

Palmarès SG Saint-Maurice - saison 2013-2014

Mérites sportifs

Alanna O'Donnell
Maëlle Bochatey
Elsa Richard
Maureen Jordan
Natacha Savioz
Samuel Coquoz
Xavier Liechti
Jean-Marc Savioz
Danaël Gosparini
Lisa Baseggio
Fanny Berrut

Mérites d'assiduité

Gabriel Blanchet
Maëlle Bochatey
Norah Kébé
Yannis Dumas
Max Dössegger
Emilie Gaudin
Dacha Dössegger
Emilie Janin
Lucie Primatesta
Elsa Richard
Marion Turin
Carine Primatesta
Xavier Liechti
Quentin Egger
Florent Stragiotti

Rapport athlétisme 2013 – 2014

Même si le travail administratif dépasse souvent la chose sportive, la branche athlétique 2013/2014 se porte bien. Nous enregistrons une augmentation sensible des participants surtout chez les moyens qui peuvent bénéficier d'un entourage d'entraîneurs expérimentés, Anastasia et Christian Dössegger. Nous cherchons une solution la plus adaptée pour apporter à celles et ceux qui veulent à tout prix de la compétition et certains autres dont la motivation n'est pas aussi tranchée. Cela se traduit par 3 entraînements par semaine répartis en fonction des objectifs individuels et collectifs, tout en respectant aussi l'aspect bien-être et rendez-vous sociaux hebdomadaires, indispensables pour les Jeunes.

Les Jeunes pousses au rythme de Jean-François et Yvette trouvent une motivation extraordinaire dans l'exercice de la Kids Cup en salle où ils obtiennent une place sur le podium. L'autre aspect de ce groupe consiste à faire découvrir l'athlétisme sous forme de jardin d'apprentissage des gestes sportifs de base, une grosse part des rencontres met en exergue aussi l'aspect collectif par des jeux adaptés.

Le groupe de compétition, c'est un autre domaine, de 4 à 5 entraînements/semaine, il est constitué par 4 ou 5 athlètes actuellement de renommée nationale. Se joint à eux au moins deux fois par semaine, les coureurs qui performant dans les cross et courses s/route. Pour cette unité, cela représente deux entraînements à Monthey ou Aigle en hiver, deux à St-Maurice dont un obligatoirement à l'extérieur et un souvent à domicile.

Souvent un espace récréatif sous forme d'une journée de détente se traduit par le mélange des groupes vers une marche, une grillade et des jeux.

Finalement, la vie sportive, les compétitions, les résultats, les photos, sont largement rapportés sur le site internet de la société et mis à jour régulièrement.

En dehors des acteurs principaux, les athlètes, vous les parents et accompagnateurs, soyez remercier pour votre participation sans relâche et souvent dans l'ombre, nous avons bien vécu cette belle saison, merci.

Mars 2015/Jean Bonvin

RAPPORT 2013-2014 du groupe des dames seniors

Monsieur le Président, Mesdames, Messieurs,

Dès le lundi 23 septembre 2013, nous reprenons nos activités hebdomadaires et cela jusqu'au 2 juin 2014. Une quinzaine de dames seniors participe régulièrement aux cours donnés par Silvia et Michèle. Travail avec balles, cordes à sauter, cerceaux, bandes élastiques, bâtons. gobas, etc., tout y passe, sans oublier les bancs suédois, les espaliers et surtout les jeux de réflexe, de précision, de mémoire et de concentration. Le but de notre gymnastique: conserver le plus longtemps possible notre souplesse du corps et de l'esprit et notre équilibre physique et psychique, tout cela dans une franche amitié.

Bons moments de détente et plaisir d'être ensemble!

Merci à toutes !

Michèle Allet

Rapport pour la gym infantine 2013- 2014

Nous avons eu dix enfants en début d'année mais comme deux ont arrêté, nous avons fait passer une circulaire dans les écoles et avons eu cinq nouveaux.

Finalement douze enfants ont été réguliers. Nous avons eu une très bonne année avec des enfants bien actifs et sympathiques. Et deux nouvelles aides monitrices Magda et Luana qui ont du bien s'investir pour se mettre au pas.

A Noël nous avons invité les parents pour faire des jeux et boire un vin chaud. Ensuite nous avons fait beaucoup de jeux actifs et des choses qui bougent car nous avions une équipe assez peu concentrée qui n'aimaient pas tellement les histoires au début ou dans le cours.

Nous avons dû beaucoup nous entraîner pour la production de la fête cantonale et les enfants n'ont pas tellement apprécié ça, et il faut dire que tout n'était pas encore parfait le jour J. La fête de gym des mini a eu lieu à Chamoson les enfants ont bien apprécié la journée même si nous n'avons été qu'avant dernier. Les parents qui nous ont accompagné étaient ravis aussi.

L'année s'est malheureusement finie par un bras cassé heureusement «motte de beurre» car des jeux entre garçons ont causé cet accident. Mais heureusement le garçon en question n'en a pas voulu à la gym et est venu avec son plâtre pour faire notre dernier cours : la chasse au trésor.

Rapport du groupe < Dames-Juniores > 2013-2014

Les Dames-Juniores vont bien malgré l'âge avancé de quelques gymnastes et de la monitrice.

La pénibilité du métier peut s'exprimer par l'effort imposé en présence obligatoire à chaque session.

Dans les faits, je n'ai pas le droit de me plaindre car Vanessa, dans l'intervalle, m'a parfaitement porté secours en me remplaçant chaque fois qu'il était nécessaire. Bien sûr, Vanessa c'est le step en abondance pour tout le monde; mais je dois mettre en évidence sa jeunesse et son enthousiasme qui, à chaque fois, nous donne envie de bouger et souvent de se surpasser.

De plus, le cardio, l'aérobic, le renforcement, la marche dès les beaux jours conviennent bien.

La sortie au lac d'Arbey dans le Val d'Hérens, bien organisée par Edith Moix, fut certainement le moment fort de la saison. Infiniment merci à la GO du jour, pour cette journée vraiment réussie, agréable et surtout ensoleillée à souhait. La petite anecdote de la journée fut cependant les deux dames en oubli, restées dans le car jusqu'à Arolla, sans souci et sans trop d'inquiétude, mais où étaient donc passées les copines du voyage ? Après de vaines tentatives, recherches et assauts répétés de tous les natels disponibles, revoilà les deux récalcitrantes qui rejoignent le groupe, toute en sueur et rouge d'effort. La géolocalisation n'était pas inscrite dans le programme du jour.

A toutes celles et tous ceux qui ont permis la réussite totale de la saison, beaucoup de merci, cela en valait la peine.

Mars 2015/Yvette Bonvin