GYM

LE MAGAZINE DE LA GYMNASTIQUE VAUDOISE

GYMVAUD

GYM N°132 / FÉVRIER 2023

SPONSORS

Si tu viens avec moi
On ira loin
Là, pour la vie.
Retraites
Populaires

ÉDITORIAL

Alors que la FIFA est sous le coup d'une procédure pour greenwashing devant la Commission suisse pour la loyauté et que le monde du sport international peine à entendre l'impossibilité de poursuivre son modèle basé sur le tourisme de masse, le déplacement des populations et un usage déraisonné des ressources, le sport local s'interroge : est-il, lui, suffisamment exemplaire face aux défis climatiques et sociaux qui nous attendent ? Bien sûr, la réponse est obligatoirement complexe. On peut dire qu'il a deux avantages principaux pour lui : son sens intrinsèque de la mesure, de la sobriété, diraient certain·e·s, et son assise démocratique. Cela ne doit toutefois pas occulter les défis immenses qui l'attendent. La collaboration étroite des associations sportives avec les pouvoirs publics et les expert·e·s est, en ce sens, plus indispensable que jamais. La gymnastique étant l'un des sports les plus populaires de Suisse, elle a une responsabilité toute particulière dans ce domaine. À elle de montrer désormais qu'elle peut devenir, dès demain, un modèle de durabilité pour tou·te·s les sportif·ve·s du canton de Vaud et du pays. La mise en place d'un groupe de travail « Durabilité » au sein de GymVaud est une première étape des plus encourageantes dans cette direction.

Quentin Tonnerre, co-directeur de l'Observatoire du sport populaire

SOMMAIRE

GymVaud
Le coin des Centres ▸▸ 6

Quoi de neuf à la FFG ?
Un projet avec les gymnastes vaudois·e·s ▸▸ 7

Dossier Championnats suisses agrès
CS masculins individuels et par équipes à Morges ▸▸ 8-9

CSSJ Lausanne ▸▸ 10-11

CS individuels masculins ▸▸ 12

CS individuels et par équipes féminins ▸▸ 13

Gymnastique rythmique
Retour sur la saison 2022 ▸▸ 16

L'aventure européenne de Norah Demierre ▸▸ 17

À la rencontre de...
Diogo Ganchinho ▸▸ 18
Aurélie Fänger ▸▸ 20-21

Focus
Gymnastique inclusive à la FSG Le Lieu-Vallée de Joux ▸▸ 22-23

Grand format
La nutrition du gymnaste ▸▸ 24-25

Durabilité
Kitmanif ▸▸ 26

Hommages
Roger Randin ▸▸ 27

Gymnastique d'autrefois
Gymnaste veveysan et héros bulgare ▸▸ 28-29

CALENDRIER

FÉVRIER 2023

19.02.2023	Cours de perfectionnement juge B1	Lausanne
19.02.2023	Cours de perfectionnement juge B2	Lausanne
25-26.02.2023	Formation juge agrès B1 – 2023 – 1/4	Yverdon-les-Bains

MARS 2023

01.03.2023	Cours de juges Gymnastique Tests – 2023	Lausanne
04.03.2023	Qualification CS – Grenchner Cup	Grenchen
04.03.2023	RG Ticino Event – 2023	Biasca
04.03.2023	Cours de perfectionnement GAS – 2023	Aigle
08.03.2023	Cours de perfectionnement juge B2	Lausanne
08.03.2023	Formation juge agrès B1 – 2023 – 2/4	Lausanne
11.03.2023	Assemblée des Délégués – 2023	Villeneuve
11-12.03.2023	Formation juge agrès B1 – 2023 – 3/4	Yverdon-les-Bains
15.03.2023	Cours de perfectionnement juge B1	Lausanne
18.03.2023	Championnat vaudois des Jeux 2023	Puidoux
18.03.2023	Coupe de printemps – 2023	Morges
18-19.03.2023	GR : Glarner Cup – 2023	Glarus
18-19.03.2023	Master 2 – Région CENTRE – 2023	Puidoux
25-26.03.2023	Qualification CS – Schloss Cup – 2023	Möriken
26.03.2023	Cours cantonal Parents+Enfants – 2023	Crissier
26.03.2023	Cours cantonal complémentaire sport adultes + avec MP esa intégré – 2023	Yverdon-les-Bains

AVRIL 2023

01-02.04.2023	1er Challenge Gymnastique – 2023	Montreux
01-02.04.2023	GAF : Limmat Cup – 2023	Unterengstringen
01-02.04.2023	Master 1 – Région EST – Corsier	Corsier
01-02.04.2023	GR : 1ère qualification Juniors/Seniors P4+P5+P6	Le Landeron
15.04.2023	Trampoline : Qualification CS – Sorsee Cup	Sursee
22.04.2023	CP J+S Agrès : Aide et surveillance	Yverdon-les-Bains
22-23.04.2023	GR : 1ère qualification jeunesse P2/P3	Le Landeron
29-30.04.2023	Journée Neuchâteloise GAF	Neuchâtel
29-30.04.2023	Master 2 – Région OUEST	Saint-Prex

LE MOT DU PRÉSIDENT

2023 nous voilà ! En ce début d'année nous entrevoyons tou·te·s la possibilité de vivre 365 jours de normalité avec l'ensemble des manifestations que nous avions l'habitude de vivre. Et quel plaisir !

C'est une année riche qui s'ouvre devant nous avec une multitude de compétitions dans toutes nos disciplines et la Fête cantonale jeunesse qui fait suite à l'édition de Festigym en 2009 et des Fêtes multisites de 2017. Toute notre jeunesse se retrouvera pour partager un week-end entre Oron et Savigny et fêter la gymnastique. Ce sera l'occasion de venir admirer la vitalité de nos jeunes qui se donnent sans compter.

Au mois de mars, le Comité cantonal connaîtra un profond remaniement. En effet, après y avoir passé dix ans, dont cinq à la présidence, il est temps pour moi de passer la main et laisser la place à de nouvelles forces. Il est sain de ne pas s'accrocher trop longtemps à ce type de fonction, mais encore plus d'avoir des personnes prêtes à «prendre la place». En ce sens, je remercie Benjamin Payot de se porter candidat à ma succession. Le Comité va également prendre congé d'Alexandre Volet, vice-président administratif, de Nicolas Conne, responsable sport élite, et de Manon Félix, responsable formation. De même, Aurélie Fänger, qui a été élue au Comité central de la Fédération Suisse de gymnastique (voir interview en p. 20-21), cessera ses activités de responsable technique. Je tiens personnellement à les remercier pour l'immense engagement dont ils·elles ont fait preuve. Gérer une association comme GymVaud est un travail d'équipe. Si nous en sommes à ce stade aujourd'hui, c'est grâce à eux·elles et à toutes les personnes qui s'engagent au quotidien pour l'association.

Lorsqu'on fait partie de la famille de la gymnastique vaudoise, c'est pour toujours. Quelle que soit la fonction que nous occupons, cette activité marque notre identité et agit comme un signal de reconnaissance. Nous devons en être fier·e·s et faire valoir ce lien qui nous unit, que ce soit dans nos manifestations sportives ou dans la vie de tous les jours. Être gymnaste, c'est plus que d'aller faire du sport. Nous avons des valeurs que nous devons promouvoir, de respect, de tolérance, de performance, d'engagement, de partage, de succès… Soyons fier·e·s de nous, affichons notre identité de gymnastes vaudois·e·s et utilisons ce réseau pour avancer. Je souhaite de tout cœur que jeunes et moins jeunes se reconnaissent sous cette bannière de la gymnastique qui a tant à apporter.

Je terminerai ce dernier mot du président en regardant vers l'avant. En 2025, le plus grand évènement sportif jamais organisé dans le canton de Vaud nous attend. Nous allons réaliser une fête exceptionnelle, car nous allons y mettre tout notre cœur et notre envie d'accueillir la Suisse. Préparez-vous à participer comme gymnaste, comme bénévole ou comme spectateur·trice. Cette occasion sera unique et il ne faudra pas la rater ! En tant que président du CO, je vous donne rendez-vous ces prochains mois pour faire part de votre enthousiasme en vous engageant dans le Comité d'organisation ou en préparant votre société à venir organiser cette belle fête !

Merci les gymnastes et à très vite !

Votre président,

Cédric

Le coin des centres

CEC GAF

La fin de l'année 2022 a été marquée par la préparation et le « passage » des Tests Cadre de la FSG qui se sont tenus les 3 et 4 décembre à Macolin. Cinq des sept gymnastes du CEC GAF s'y présentaient et ont réalisé de belles performances, puisque trois d'entre elles ont été retenues dans un cadre de la FSG. Bravo à Marianne Léger (GA Chablais) et Darya Motieenia (FSG Montreux) pour leur qualification dans le Cadre espoir élargi B et à Keira Morrison (GA Chablais) pour sa qualification dans le Cadre espoir B. Les entraînements se sont terminés un peu plus tôt que d'habitude avant la pause de Noël à cause de travaux sur les luminaires de la salle du CMC. Gageons que ce nouvel éclairage permettra aux gymnastes de faire des étincelles ! Le début de l'année 2023 a été quelque peu perturbé par des changements (trop) fréquents de planning. Nous mettons tout en œuvre pour que la stabilité revienne au CEC GAF et puisse permettre le bon travail des gymnastes.

CRP TRA

La nouvelle dynamique initiée suite à la prise de fonction de Sylvie Moret et Sally Dietzel comme co-responsables de la subdivision trampoline de GymVaud et l'énergie contagieuse des entraîneurs du CRP – Diogo Ganchinho (voir interview en p.18) et Fabien Dupont – ont permis de mettre en place plusieurs rassemblements cantonaux en fin d'année 2022 et au début 2023. Une journée « portes-ouvertes » a également été mise sur pied et rencontré un beau succès. Le CRP Vaud a également présenté cinq athlètes aux tests cadre FSG avec d'excellents résultats à la clé, puisque quatre d'entre eux·elles ont été retenu·e·s. Bravo à Gonçalo Alves (Cadre national élargi – FSG Aigle-Alliance), Lucie Moret (Cadre national élargi), Léo Mesce (Espoirs A – FSG Aigle Alliance) et Axel Roux (Espoirs B – FSG Aigle Alliance).

Une partie du CRP TRA à la Herbstcup à Granges en octobre 2022

CRP GR

Début décembre, une délégation du CRP Vaud a pris part à une compétition internationale au Luxembourg. C'était notamment la dernière compétition junior de Norah Demierre (FSG Lucens) qui s'attaquera dès 2023 à la catégorie Senior. Les résultats ont été très bons dans cette compétition relevée.

Cap sur 2023 pour les Centres avec de beaux objectifs pour chacun d'entre eux ! Bonne saison à tou·te·s !

Francis Buchi

Un projet avec les gymnastes vaudois·e·s

Cette fois, 2023 est bien lancée, 2022 est derrière et on approche déjà des deux dernières années avant notre Fédérale !

Bureau officiel
L'année a démarré avec un joli cadeau pour notre équipe, soit l'inauguration du bureau officiel de la FFG 2025.

Précédemment, nous nous partagions entre le télétravail et le secrétariat de GymVaud qui nous a accueillis pendant presque un an et demi. Nous profitons encore de remercier Marion et Francis pour leur accueil !

Ce nouveau bureau de 31m^2, situé à la rue de Genève 21, dans le Quartier du Flon, devrait pouvoir nous accompagner jusqu'à fin 2023. Ensuite, il nous faudra soit nous étendre soit déménager.

Nous espérons que les excellentes relations avec le Quartier du Flon, à l'origine de cette magnifique opportunité, nous permettront de trouver notre bonheur d'ici-là.

Feuille de route 2023
De nombreux objectifs vont nous servir de guide pour rythmer notre année :

- D'ici la fin du premier semestre, il s'agira de mettre à jour le concept des sites sur la base du cahier des charges sportif que nous a transmis dernièrement la FSG.
- À l'occasion de la FCVJ de Savigny, nous inaugurerons le dispositif qui nous permettra de lancer notre Tour de Suisse de promotion de la FFG 2025. Plus d'informations suivront dans le prochain numéro.
- Afin de réaliser, en fin d'année, une mise à jour budgétaire complète, tous les concepts de chacune des commissions devront être finalisés d'ici l'été. On pense notamment à la cérémonie d'ouverture, au cortège ou à l'offre de galas.

Participation de sociétés
Comme nous le précisions déjà dans la précédente édition de Gym, un des points importants sera également l'ouverture des inscriptions en primeur aux sociétés vaudoises lors de la Rencontre Annuelle de GymVaud du 4 octobre 2023 pour la gestion de différents sites de la Fête. Davantage d'informations seront présentées à vos représentant·e·s lors de l'Assemblée des délégué·e·s du 11 mars prochain.

D'ici-là, nous continuons de rechercher des personnes désireuses de vivre cette aventure de l'intérieur. Vous pouvez voir une mise à jour régulière de nos besoins sur l'adresse :
www.lausanne2025/CO

Et, en cas de question, une seule adresse :
info@lausanne2025.ch

CS masculins individuels et par équipes à Morges

Jérôme Durand au sol © Serge Widmann

Avec les CSSJ, ce ne sont pas moins de deux Championnats nationaux qui se sont tenus dans le canton en 2022. Retour sur l'édition morgienne avec Francis Buchi, responsable des cadres masculins depuis 11 ans, « avec l'envie de porter haut et loin la gymnastique vaudoise » comme il le dit, et Carlotta Balduzzi et Adrien Itim, respectivement monitrice et moniteur à Vevey JP et à la FSG Pully, qui reprennent le poste à partir de cette année.

Cela représente quoi des CS en terre vaudoise ?

F : Il y a eu Orbe 2009 (j'y ai gagné en C6), puis Yverdon 2019 où nous avons remporté le titre avec l'équipe A. C'est donc une fierté et pression positive de se produire à domicile. En 2022, mon rôle a changé, mais l'envie de remonter sur les engins et d'aider les collègues s'est fait sentir plusieurs fois durant le week-end (rires). Pouvoir montrer la crème de la gymnastique aux agrès à la maison est une très belle opportunité qu'on doit prendre avec fierté et humilité.

C : C'était une expérience très spéciale car j'étais personnellement impliquée pour la première fois. Je suis toujours allé voir mes gymnastes pendant les différents CS, mais depuis les tribunes. Avoir la possibilité d'être active est autre chose… Vivre leurs émotions, peurs et satisfactions est bien plus gratifiant.

A : C'est la première fois que je suis de l'autre côté, sans « justau », mais avec la casquette du coach… Beaucoup d'émotion, l'envie que tout se passe bien ; d'avoir des gymnastes satisfaits et récompensés du travail fourni durant l'année. Le fait d'être en terre vaudoise ajoute un petit plus, car tout le monde se connaît et le souhait de perfection est encore plus grand.

« Pouvoir montrer la crème de la gymnastique aux agrès à la maison est une très belle opportunité qu'on doit prendre avec fierté et humilité » Francis Buchi

Quel est le bilan ?

F : Globalement, on tend vers le positif. On a senti que c'était un CS post-covid pour tout le monde (les Suisses allemands aussi). De plus, on remarque qu'il y a certains « trous » sur le canton, notamment en C6 et CH, qu'il s'agira de combler. D'ici un ou deux ans, ça devrait se lisser. Les C5 découvraient ce niveau et ont fait le job. Les C6 étaient également peu expérimentés à ce niveau et c'est donc un apprentissage. Les C7 étaient un groupe assez hétérogène avec différents objectifs et possibilités. Finalement, les Hommes se sont bien défendus et ont fait leur part de job aussi. Pour les équipes vaudoises, l'objectif principal était de faire un top 10 avec l'équipe B afin de la « remonter » d'un tournus en 2023. Nous terminons à la 11e place à moins d'un point de la 10e place, un peu frustrant… L'équipe A avait les moyens de faire un peu mieux (5e place) sur le papier, mais ainsi va le sport.

Et comment voyez-vous l'avenir ?

A : Nous avons essayé de former deux équipes fortes, de répartir les compétences, mais cela n'a été qu'à moitié concluant. Les objectifs 2023 seront réfléchis en temps et en heure avec les gymnastes. La pandémie a fait du mal dans tous les cantons, à nous de trouver les meilleures combinaisons pour atteindre nos futurs objectifs. Un défi que je me réjouis déjà de relever avec Carlotta !

C : En ce qui me concerne, cette année a été celle de l'apprentissage et de l'observation. Beaucoup de choses ont changé au fil des ans et Adrien et moi allons essayer de faire de notre mieux pour continuer à faire briller le drapeau vaudois. Malheureusement, les objectifs de cette année n'ont pas été atteints, mais, si l'on regarde les classements, on peut être certain·e·s que nous ne sommes pas loin d'y arriver. J'attends donc avec impatience les prochains CS !

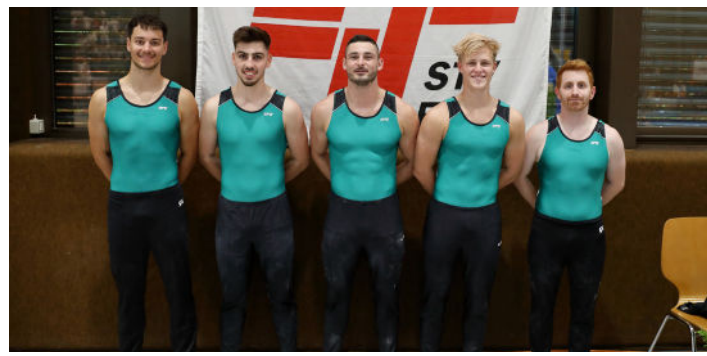
Si vous ne deviez retenir qu'une... qu'un seul souvenir ?

F : La très belle réaction des gymnastes de l'équipe A, sur les trois derniers engins du concours du dimanche après avoir manqué les deux premiers. Tous ont su se ressaisir et ont terminé sur une note positive.

C : Un groupe de jeunes à moitié endormis à 7 heures le dimanche qui, malgré la fatigue, est venu soutenir les copains jusqu'au bout depuis les tribunes. J'aurais aimé voir tout le monde, mais comme on dit, c'est peu mais bon.

A : Partager ce week-end avec les gymnastes, ainsi que les moniteur·trice·s Francis, Carlotta et Valéry. Ce fut un réel plaisir ! Sans eux, le cadre ne pourrait pas être là où il en est maintenant. Et un très grand merci à Francis pour toutes ces années à la tête du cadre !

Propos recueilli par Gil Mayencourt



L'équipe A lors des Championnats suisses agrès masculins © Serge Widmann

CSSJ Lausanne

Les 3 et 4 décembre derniers se sont déroulés les Championnats suisses de sociétés jeunesse à Lausanne. Plus de 2500 jeunes gymnastes de toute la Suisse sont venu·e·s faire la démonstration de leurs nombreuses heures de travail !

C'est en fin d'année 2021 que Manon Rochat, responsable administrative du groupe vaudois *Gymnasticus Circus* pour la Gymnaestrada 2023, constate que la FSG recherche un organisateur pour les CSSJ 2022. « Est-ce une idée folle ? », demande-t-elle ; «Totalement…», lui répond Laure Mettraux, qui deviendra alors la présidente d'un comité d'organisation fort de 13 personnes, toutes faisant partie du *Gymnasticus Circus* qui se prépare pour la 17e World Gymnaestrada de cet été à Amsterdam.

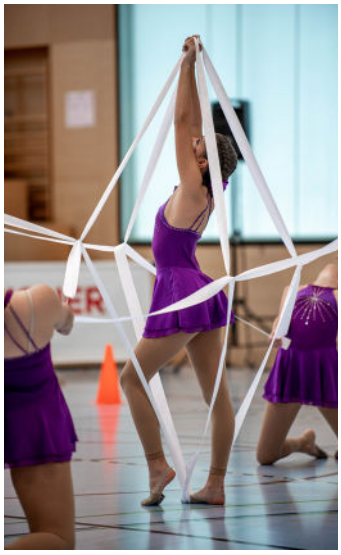
FSG Aigle-Alliance. © Luc Morisod

Malgré la pression pour le comité, ces CSSJ ont eu lieu dans de très bonnes conditions. Ce n'est pas moins de 300 bénévoles qui ont œuvré tout le week-end pour veiller au bon déroulement du concours ! Le samedi fut une journée bien remplie, avec des compétitions sur les sites des Bergières et du Vieux-Moulin. Le public était au rendez-vous, la bonne humeur régnait, tous les participant·e·s ont donné leur maximum dans l'espoir de monter sur le podium, et il y a même eu une cerise sur le gâteau avec la venue de Mme la conseillère fédérale Viola Amherd qui a fait danser les gymnastes lors de la remise des prix ! L'après-midi s'est poursuivi avec un spectacle de cirque du groupe Kids Up ainsi qu'un « Just Dance » endiablé sous la grande cantine montée pour l'occasion au Vieux-Moulin… de quoi réchauffer les cœurs et les corps, alors que la température était particulièrement froide.

La journée de dimanche fut tout aussi grandiose : entre les compétitions pour obtenir le titre national, la célèbre machine à pop-corn du *Gymnasticus Circus* a fonctionné à plein régime. Les raclettes à gogo et la remise des prix ont ensuite marqué en beauté le point final de la manifestation ! C'est seulement au terme des rangements que la neige a commencé à tomber, quel timing parfait !

Une partie du comité d'organisation avec la conseillère fédérale Mme Viola Amherd

Au niveau des sociétés vaudoises, nous tenons à féliciter particulièrement les podiums de Lausanne-Ville (2e au sol en U17), Vevey-Ancienne (3e au sol en U17), Team Agrès Lausanne (2e à la barre fixe en U17), Vevey Jeunes-Patriotes (3e aux anneaux en U17) Chillon (2e à la combinaison d'engins en U13), Yverdon Amis-Gym (3e à la combinaison d'engins en U13), les finales d'Yverdon-Ancienne au saut et à la combinaison d'engins, ainsi que les distinctions de Vevey Jeunes-Patriotes (sol en U17), Corsier-Corseaux (sol en U17) et Yverdon Amis-Gym (sol et saut en U17).



FSG Valle del Vedeggio production avec engins à main.
© Calvin Vazquez

Le week-end à peine terminé, il était déjà temps pour le *Gymnasticus Circus* de s'affairer et de préparer ses prochaines échéances: son souper de soutien le 3 mars à Payerne, l'organisation du master II agrès à Saint-Prex les 29 et 30 avril, sa première représentation publique le 27 mai à Neuchâtel, le Gala Vaudois du 17 juin, co-organisé avec le groupe *Mysteria*, et surtout, sa semaine de voyage et de production à Amsterdam du 30 juillet au 5 août !

Gaëlle Mermod, responsable médias et réseaux sociaux du groupe Gymnasticus Circus

Résultats complets :

CS individuels masculins

Comme le note à juste titre un article de La Région paru le 09.11.22, les Aminches Nathan Bösiger et Justin Delay ont « fait des étincelles » durant les finales par engins des CS à Kirchberg (BE), en glanant pas moins de trois médailles nationales à eux deux, Nathan ayant remporté l'or au saut (9,75) et le bronze au reck et Justin l'or à ce même engin (9,65). Une performance magnifique qui restera dans les mémoires du Nord vaudois et même bien au-delà. De notre côté, nous avons fait le choix de donner un coup de projecteur sur un gymnaste moins habitué au dernier carré de la scène nationale des agrès : Noah Richard, qui a terminé à une magnifique quatrième place au saut – à 0,075 point du podium – pour sa première participation à une finale de CS. Soulignons aussi le coup de force de Lionel Borloz, premier gymnaste masculin de Vevey-Ancienne à participer à une finale des CS, qui s'est lui aussi placé à la quatrième place, au sol (9,75) après une lutte au sommet.

Noah, peux-tu te présenter en quelques lignes ?

J'ai 19 ans et suis employé à La Poste en tant que facteur. Je fais de la gym depuis mes six ans. J'ai commencé à Begnins, alors la société la plus proche de chez moi et la seule qui prenait les enfants de mon âge. J'y suis resté quelques années avant de changer pour la société de Gland-AGYA que j'ai fini par quitter il y a deux ans pour Aigle-Alliance.

Une finale aux CS, cela représente quoi pour toi ?

Une immense fierté pour commencer… parce qu'il s'agissait de ma première année en C7. Je ne m'y attendais pas du tout et ne pensais pas avoir ma chance. J'ai surtout dû me préparer sur le plan du mental, pour ne pas me laisser envahir par l'excitation le jour J.

Justement, il se passe quoi pour toi lors de ce fameux « jour J » ?

Je suis hyperstressé, mais surtout très excité. Durant la phase d'attente, au moment de regarder les autres passer, je ne tiens plus en place: je ne fais que de parler à mon coach ; sauter ; faire de la muscu… – cela a d'ailleurs dû être fatiguant pour lui (rires). Les minutes ne passent pas et, lorsque vient enfin mon tour, le stress monte d'un cran. J'entends mon nom, fais ma présentation et, là, il n'y a plus de retour en arrière possible : je m'élance et effectue mon saut. Un bon 1er passage.

Noah avec sa sœur, Noémie Richard, gymnaste à Gland AGYA

Toujours concentré, je me prépare pour le second et, malgré une petite frayeur, tout se passe bien : la pression redescend et je peux souffler jusqu'aux résultats en essayant de réaliser ce que je viens de vivre. Avec le recul, je n'en tire que du positif et surtout énormément de motivation pour les prochaines qualifications.

Le saut et toi, c'est particulier ?

Oui, c'est l'un de mes engins préférés, parce que cela demande une bonne connaissance de son corps – il faut savoir où l'on se situe en l'air – et également une précision et un bon équilibre lors de la station. Lorsque je suis dans les airs, j'ai aussi comme une petite impression de voler comme un oiseau (rires).

CS individuels et par équipes féminins

Lors des CS par équipes féminins d'Olten (SO), les Vaudoises n'ont pas démérité avec des formations jeunes pour la plupart qui terminent aux 7e (cat. 7), 12e (cat. 6), 7e (cat. 5) et 11e (cat. D) rangs. Le constat est le même pour les individuelles (aussi à Kirchberg) où, malgré l'absence de finale, de belles prestations sont à relever. Retour sur ces concours avec Jessica Rullo (cat. 7) ayant pris part aux deux formats et qui s'impose comme la meilleure Vaudoise de sa catégorie en individuelle (18e rang).

Jessica, peux-tu te présenter en quelques lignes?

J'ai 26 ans. J'ai terminé mes études pour pouvoir enseigner le sport au gymnase. Je complète actuellement ma formation pour devenir enseignante à l'école obligatoire. J'ai commencé la gym à l'âge de 6 ans à Ecublens et ne me suis plus arrêtée depuis. À 18 ans, j'ai migré chez les Jeunes-Patriotes aux agrès car j'avais envie de m'améliorer et dépasser mes limites.

Comment s'est déroulée ta prestation individuelle?

Ces CS ne se sont pas passés comme je l'aurais souhaité. J'avais en tête de faire une finale aux anneaux, mais suis passée à côté. Au départ, je l'ai pris comme une défaite et cela a été dur à avaler. Mais, avec le recul, c'est une expérience qui m'a fait prendre conscience que la préparation mentale est tout aussi importante que l'aspect physique, alors que l'on a tendance à la mettre de côté dans le sport de masse.

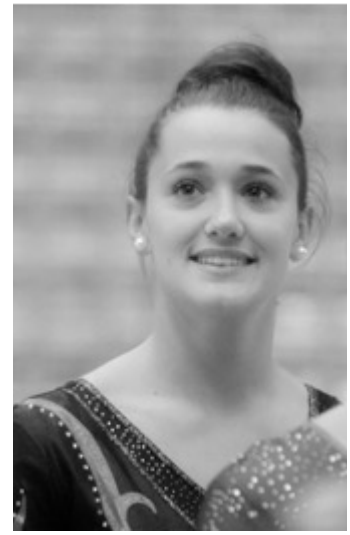
« La préparation mentale est tout aussi importante que l'aspect physique, alors que l'on a tendance à la mettre de côté dans le sport de masse.» Jessica Rullo

Vises-tu une seconde participation ?

Dire non serait mentir… je la vise et espère y arriver. Ce que j'aimerais surtout garder, c'est le plaisir de pratiquer ce sport, le plus important pour moi. Si je suis arrivée jusqu'ici aujourd'hui, c'est également grâce à la persévérance et au fait de ne jamais abandonner malgré les difficultés. Il faut que je travaille mon mental et ma confiance en moi pour affronter plus sereinement les prochains concours.

Et qu'est-ce que le concours par équipe t'a apporté ?

Je dirais que, cette année, les CS par équipes ont été particuliers. On a créé des liens et vécu des moments extraordinaires avec les filles et notre coach, ce fut une belle aventure ! On a laissé de côté les appartenances et les différences de chacune. Notre but était le même, celui de faire de la gym ensemble le mieux possible sous les couleurs du canton. C'est une expérience humaine unique que je souhaite à tou·te·s gymnastes.



Jessica Rullo, gymnaste aux Vevey JP

Propos recueillis par Gil Mayencourt

VOS BÉNÉVOLES,
VOS HÉROS.
EHRO
EHRO EST PARTENAIRE DE GYMVAUD
Bénéficiez d'un tarif avantageux pour votre société ainsi que pour toutes vos manifestations GymVaud !
SOLUTION DE GESTION DE BÉNÉVOLES
WWW.EHRO.APP

Cours cantonal Parents + Enfants 2022

Le 20 novembre 2022, nous nous sommes retrouvé·e·s une vingtaine de moniteur·trice·s dans une salle de gym à Le Vaud pour suivre le Cours Cantonal Parents+Enfants.

Je dis déjà merci à Carole, Marie-Rose et Vanessa pour leur accueil (toujours chaleureux), le buffet (bien fourni en tresses, chocolats, biscuits maisons, fruits et diverses boissons) et surtout pour les différentes leçons présentées (avec plein d'idées de postes, de jeux, etc…) à reprendre dans nos salles où les participant·e·s les trouvent toujours chouettes et nous font des compliments. Mais encore pour votre énergie, bonne humeur et entrain tout au long de cette journée. Le bémol, c'est le peu de participant·e·s présent·e·s ce jour-là. Moniteur·trice·s de groupes Parents+Enfants, si votre désir est de présenter des cours de qualité dans les salles, n'hésitez pas à vous inscrire pour y puiser des idées et des informations sur la formation. Ce message ne s'adresse pas uniquement aux moniteur·trice·s, mais aussi aux dirigeant·e·s des sociétés de gym vaudoises qui ont tout à gagner à envoyer leurs membres se former, car si les petits enfants ont du plaisir dans une salle de gym, vous aller les retrouver plus tard comme gymnaste, moniteur·trice ou plus, même si c'est dans un autre sport.

Alors, chiche on se retrouve au prochain cours cantonal P+E du 26 mars 2023 à Crissier ?

Dorothée

Le rêve de Matthieu

Mi-novembre dernier, le CRP-TRA a accueilli Matthieu pour une matinée d'entraînement. Ce jeune homme vit avec un trouble du spectre autistique et son rêve le plus cher était de réaliser un entraînement de trampoline professionnel. Sa maman a écrit un joli mot au Centre que nous avons décidé de vous faire partager :

« Nous vous remercions beaucoup pour ce moment qui a fait énormément de bien à Matthieu, que nous avons senti heureux, concentré, curieux et très intéressé par les prouesses des gymnastes présents. Les conditions dans lesquelles Matthieu a pu faire du trampoline ont été parfaites, la salle grande et claire, les personnes présentes toutes bienveillantes, sympathiques et calmes, si bien que Matthieu a vraiment pu profiter complètement de ce grand moment, devant ses parents admiratifs, touchés et apaisés, et avec son grand frère Stéphane qui a aussi pu se joindre à nous. Matthieu a pu faire une partie de l'échauffement avec les gymnastes et son frère, il avait le souci de bien faire et de s'intégrer. Il a aussi pu faire des anneaux et des exercices sur des barres, en plus de toutes sortes de trampoline, dans un environnement tout à fait sécurisé. »

Matthieu (au centre) et le CRP TRA.

Retour sur la saison 2022

Championnats romands à Bex

Pour l'édition 2022, c'est en terre vaudoise qu'ont eu lieu les Championnats romands. Le comité d'organisation SFEP Bex a ainsi à nouveau montré ses belles capacités à accueillir les gymnastes, juges, entraîneurs et parents dans une ambiance chaleureuse et amicale. Le tout mené d'une main de maître en la personne de Laura Tagan, présidente de la SFEP.

Dans les catégories des groupes, la SFEP Bex en G2 remporte l'or avec une belle avance sur le groupe genevois d'Aïre-Le Lignon. En catégorie G1, la SFEP remporte l'argent cette fois. La FSG Lucens termine 4e. Puis en catégorie RJ, les jeunes Lucernoises terminent à une jolie 3e place. En individuelles, les gymnastes du CRP Vaud n'ont pas laissé une miette à leurs rivales. En effet, elles remportent l'or en catégorie P1 avec Elizaveta Vieru, en P2 avec Sofia Saari et en P3 avec Mila Sjeverac. En catégorie régionale, la SFEP Bex s'impose en R2 avec Gianella Loor Rios, en R3 avec Christelle Loor Rios et en R5 où le podium est exclusivement bellerin avec Inês Cunha, Alissia Smolovik et Cilia Bovet. À noter également que la SFEP Bex a été sacrée meilleure société lors de la Gianna's Cup 2022, en s'imposant en groupes et en individuelles devant les autres groupements romands.

Championnats suisses 2022 à St-Gall

C'est à St-Gall qu'ont eu lieu les Championnats suisses 2022. Les juges étaient sous la direction de notre élément vaudois Chantal Patriarca, qui a rejoint la tête du GS juge cette année. Les gymnastes vaudoises du CRP étaient en lice ainsi que les gymnastes de la SFEP Bex en groupe pour une médaille nationale, notamment Norah Demierre en catégorie R5. Après une bataille acharnée et pleine de rebondissements, elle remporte avec brio l'or national devant Lauren Grüniger et Sophia Chiariello. Elle s'impose également à trois finales par engin : massues, cerceau et ruban. En catégorie R4, Victoria Benko et sa camarade de centre terminent respectivement 1ère et 2e. Notons également la magnifique 2e place de Charlène pour la finale ballon. En catégorie P2, c'est la jeune Sofia Saari qui s'impose sans surprise. Enfin dans la catégorie des ensembles, la SFEP réalise un doublé de bronze en G1 et G2.

Bravo à toutes ces gymnastes !

L'aventure européenne de Norah Demierre

La Vaudoise Norah Demierre a été sélectionnée pour représenter la Suisse aux Championnats d'Europe en individuelle junior avec deux engins (massues et ruban) aux côtés de deux camarades alémaniques, Sophia Chiariello pour le cerceau et Lauren Grüniger pour le ballon. Interview.

Comment s'est passée ta préparation ?

Cela a été intense. J'ai d'abord eu toute la période de sélection avec trois compétitions dont deux internationales en Pologne et en Serbie. Avant les Championnats d'Europe, j'ai eu un stage intensif à Macolin, puis à Strasbourg où j'ai rejoint une gymnaste qui se préparait aussi pour l'événement, mais pour représenter la France.

Qu'as-tu préféré lors de cette compétition ?

J'ai surtout aimé l'adrénaline. J'avais tellement travaillé pour mes deux passages que j'étais parfaitement préparée. J'ai aimé partager ces moments avec mon entraîneur Alicia Marmonier et la cheffe de la délégation Chantal Patriarca. Je me suis sentie aussi très fière de pouvoir représenter la Suisse à ce niveau. Et une fois la compétition terminée, il a fallu me remettre dans le stress, mais de mes examens finaux de l'école obligatoire cette fois ! (Rires)

Quels sont tes objectifs pour la saison 2023 ?

Je fais partie des six gymnastes autorisées à participer aux sélections pour les Européens et les Mondiaux. Je suis la seule romande et, maintenant, je suis en catégorie senior élite… mes objectifs sont donc clairement de réussir ces deux qualifications. J'aimerais aussi prendre part aux finales FIG et viser des médailles.

Comment vois-tu ton avenir dans la GR ?

J'ai 16 ans dans quelques semaines… mais j'ai encore beaucoup de belles choses à faire et de challenges à relever. Je ne suis pas prête à m'arrêter. Tant que mon corps me suit et que j'arrive à concilier le sport à ce niveau et mon gymnase, je continuerai. J'ai encore une marge de progression et vais l'utiliser pour aller le plus loin possible !

Que dirais-tu aux jeunes gymnastes qui débutent dans ce sport exigeant ?

Foncez ! C'est un sport difficile, mais incroyable au niveau des émotions et de ce que cela nous apporte. Faire de la gymnastique rythmique, ce n'est pas juste pratiquer un sport. C'est un moyen de se challenger, de dépasser ses limites et d'apprendre à surmonter les difficultés en ne craignant pas de répéter de nombreuses fois le même mouvement pour enfin y arriver. Je vous souhaite la même passion que moi !

Marie-Julie Papaux (pour les deux articles)

Diogo Ganchinho, ancien athlète d'élite et nouvel entraîneur du CRP trampoline

Originaire de Santo Estevão, petite ville située à côté de Lisbonne, Diogo a fait du trampoline pendant 25 ans et peut se targuer d'une magnifique carrière internationale. Il a commencé à l'âge de six ans (mini-trampoline, double-mini, puis trampoline) à Santo Estevão où il a pratiqué durant 18 ans, avant d'intégrer un club de la capitale. Il participe pour la première fois aux JO à 21 ans à Pékin (2008) et réitère l'expérience à Londres (2012). La même année, il commence une carrière d'entraîneur au Portugal, en parallèle de son activité d'athlète. En 2018, il réalise le plus beau résultat de son parcours en devenant Champion d'Europe, remportant ainsi la première médaille européenne portugaise au trampoline. L'année suivante, il obtient le bronze aux Jeux européens, encore une fois une grande première pour le Portugal. Fin 2017, Diogo fait un séjour au CRP à Aigle où il effectue un remplacement du responsable alors en place. Il dit avoir beaucoup apprécié l'expérience et y avoir même mené une phase d'entraînement déterminante pour sa médaille aux Championnats d'Europe. Si bien que, lorsqu'il reçoit une proposition pour reprendre les rênes du Centre à long terme, il n'hésite pas longtemps : « J'aime bien le canton et habiter en Suisse est un rêve que j'ai depuis que je suis venu la première fois. C'est vraiment parfait, d'autant que j'aime bien le snowboard, la culture et les gens ; je suis vraiment heureux d'être ici ! » Interview.

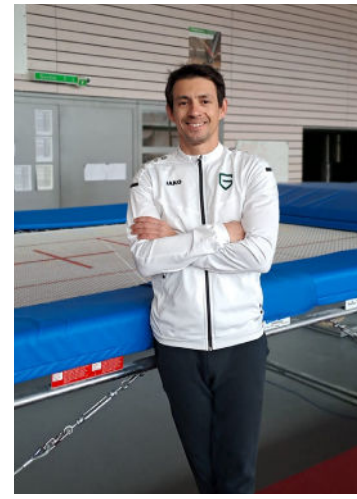
Comment se passe ton travail au quotidien ?

C'est surtout un travail d'adaptation. J'ai tous les groupes d'âge : le matin, les plus grands – les sport-études – et aussi des athlètes qui viennent l'après-midi. Je suis aussi en train de planifier la saison. On vient de reprendre et on commence à travailler les enchaînements pour les compétitions de cette année. Le fait de savoir comment les athlètes sont physiquement, mais aussi psychologiquement, est un challenge que j'adore. Je profite aussi beaucoup de mon expérience passée en tant que trampoliniste pour les aider. C'est aussi un travail d'équipe avec Fabien Dupont, notre entraîneur assistant, et Francis Buchi. Les deux apportent beaucoup de choses.

Quels sont les objectifs du CRP ?

Le Centre veut être plus présent sur le plan international et avoir plus d'athlètes en équipe nationale junior, senior et dans le cadre national. Le but est vraiment de monter une équipe qui pourrait représenter la Suisse à l'international et ainsi profiter d'être en contact avec les autres pays et cultures pour faire encore des progrès. C'est un travail qui commence tôt et faire seulement des compétitions en Suisse n'est pas suffisant selon moi.

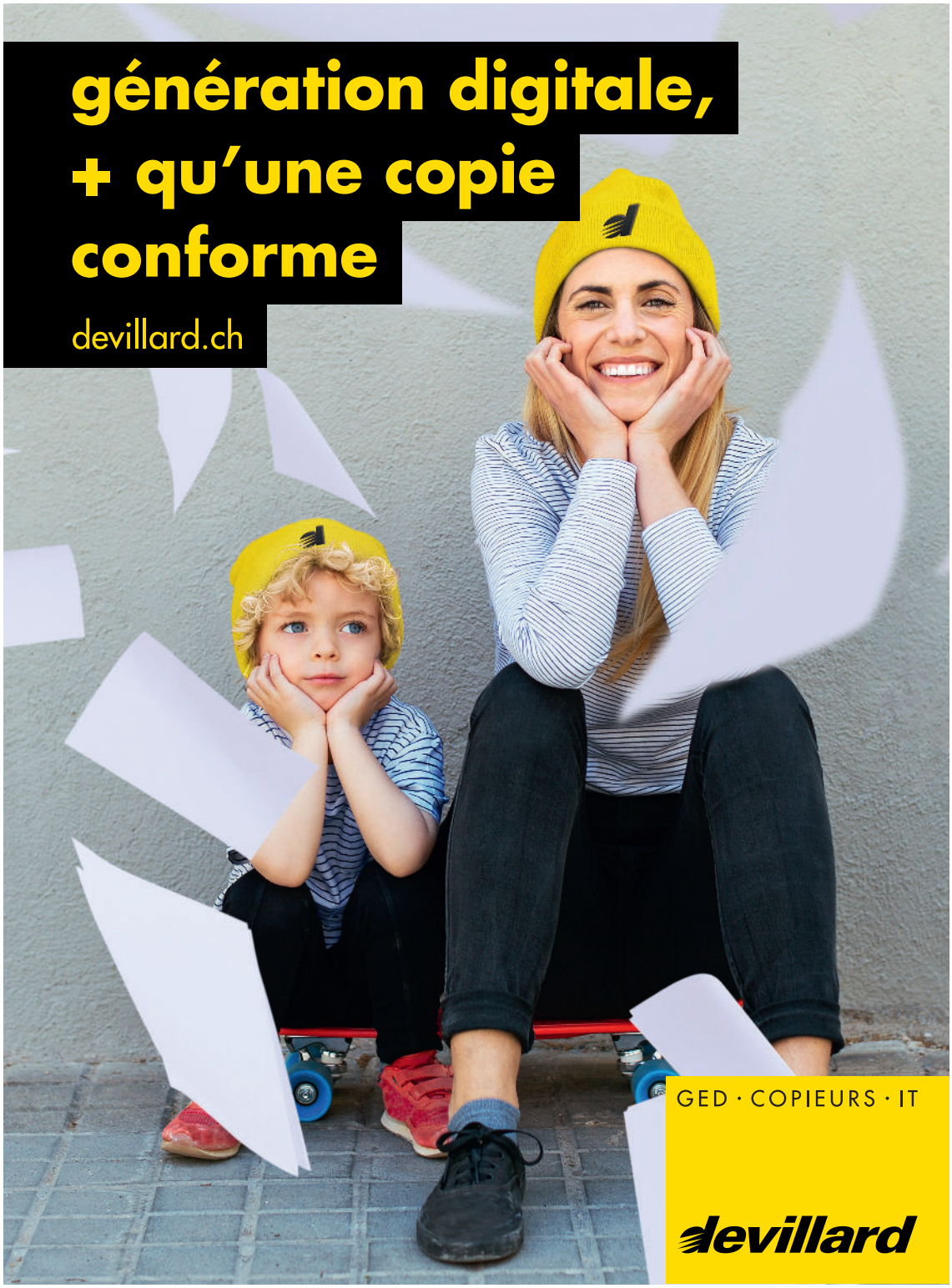
Fin novembre 2022, il y a eu une journée portes ouvertes



au CRP. Peux-tu nous en dire plus ?

C'était la première fois que l'on faisait cet événement sous cette forme et presque 30 personnes sont venues pour essayer le trampoline. Pour beaucoup, c'était une première, même si certain·e·s avaient quand même déjà testé. C'est vraiment important de faire ce genre de choses, cela permet d'avoir plus de gens en contact avec la discipline et nous avons déjà trouvé quelques talents, c'est vraiment positif pour nous. Nous allons remettre en place la journée cette année et je suis vraiment heureux que cela puisse se faire, tout ça grâce à Sylvie Moret et Sally Dietzel [en charge de la subdivision trampoline à GymVaud] qui font un gros travail pour faire connaître le trampoline, sans parler de tous les bénévoles qui s'investissent, à l'image de Claude Meylan.

Propos recueillis par Gil Mayencourt


génération digitale,
+ qu'une copie
conforme
devillard.ch
GED · COPIEURS · IT
devillard

Aurélie Fänger, membre du Comité central de la FSG

Après avoir commencé la gym en tant que pupillette aux Amis-Gymnastes de Lausanne, Aurélie se découvre un attrait particulier pour la discipline «gymnastique et danse». Suite à un déménagement sur la Riviera, elle est approchée en 2000 par Anne-Marie Guex, « grand-maman » de la FSG Blonay pour y devenir aide-monitrice. Dans ce cadre, elle effectue son J+S « Gymnastique et danse » en 2005 et crée un groupe du même nom dans la société. Parallèlement au monitoriat, Aurélie s'investit sur le plan administratif, puisqu'elle intègre le comité de la FSG Blonay en 2014 et le Comité cantonal l'année suivante. Ce versant de son parcours gymnique fait écho à sa vie professionnelle, puisqu'elle travaille plusieurs années dans l'événementiel sportif (Service des sports de Lausanne, puis RBO Organisations). À partir de 2007, suite à la scolarisation de ses deux enfants, Aurélie quitte le monde de l'événementiel pour intégrer le Centre de formation de l'AI à Vevey. Si ce nouvel emploi s'avère convenir parfaitement à la situation familiale du moment, il ne la nourrit pas assez sur le plan personnel. Après réflexion, elle candidate donc à la gouvernance de GymVaud pour y être élue en 2015. En 2019, elle quitte le comité de la FSG Blonay pour devenir vice-présidente technique cantonale. À l'heure actuelle, Aurélie ne semble pas vouloir réduire la voilure en termes de nouveaux défis à relever, puisque celle qui est maintenant assistante de direction chez Romande Energie vient d'être élue au Comité central de la FSG. Interview.

Te voilà au Comité central de la FSG, peux-tu revenir sur les étapes qui t'y ont menée ?

Je n'avais honnêtement jamais imaginé prendre une telle fonction. L'histoire a commencé lors de l'assemblée des délégué·e·s de GymVaud 2022 (Lucens). Ayant appris que j'allais quitter le Comité cantonal, Eliane Giovanola m'a approchée pour la reprise de son poste à la FSG. Sachant que les statuts de cette dernière indiquent qu'un·e représentant·e de la Romandie et qu'un·e représentant·e du Tessin doivent faire partie du Comité central, les recherches se sont focalisées sur la Suisse romande après le départ d'Eliane. De plus, celle-ci y étant alors la seule femme, la Fédération voulait une Romande. De ce que je sais, nous avons été deux à être intéressées par le poste. Après quelques discussions, notamment avec Cédric Bovey, je me suis laissé convaincre tout en commençant à croire en ma légitimité. Le Comité cantonal a porté ma candidature en juin 2022, l'autre candidate potentielle ayant renoncé. Après une brève présentation à la CDA (conférence des dirigeants d'association) au mois de septembre, l'élection s'est faite assez naturellement lors de l'AD de la FSG le 22 octobre 2022..

« La FSG est à un tournant après les affaires qui l'ont éclaboussée. L'association est donc en train de se doter d'une vraie stratégie à court, moyen et long terme et je souhaite participer à ce tournant. »

Quel va être ton cahier des charges ?

C'est encore un mystère pour moi (rires). Sans plaisanter, je ne reçois pas d'informations avant mon entrée en fonction le 1er janvier 2023. Mais ce que je sais – et c'est ce qui m'a convaincue à candidater – c'est que la FSG est à un tournant après les affaires qui l'ont éclaboussée. L'association est donc en train de se doter d'une vraie stratégie à court, moyen et long terme et je souhaite participer à ce tournant. À ce stade, je sais aussi que le Comité central se voit un vendredi par mois, généralement à Aarau. Ces vendredis sont quelquefois

prolongés jusqu'au samedi pour traiter de la stratégie et d'autres éléments. De plus, je vais représenter la Romandie et serai donc en lien étroit avec les associations cantonales romandes afin de collaborer, les écouter et les soutenir

Comment qualifierais-tu les relations entre GymVaud et la FSG ?

Je dirais que GymVaud est devenue une association de référence ces dernières années. Elle fait partie des cinq plus grandes associations de Suisse, mais, au-delà de cela, elle a gagné en reconnaissance par son dynamisme et son implication. GymVaud n'est pas toujours en accord avec la FSG, mais elle l'exprime, ce qui fait que les échanges sont nourris et constructifs. GymVaud est – je suis encore là jusqu'à la prochaine AD (rires) – et restera le lieu où j'ai développé des compétences et le dépassement de soi, mais surtout où j'aurai partagé des moments incroyables, des échanges enrichissants et des fous rires. Oui… être à GymVaud, c'est du job, mais rien ne vaut les émotions vécues lors de manifestations. Je garderai comme fait marquant l'ascenseur émotionnel vécu lors de la FCVG 2022, mais surtout toutes ces années enrichissantes vécues auprès de mes collègues du Comité cantonal qui vont pour sûr beaucoup me manquer !

Propos recueillis par Gil Mayencourt

Tout
et encore plus
pour le sport,
le jeu
et les loisirs.

alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Téléphone 071 992 66 33, info@alder-eisenhut.swiss, www.alder-eisenhut.swiss

Gymnastique inclusive à la FSG Le Lieu-Vallée de Joux

Les 25 et 26 novembre 2022, la FSG Le Lieu-Vallée de Joux vivait sa soirée de gymnastique sur le thème des mythes et légendes. Pour les spectateur·trice·s, l'un des moments marquant du spectacle a été le numéro du groupe Mixtes 6-9 ans. Ce dernier accueille depuis quelques mois Miguel, un jeune gymnaste d'origine italienne, arrivé à la Vallée de Joux il y a quelques mois et qui vit avec le syndrome de la trisomie 21. Charline Sudan et Marianne Meylan, ses monitrices, nous parlent de cette expérience.

Comment se sont passés les débuts de Miguel ?

C : Il a simplement fallu prendre du temps pour bien expliquer la situation aux autres enfants du groupe. Pour la plupart – voire pour tou·te·s – c'est la première fois qu'ils·elles étaient confronté·e·s au syndrome de la trisomie 21 et nous avons pu observer qu'ils·elles étaient très craintif·ve·s. Nous avons pris un moment en début de leçon pour leur expliquer que ce n'est pas contagieux, mais qu'il s'agit d'une anomalie au niveau des chromosomes, sans entrer dans les détails – parler de biologie à des enfants de six ans n'étant pas aisé. Aujourd'hui, tout se passe bien, ce surtout depuis les soirées de gymnastique ! Les enfants jouent avec lui, les plus grand·e·s du groupe ou de la société le prennent sous leur aile et il participe à toutes les activités. À la soirée de gymnastique par exemple, en attendant que ses parents viennent le rechercher, il s'est beaucoup appliqué pour la mise en place des chaises.

Et la préparation de la soirée de gym ?

C : C'est Miguel qui a maîtrisé le plus vite la chorégraphie ! Comme il ne parle pas le français – c'est d'ailleurs pour cela que sa maman a souhaité qu'il fasse des activités extrascolaires, afin de baigner dans la langue – on ne pouvait pas faire autrement que de lui expliquer en faisant la chorégraphie devant lui, en « miroir » et il a très vite su répéter nos gestes.

M : Pour les engins par contre, ce fut plus compliqué. Il a peu de tenue du corps et de force. Nous devions beaucoup le porter, surtout pour atteindre le trapèze. Cela nous a demandé un peu d'adaptation et de revoir certaines parties de la production. Mais nous y sommes parvenues et au final, Miguel s'est éclaté et c'est vraiment l'essentiel !

Quelles ont été les principales difficultés ?

C : La semaine dernière par exemple, nous avons fait un entraînement au mini-trampoline. Il court, il monte sur le mini-trampoline, mais ne l'utilisera pas pour sauter. Mais au final, sa joie de faire cela est tellement belle à observer que cela nous suffit amplement.

M : Selon moi, c'est vraiment la langue qui est le plus difficile à appréhender, également dans les relations avec les parents. Ces derniers parlent également l'italien, la communication est donc compliquée. Ainsi, la situation de handicap n'est absolument pas une difficulté en soi, même s'il y a des soucis de motricité.

Qu'est-ce que ce cela vous a apporté ?

M : L'idée qu'un enfant en situation de handicap puisse faire partir de notre groupe, tout simplement. Tout le monde a énormément appris.

C : Et oui, c'est un apprentissage pour nous, les monitrices, car nous n'avons jamais eu d'enfants avec une

difficulté quelconque auparavant – sauf peut-être l'hyperactivité. Mais également pour nos gymnastes, qui ont appris, à un âge très jeune, à collaborer avec un enfant dans la situation de Miguel. Je pense que c'est une réelle chance pour tout le monde.

Le moment le plus marquant depuis le début de cette expérience ?

Les deux : Les soirées de gym, sans aucun doute. Miguel était tellement fier de faire sa production et de montrer au public que lui aussi il savait et qu'il pouvait! C'était des moments très émouvants, qui nous ont donné les larmes aux yeux. Le public était enthousiaste à toutes les représentations, presque en « standing-ovation » pour le féliciter.

Propos recueillis par Chantal Reymond

Charline Sudan et Marianne Meylan sont les monitrices du groupe Mixtes 6-9 ans de la FSG Le Lieu-Vallée de Joux. Charline a 29 ans, elle est monitrice est coach Jeunesse+Sport. Marianne a 28 ans et monitrice, ainsi que gymnaste « de temps en temps », comme elle aime à le dire.

La nutrition du gymnaste

Dans la présente édition, nous avons la chance de bénéficier de l'expertise de Cédrian Bou Assaf, nutritionniste du sport chez Motion Lab.

Les besoins spécifiques du sport

Les besoins nutritionnels des gymnastes autour de l'effort sont un mix entre sports de force et d'endurance. Que ce soit avant, pendant ou après l'effort, différents aspects sont à prendre en considération pour optimiser la performance, la récupération et baisser les risques de blessures. Il faudra veiller au bon apport énergétique et protéique tout au long de la journée, mais également faire les bons choix autour de l'effort en apportant du sucre. Le but étant d'éviter de puiser dans nos stocks d'énergie comme le glycogène. Le glycogène est du glucose (sucre) que l'on stocke dans le foie et les muscles. Idéalement, lors de l'effort, nos stocks d'énergie devraient être pleins. Afin d'éviter de puiser dans ces réserves, des apports en sucres, en sels minéraux et éventuellement en protéines doivent être mis en place.

Quoi manger/boire avant l'effort?

Il est important de pouvoir anticiper les horaires auxquels nous devront fournir un effort. En effet, les recommandations changeront si l'effort a lieu 30 minutes, trois heures ou cinq heures après le dernier repas. Plus le temps avant l'effort est court, plus il faudra faciliter la digestion en évitant les graisses et les aliments trop riches en fibres. En général, nous pouvons nous baser sur ce qui suit :

- >3h : repas normal : protéines + féculents + légumes
- H-3 à H-2 : repas pauvre en gras : protéines maigres + féculents + légumes
- H-2 à H-1 : shake protéiné éventuellement enrichi : whey isolat + poudre d'avoine/riz
- H-1 : boisson d'attente : sucre + acides aminés + sel/électrolytes
- H0 : (impératif) boisson d'effort : sucre + sel/électrolytes

Nota bene : ce ne sont pas des étapes à suivre, mais bien des cas de figure différents, donc si vous êtes à H-2 de l'effort, vous ne consommerez que le shake protéiné et la boisson d'effort. Nul besoin de consommer la boisson d'attente.

Quoi manger/boire durant l'effort?

Durant l'effort, notre corps a besoin d'énergie rapidement disponible. Plusieurs paramètres sont à prendre en considération afin de faire les bons choix : la durée de l'activité, la température, l'altitude et le type d'effort. Plus la durée est longue, plus nous aurons besoin de quantité. En général, il faudrait une consommation minimale de 500ml par heure d'effort. Une méthode plus précise, afin de connaître ses besoins en boisson, serait de faire une double pesée. Cela consiste à se peser avant l'effort, puis, après l'effort. Ce qui permettra de connaître la perte en fluide pour compenser cela avec la boisson d'effort (si perte de poids de 1,6kg = besoin de 1,6 litre de boisson).

Compenser la perte de fluide est indispensable à la performance, car notre transpiration est constituée d'eau, mais également de sels minéraux. Lorsque nous transpirons, nous perdons majoritairement du sel (sodium), mais également du calcium, potassium, magnésium, zinc, fer et cuivre. Si cette perte en sel n'est pas compensée et que de l'eau non enrichie est consommée, un risque d'hyponatrémie survient. L'hyponatrémie est le fait d'avoir peu de sodium dans le sang, ce qui complique certaines fonctions cellulaires et peut engendrer crampes ou faiblesse musculaires,

nausées et vomissements, baisse d'énergie et maux de tête. C'est pour cela qu'une boisson d'effort doit contenir du sel ou un mix d'électrolytes. À cela devra s'ajouter une source de sucre rapide, car notre corps aura besoin de glucides pour performer lors de l'effort. Si nous ne lui apportons pas ce sucre, il va aller le puiser dans nos réserves (foie et muscles), car, afin de pouvoir déloger ces réserves, notre organisme va s'aider d'hormones délétères à la récupération et à la performance. C'est pour cela que nous opterons pour une source de sucre rapidement digeste comme du sucre blanc, du jus de raisin ou de la maltodextrine. Ces exemples seront à tester hors effort en fonction de la tolérance de chacun·e.

Quoi manger/boire après l'effort?

Il faudra veiller à consommer des protéines et des glucides (féculents...). Nous éviterons un repas trop gras. Inutile de manger dans les trente minutes qui suivent l'effort, comme nous pouvons souvent l'entendre. En effet, la soi-disant «période anabolique» peut durer, en fonction du niveau de l'athlète, de 24 à 72 heures. Il sera néanmoins intéressant de ne pas dépasser un délai de 6-7 heures entre le repas avant et celui après l'entraînement, donc si le dernier apport en protéine (repas ou shake) est à 14h, que l'entraînement est à 17h et que le repas du soir est à 19h, nul besoin de s'empresser de manger ou de consommer une boisson protéinée dans les minutes qui suivent l'entraînement.

Quoi manger/boire en dehors de l'effort?

Il faudrait mettre l'accent sur des apports adaptés en protéines, en fer et en calories. En effet, il est fréquent que les athlètes féminines manquent de fer. Si c'est le cas, une augmentation de la consommation de viande rouge et d'abats ou une complémentation en fer sera nécessaire. Concernant le fer, choisissez une forme chélatée de type bisglycinate afin qu'il soit bien assimilé et ne provoque pas de troubles digestifs. Quant aux protéines, un apport entre 1.6g et 2g par kg et par jour sera nécessaire afin de répondre aux exigences du sport pour permettre une bonne récupération.

Cédrian Bou Assaf

Kitmanif

La commission durabilité de GymVaud vous propose un petit éclairage sur un outil accompagnant la mise en place de manifestations plus durables. Pour une société de gym, les concours et autres soirées sont les endroits où le potentiel d'action en terme de durabilité est certainement le plus grand. Réfléchir à cet aspect lorsqu'on organise une manifestation peut paraître compliqué. Et c'est pour cela qu'il nous semble important de vous présenter une plateforme idéale à cet égard.

Kitmanif (kitmanif.ch) est une plateforme en ligne ayant pour but d'aider les sociétés à faciliter la mise en place d'événements. Elle a été développée par le Service cantonal de l'éducation physique et du sport ainsi que par les deux Unités du développement durable du Canton de Vaud et de la Ville de Lausanne. L'objectif de Kitmanif est de garantir la durabilité des manifestations en envisageant cet aspect non pas comme un fardeau mais comme le socle de l'organisation et un « mode de réflexion » pour minimiser les impacts environnementaux en garantissant l'équilibre financier.

En ce sens, les organisateur·trice·s d'une petite ou d'une grande manifestation peuvent non seulement consulter des fiches, mais également créer gratuitement leur « kit » personnalisé selon le profil de leur événement afin d'y archiver conseils, marche à suivre, outils pratiques, ainsi que les références de prestataires locaux qu'elles et ils peuvent partager directement avec les divers membres de leur comité.

Les domaines abordés par Kitmanif vont du choix du site, à la consommation énergétique, en passant par la gestion des déchets et la limitation des risques liés aux drogues telles que l'alcool et autres substances (illicites). La plateforme apporte de nombreux outils sur ces thématiques et vous redirige vers les services concernés pour plus d'informations.

Quelques questions à se poser pour une manifestation plus durable :

- Comment réduire la quantité de déchets ? Location de vaisselle réutilisable ?
- Est-il possible de se fournir auprès de producteurs et productrices de la région ?
- Les habits créés pour l'occasion sont-ils durables ? Peuvent-ils être utilisés à une autre occasion ?
- Comment inciter les gens à faire du co-voiturage/à utiliser les transports publics ?
- Un plat sain et un plat végétarien/végétalien sont-ils proposés aux gymnastes/public ?
- Est-ce que les différents sites de compétition sont accessibles en transports publics ou même à pied ?
- Est-ce que les accessoires/goodies de la manifestation sont nécessaires/durables ?

Pour tous renseignements complémentaires, la commission durabilité de GymVaud est à disposition : durabilite@acvg.ch.

Roger Randin, honoraire cantonal

Décédé le 17 novembre dernier à l'âge de 88 ans, Roger Randin a fait un apprentissage de serrurier aux ateliers CFF d'Yverdon et y a travaillé pendant 42 ans. Il a mené dans la ville thermale une très longue carrière politique qui l'a vu siéger pendant plus de 30 ans au Conseil communal, qu'il a présidé en 1993, au Grand conseil pendant 8 ans, tout en restant très actif dans la défense des locataires bien après l'âge de la retraite.

Cela ne l'a pas empêché de donner beaucoup à la cause de la gymnastique, d'abord au cours de ses 72 ans d'affiliation à Yverdon-Ancienne, où il a été moniteur des pupilles et des actifs ainsi que président. Membre puis président technique de l'Association du Nord, membre puis chef technique de la Commission cantonale des pupilles (devenus par la suite les jeunes gymnastes), Roger a également été juge en gymnastique et aux agrès. Cette importante activité lui a valu les titres de membre honoraire d'Yverdon-Ancienne et de l'Association vaudoise ainsi que l'insigne du mérite de la FSG.

Le soussigné garde un souvenir ému des camps des pupilles vaudois, à Tenero en 1967 et Klosters en 1968 : Roger y avait amené de fortes délégations des deux sociétés yverdonnoises et c'est lui qui m'a appris à nager à cette occasion ! Il faisait partie des instructeurs de mon premier cours fédéral de moniteur, à Renens en 1971. Plus tard, la roue ayant tourné, je lui ai fait passer le brevet de juge aux agrès. Comme j'ai également eu le plaisir de siéger avec lui au Conseil communal d'Yverdon dans les années 70, j'ai conservé une longue complicité avec lui jusqu'aux dernières rencontres des Vétérans auxquelles il a participé.

Au nom des gymnastes vaudois·e·s, je fais part à ses filles et à toute sa famille de notre sympathie et de notre reconnaissance pour son engagement au service de notre cause.

J.-F. Martin

Gymnaste veveysan et héros bulgare

À l'occasion du 100e anniversaire des relations diplomatiques avec la Suisse, la poste bulgare a édité en 2016 un timbre orné du portrait de Louis Eyer, tiré d'une photo qu'il avait emportée et conservée en Bulgarie. Il y porte la couronne de chêne remportée en 1887, sous les couleurs de la section de Vevey (actuelle Vevey-Ancienne) lors de la Fête cantonale du Sentier, et trois sautoirs (à peine visibles sur le timbre), dont l'un porte la mention «[témoignage] de reconnaissance des Jeunes Patriotes à Vevey». Une rue à Sofia et un stade à Silistra portent le nom de Louis Eyer, tout comme l'Eyer Peak, une montagne de l'Antarctique !

Poste Bulgare, 2016 (©Archives de Vevey-Ancienne)

Né à Bex en 1865, Louis Eyer se trouve à Vevey et y travaille dans la métallurgie lorsqu'il est en âge d'adhérer à la section locale en 1882. Il s'y fait rapidement remarquer et en devient le moniteur en janvier 1887. La même année, il remporte une première couronne aux jeux nationaux. Mais à fin 1888, il demande l'autorisation de changer de section, ce qui lui est accordé par 21 voix contre 19. Les archives de Vevey-Ancienne ne permettent pas de connaître les raisons de cette décision. Une «bringue» interne ? Ou le simple désir de rejoindre ses collègues du quartier industriel de Plan qui avaient fondé, en 1886, une section de Corsier ? Louis Eyer en devient presque immédiatement le moniteur. En 1892, le quartier corsiéran est transféré à la commune de Vevey avec la salle de gym du collège de Plan. La section tient à conserver son local et prend le nom de Vevey Jeunes-Patriotes, ce qui oblige sa voisine de la vieille ville à devenir Vevey-Ancienne.

À l'autre bout de l'Europe, la principauté de Bulgarie, qui s'est libérée en 1878 de quatre siècles de domination ottomane, fait d'importants efforts pour renouer avec la culture occidentale. Le ministre de l'éducation effectue une tournée de visites des écoles d'Europe de l'Ouest pour y puiser des idées et recruter notamment des enseignants. De passage en Suisse en 1893, il est reçu par le conseiller d'État Eugène Ruffy qui l'invite à assister à la Fête cantonale de gymnastique de Lausanne. Impressionné par les concours autant que par la cérémonie de clôture, il demande à la Société cantonale vaudoise de gymnastique de déléguer des moniteurs pour jeter les bases de la gymnastique scolaire et associative dans son pays.

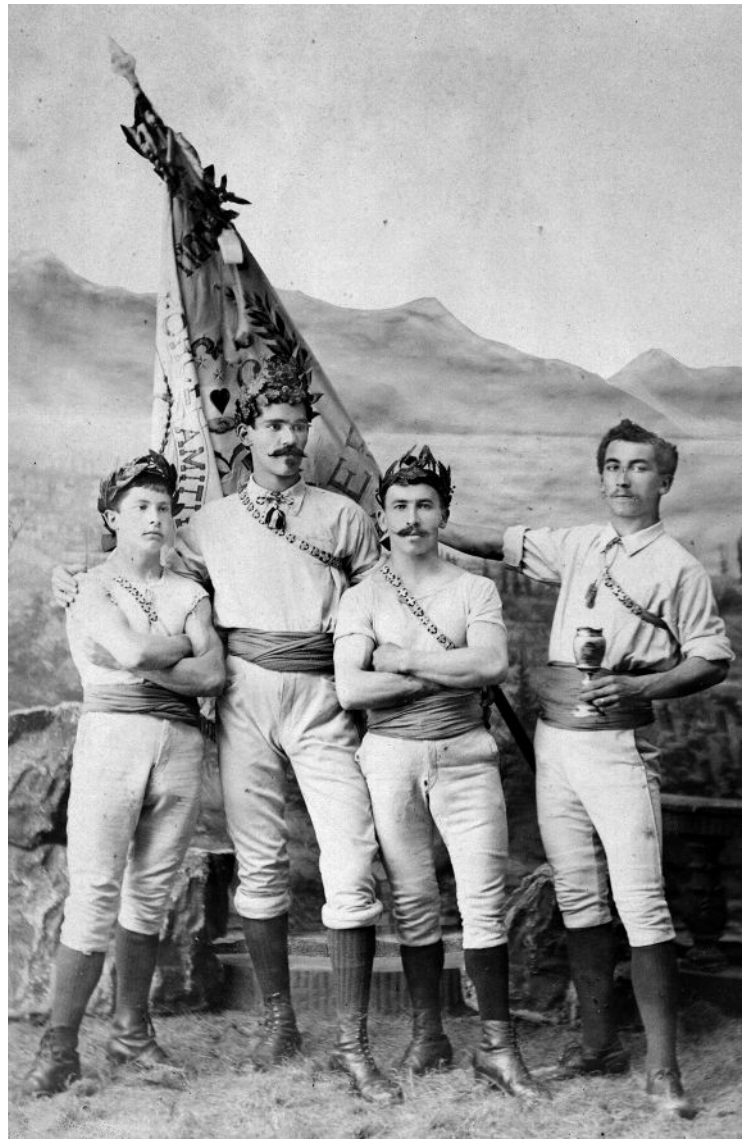
Un appel à candidature est lancé, qui obtient un réel succès puisque 58 candidats s'annoncent : le contrat de deux ans est attractif (300.- par mois, soit près de trois fois le salaire d'un ouvrier qualifié) et la situation sociale pousse de nombreux jeunes Suisses à émigrer. Après un cours de trois jours suivi d'un examen théorique et pratique, neuf moniteurs sont finalement retenus et prennent le train le 24 mai 1894.

Aussitôt arrivés en Bulgarie, ils sont répartis dans différentes villes où ils se mettent au travail dans des conditions très rudimentaires, faute de locaux et de matériel. La plupart de ces émigrés reviendront au terme de leur contrat, souvent désabusés.

Louis Eyer a de la chance : il est affecté aux écoles primaires et à l'école normale de Lom, une ville déjà bien occidentalisée grâce à son port prospère sur le Danube. Il commence avec les gants de boxe et le ballon qu'il a emmenés de Suisse, se fait envoyer du matériel par son frère, et éveille de nombreuses vocations parmi ses étudiants. Les soirées scolaires puis les démonstrations de la société de gymnastique qu'il ne tarde pas à fonder sur le modèle suisse lui valent une grande notoriété. Il publie des documents pédagogiques, participe à la création de l'Association gymnique nationale et institue des fêtes de gymnastique à la façon suisse. Son épouse l'a rejoint après quelques mois et Louis Eyer, plusieurs fois père, devient un fervent défenseur de ce qu'il considère comme sa nouvelle patrie.

Considéré comme un père du sport bulgare (il a aussi promu le football, la lutte, l'athlétisme, le tir et la boxe), Louis Eyer témoigne de son patriotisme lors de la guerre des Balkans (1912-13), comme engagé volontaire dans l'armée qui lui confie une compagnie de gymnastes-soldats. Décoré, il reprend du service en 1915, est envoyé sur le front où il décède des suites d'une infection le 2 septembre 1916.

Si sa famille regagne la Suisse quelques années après son décès, la mémoire de Louis Eyer traverse plutôt bien la succession des régimes politiques: héros pédagogique et militaire du temps des princes, modèle de nationalisme sous le régime fasciste entre les guerres mondiales, éducateur du peuple pour le régime communiste qui a suivi, il est aujourd'hui célébré pour sa contribution à l'entrée de la Bulgarie dans l'Europe moderne.



Les couronnés de Vevey JP lors de la Fête cantonale de 1893 à Lausanne. Louis Eyer est 2e depuis la g. Le drapeau, qui ne sera changé qu'en 1894, est encore celui de la section de Corsier (© doc. GymVaud)

Joli destin pour un ouvrier veveysan et gymnaste vaudois!

J.-F. Martin

ANNONCEURS

AUBEP

THINK IT • DESIGN IT • IT WORKS

AUBEP SA
RUE GALILÉE 5
1400 YVERDON
WWW.ERP-SUISSE.CH

GRÂCE À MON
LOGICIEL DE GESTION D'ENTREPRISE
J'AI LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT!

HAV Diffusion.ch

Impression Broderie

Vous fournit toutes sortes de vêtements, pour clubs et entreprises

Ch. Des Mouettes 1 – 1027 Lonay – 021 803 01 84

IMPRESSUM

GYM

Revue officielle
de la gymnastique vaudoise

N° 132 - Février 2023 - 32e année

Prochaine édition:
N°133 – Mai 2023
(Merci d'envoyer un mail à gil.mayencourt@acvg.ch avant le 15 mars si vous souhaitez publier un article)

Parutions:
4 éditions par année

Tirage:
3'500 exemplaires

Prix de l'abonnement:
Fr. 15.— par année

Editeur / Fichier d'adresses:
Association cantonale vaudoise
de gymnastique (ACVG) - GymVaud
Ch. de Maillefer 35
1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tél. 021 648 62 72
secretariat@acvg.ch
www.acvg.ch

Équipe de rédaction:

Gil Mayencourt,
responsable
gil.mayencourt@acvg.ch

Grégory Quin, histoire et institutions
gregory.quin@acvg.ch

Jean-François Martin,
histoire et mémoire
jean-francois.martin@acvg.ch

Léa Offenbroich, mise en pages
lea.offenbroich@acvg.ch

Relecture : Jean François Martin, Claude et Marika Bovey

Impression et expédition:
PCL Presses Centrales SA
Ch. du Chêne 14
Case Postale 99
1020 Renens
www.pcl.ch

Légende page de couverture
Championnats Suisses agrès masculin - Justin Delay au saut
© Serge Widmann

PCL, les gymnastes de l'imprimerie.
Performance, maîtrise technique
et souplesse.

www.pcl.ch

PCL
TOUTE L'IMPRIMERIE

Lausanne
Ch. du Chêne 14
1020 Renens
021 317 51 51
info@pcl.ch

Aigle
Rue Colomb 11
1860 Aigle
024 524 41 00
chablais@pcl.ch

Bulletin d'abonnement

Je désire m'abonner à «GYM», revue officielle de l'Association cantonale vaudoise de gymnastique, pour le prix de CHF 15.– par année (4 numéros)

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom: .....

Prénom: .....

Rue: ..... No: .....

NPA: ..... Localité: .....

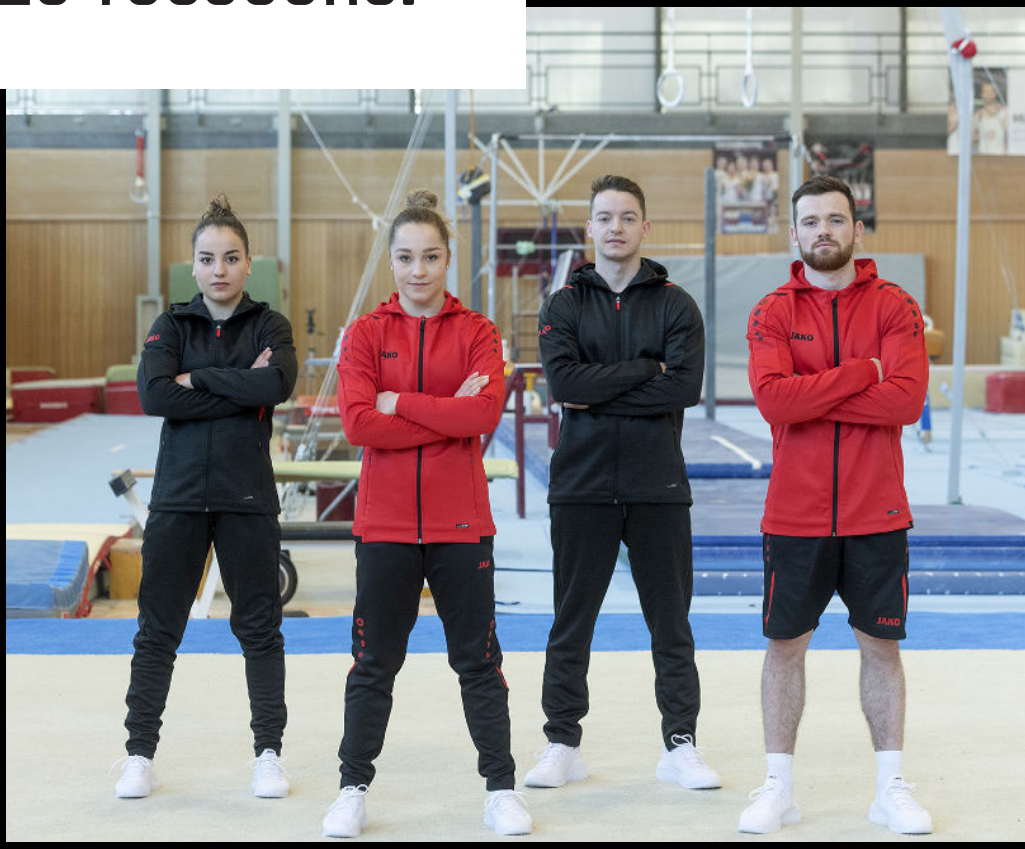
Date: .....

Email : .....

Signature: .....

Bulletin à retourner à:
Secrétariat ACVG - Chemin de Maillefer 35
1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tél. 021 648 62 72 - E-mail: secretariat@acvg.ch

QUELLES QUE SOIENT TES PERFORMANCES, CHEZ NOUS TU GAGNES TOUJOURS.



OCHSNER SPORT EST FIER D'ÉQUIPER GYMVAUD.

OCHSNERSPORT.CH

OCHSNER SPORT