètes, qui, quoi, comment?

La saison 2011 -2012 a pu dérouler son tapis avec des hauts et des bas comme dans toutes sociétés organisées, mais finalement elle nous a apporté beaucoup de promesses.

La fréquentation aux entraînements, la motivation et l'engagement de chacune et de chacun furent intéressants même si parfois ils manquent à certains jeunes, qui ne composent pas avec les règles du jeu pour la saison en cours, le respect des entraîneurs et moniteurs: on quitte en milieu de saison ; on vient juste pour ne pas perdre le physique avant la prochaine saison dans une autre activité sportive et ce qui est le plus navrant c'est de partir sans avertir...

Organisation

3 groupes composent cette grande frange de la société :

Les Petits (6 - 9 ans) dont les animatrices Geneviève, Jean-François et Yvette et en cours de saison Anastasia, apportent une fois par semaine leur savoir et leur disponibilité

Les Moyens (10 - 14 ans) dont la responsabilité est assurée par Corinne, Sonia et Anastasia

Les + Grands ainsi que les coureurs qui ont pour coach Jeannot.

Les résultats vous les connaissez aussi bien que moi puisque tout y est mentionné sur notre site de société. Cependant quelques athlètes méritent une attention plus soutenues, Maureen Jordan, Natacha Savioz, Samuel Coquoz et Laura Baseggio qui ont réalisé des performances de valeur nationale.

L'ensemble et pour ceux qui le veulent, est très réjouissant.

Nous devons encore le répéter, la société et les entraîneurs en particulier ont l'obligation de faire participer chacun et chacune à 2 cross et 2 compétitions, sans la Kids Cup.

En citant la Kids Cup, c'est la victoire de l'équipe des filles de 10 ans, le 15 décembre dernier qui a permis à celle-ci de franchir le cap des finales régionales à Dürdingen le 12 janvier passé.

Corinne s'en va au terme de cette saison en juin prochain. Après 27 années au fil des groupes, elle nous quittera avec un lourd passé d'athlète et d'entraîneur puisque c'est un exemple de longévité passant d'athlète de bon niveau à celui d'entraîneur.

Merci Corinne, les bons souvenirs resteront.

En dehors des **225 entraînements et des 30 fins de semaines en compétitions**, nous avons encore trouvé du temps pour une grillade accompagnée d'un parcours Vita même avec une pluie royale.

Bien évidemment, l'équipe des entraîneurs, les athlètes et les accompagnateurs, disent d'une seule voix un grand merci au comité pour les appuis souvent en arrière-plan.

La Grande Famille des athlètes

La Gym – Hommes

La saison 2011 – 2012 s'est terminée début mai, faute de combattants. En effet, il y a un corollaire entre le printemps et la participation des membres aux répétitions hebdomadaires : Plus la température monte, moins il y a de présents.

Nous retrouvons ce phénomène à l'automne. La reprise au début septembre a été difficile et nous avons

trouvé notre « petite vitesse de croisière » dès la fin du comptoir.

Actuellement nos rencontres du jeudi voient affluer de 6 à 8 personnes, qui ont toutes, pris une année de plus. Nous nous essouffons et sans vraiment vouloir que cela change puisque les propositions qui nous ont été faites par le comité ont, tout au plus, eu droit à une écoute polie.

En résumé, la section gym-hommes devient une amicale qui apprécie de se retrouver une fois par semaine, sans se prendre la tête pour transpirer (car c'est le cas), et passer un bon moment de convivialité.

J-Michel Richard

Les Dames du lundi et du mercredi ...

Les groupes dames fonctionnent à merveille avec des effectifs réguliers de 15 à 18 participantes le lundi et 12 à 15 personnes le mercredi. Ces dames apprécient tout particulièrement la variété des cours ainsi que la convivialité et l'amitié au sein des groupes.

Les cours donnés par les différentes monitrices sont appréciés, semble-t-il, par nos gymnastes féminines :

- *échauffements en musique et écoles du corps avec différents engins à mains, parcours fitness et jeux pour les seniors du lundi ;*
- *suites aérobic et step (Vanessa)*
- *renforcements, circuits, jeux et bien d'autres matières qui entretiennent la souplesse, l'adresse et l'agilité, pour les « jeunes » du mercredi ;*
- *dès le retour du printemps, promenades de santé dans les environs pour les unes et pour les autres.*

Une sortie au bisse du Tsittoret (Montana) a réuni les deux groupes le 16 juin 2012. Première étape en train jusqu'à Sierre, puis déplacement à Montana en funiculaire, un bout de route en bus et le reste à pied, sac au dos et chaussures montantes, pique-nique dans un cadre idyllique non loin de la cabane de la Tièche. Après un bon café, retour vers Montana par le bisse qui n'en finit pas de descendre et qui met à mal genoux et pieds. La journée n'en est pas moins magnifique, surtout que le soleil brille de tous ses feux et que le panorama est tout simplement grandiose !

Chaque groupe a également terminé sa saison par un bon repas.

Cette nouvelle année a bien commencé et nous sommes déjà à mi-parcours de la saison 2012-2013. Une équipe de dames a décidé de se rendre à la fête fédérale de gymnastique de Bienne en juin prochain, simplement comme visiteurs, ce sera la cerise sur le gâteau.

Merci à toutes pour la bonne entente et l'ambiance partagées durant ces moments de salle et d'ailleurs et que 2013 nous apporte le même plaisir à faire de la gymnastique ensemble.

Yvette Bonvin et Michèle Allet

N.B. un merci tout spécial à Vanessa Michellod, Silvia Fontana et Brigitte Roux

La Gym-Enfantine

Premier cours GE le lundi 5 septembre 2011 de 16h30 à 17h30 avec un effectif réduit, 6 enfants. Moniteurs Anastasia, Paula et moi-même. Peu d'enfants, car peu de parents savaient que le cours avait débuté.

La publicité nécessaire a été faite, le cours est suivi par 15 enfants.

Lundi 19.12.11, en lieu et place d'un apéro, nous avons invités les parents à participer à un cours de gym. Les enfants ont reçu un petit paquet de friandises préparé par Paola.

Dimanche le 3 juin, nous participons à la fêtes des minimes à Ayent avec 6 minimes accompagnés de leurs parents. Le soleil était au rdv le matin.

Malheureusement, l'après-midi, pluie et brouillard sont venus semer la zizanie.

Nous clôturons l'année le lundi 11 juin par un goûter dans la cour de l'école suivi de jeux.

Je tiens à remercier Anastasia et Paola pour leur précieuse aide.

Barbara

Groupe Pilates

Le groupe pilates est stable. Environ 8 à 10 personnes.

Plusieurs viennent déjà depuis 3 ans.

L'ambiance est très bonne, les participants viennent au cours avec plaisir et je dois dire qu'ils progressent !

Sylviane Grandjean
