

GYM

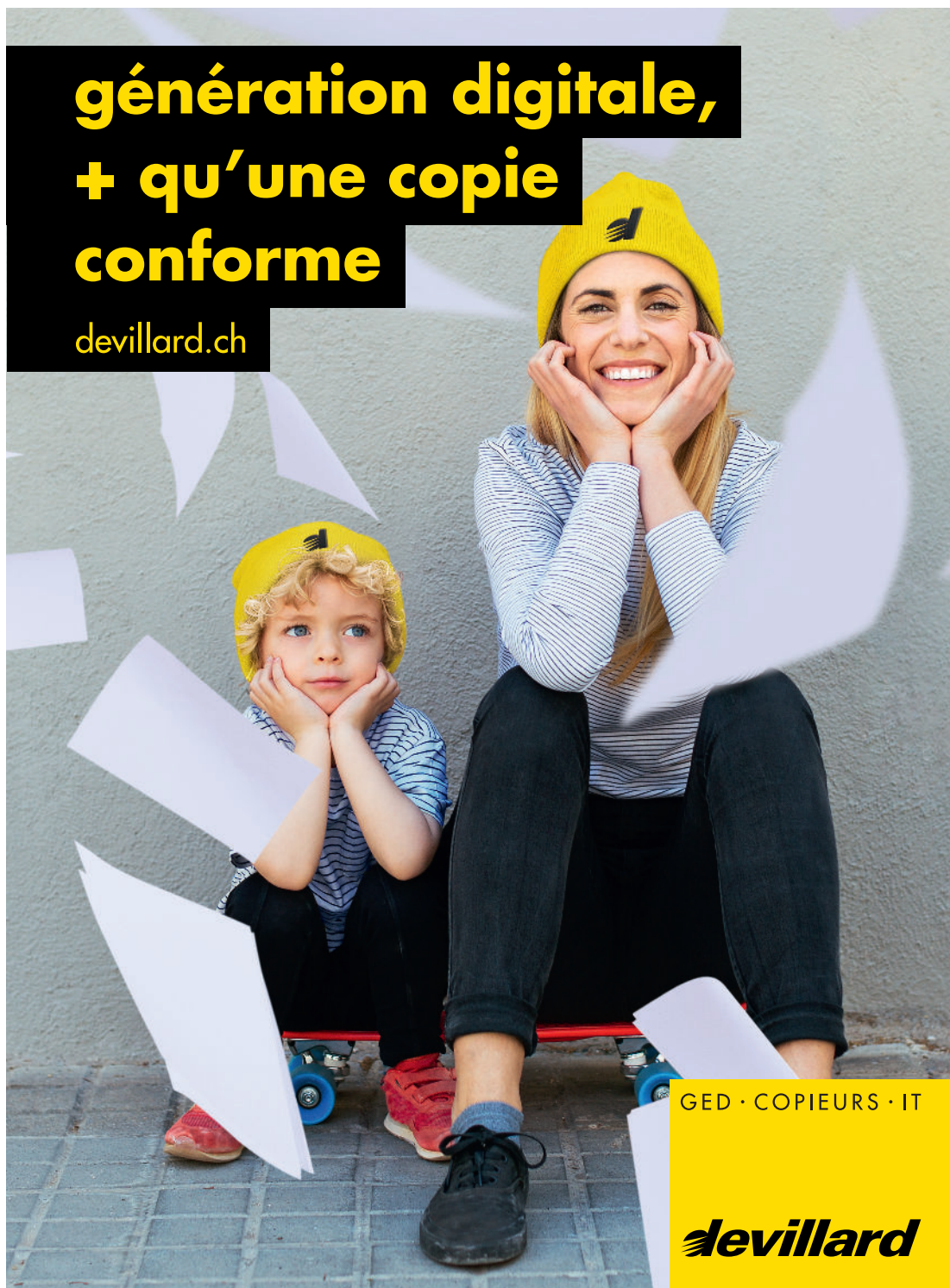
LE MAGAZINE DE LA GYMNASTIQUE VAUDOISE



Spécial Championnats suisses 2023

**génération digitale,
+ qu'une copie
conforme**

devillard.ch



GED · COPIEURS · IT

devillard

Ami(e)s d'la Gym, salut !

Habitué de saluer de la sorte au sein des jeunesses campagnardes, pratiquant le fote depuis plus de 40 ans, adepte de tir au sein de l'Abbaye des Laboureurs, fervent défenseur des produits du terroir des paysannes vaudoises et membre d'un chœur d'hommes de députés vaudois, j'étais sûrement prédestiné à accéder à cette présidence de VAUD Associations. Par contre, pas de trace de musique, ni accordéon dans mon parcours, à améliorer... Et la gym me direz-vous ? Comme écriraient certains dans leur statut : « C'est compliqué ». Attiré par la perspective d'une Fédérale en 2025 dans notre canton, j'ai rejoint le groupe Hommes de l'Helvétienne de Valeyres-sous-Rances au début 2023. Pour une présence constante... à raison d'une fois par semestre tout de même. Et pas d'apparition sur scène non plus aux soirées de décembre (ouf, car les barres parallèles ne sont pas ma discipline favorite). Même si je ne cherche pas d'excuses, cet engagement famélique au sein de cette sympathique équipe est représentatif de la complexité à concilier au quotidien tous nos engagements familiaux, professionnels et bénévoles malgré toute notre bonne volonté. C'est une des préoccupations de VAUD Associations, qui a pour vocation de valoriser et défendre l'activité bénévole du monde associatif vaudois. Ses buts sont ainsi de défendre les intérêts et de promouvoir les bienfaits des associations d'amateurs qui sont primordiales pour notre cohésion dans maints domaines. Entretenir des liens intergénérationnels, accomplir une activité physique régulière, soutenir la jeunesse, maintenir notre patrimoine ou notre terroir, former à la culture, cultiver nos libertés et nos traditions, sont ceux qui me viennent spontanément à l'esprit.

Bon, allez, à mercredi prochain les copains de Valeyres. Et à très bientôt chères et chers membres de GymVaud.

Patrick Simonin,

Président de VAUD Associations



SOMMAIRE

GymVaud

Un petit changement pour un gros impact ►► 6-7

Le coin des centres ►► 9

Gymnastique artistique féminine

Rencontre avec les nouveaux entraîneurs du CEC Vaud GAF ►► 10-11

Lausanne 2025 : Quoi de neuf ?

Les nouveautés de Lausanne 2025 ►► 12-13

Championnats suisses 2023

Nathan Bösiger ►► 14-15
Le bronze pour l'équipe A ►► 16-17
L'or au sol pour Larissa Claret ►► 18-19
Sociétés jeunesse ►► 20-22

Durabilité

Objectifs 2024 ►► 23

Trampoline

Les Vaudois-e-s aux compétitions mondiales à Birmingham ►► 24-25

Sport et Santé

Le trampoline ►► 26-27

Gymnastique d'autrefois

Présence des femmes à la Fête fédérale de 1909 à Lausanne ►► 28-29

CALENDRIER

FÉVRIER 2024

03.02.2024	Formation juges en Gymnastique Tests 2 ^e partie	Le Mont-sur-Lausanne
18.02.2024	Cours de perfectionnement juge B1	Lausanne
21.02.2024	Cours de perfectionnement juge B2 et B1	Lausanne
24.02.2024	Championnat vaudois – GR	Moudon
29.02.2024	Cours de base théorique et pratique (module 1 et 2) et concours-test juge Fit et Fun 2024 région 6	Yverdon

MARS 2024

02.03.2024	Grenchner Cup – Trampoline	Grenchen
02-03.03.2024	Master 2 – Région EST	Puidoux
06.03.2024	Cours de juges Gymnastique Tests	Lausanne
09.03.2024	Open Broyard – GR	Moudon
09.03.2024	Assemblée des Délégués 2024	Le Chenit
16.03.2024	Coupe de printemps – Gymnastique et Aérobie	Prilly
16.03.2024	Challenge Forel-Savigny	Savigny
17.03.2024	Master 1 – Région OUEST	Nyon
23.03.2024	Championnat vaudois des Jeux	Le Chenit
23.03.2024	Cours de base pour juge de concours en athlétisme	Payerne
23-24.03.2024	Schloss Cup	Möriken
23-24.03.2024	Master 2 – Région NORD	Lausanne
24.03.2024	Journée vaudoise GAF	Aigle
24.03.2024	Cours complémentaire cantonal sports adultes / avec MP esa intégré	Yverdon
24.03.2024	Cours cantonal Parents+Enfants	Cossonay

AVRIL 2024

02-05.04.2024	Camp athlétisme	Couvet
06-07.04.2024	1 ^{ère} qualification jeunesse P2/P3	Brugg
12-14.04.2024	Cours de mise à niveau gymnastique P+E	Cernier
13.04.2024	Cours J+S Agrès : GAS moniteurs	Yverdon-les-Bains
20-21.04.2024	1 ^{er} Challenge Gymnastique tests	Lausanne
20-21.04.2024	Master 2 – Région CENTRE	Crissier

LE MOT DU PRÉSIDENT

On prend les mêmes et on recommence, ... enfin presque.

Ce début d'année 2024 marque la fin d'une première boucle pour une partie du Comité cantonal alors que c'est un baroud d'honneur pour deux d'entre nous. Le temps de faire un premier bilan, de voir dans quels domaines notre Comité peut encore s'améliorer ou augmenter son efficacité. Après une année entière à la présidence de notre association, si je peux vous assurer une seule chose, c'est que j'ai beaucoup apprécié passer douze mois à ce poste, mais aussi que je me réjouis de 2024 ! Alors que deux membres du Comité cantonal vont partir à la retraite après de nombreuses années de services rendus, c'est non pas deux personnes mais bien trois qui vont les remplacer. Ceci n'augure que du bon pour la suite car, effectivement, ce ne sont pas les idées de projets qui manquent, mais bien les ressources humaines pour les gérer.

Cette année marquera aussi une forme de « pause » en ce qui concerne les dernières années exceptionnelles en termes d'organisations dans notre canton et notre association. Alors que nous nous souvenons encore de 2023 avec sa Fête cantonale Jeunesse et la Gymnaestrada, 2022 avait été marquée d'une Fête cantonale.

De leur côté, 2021 et 2020 avaient été placées sous le signe d'une gestion que nous dirions « complexe » et 2019 avait connu une Gymnaestrada à Dornbirn. Finalement, en 2024, rien de tout ceci ne nous animera, mais nous sortirons peut-être une petite activité de notre cha peau.

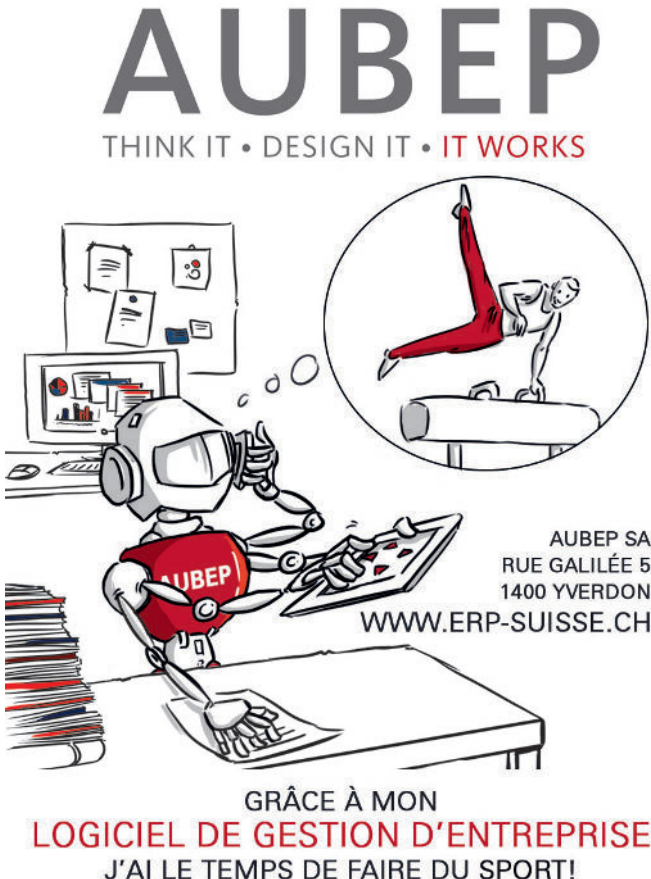
Mais n'ayez pas d'inquiétude, ce temps à disposition n'est qu'un moyen de mettre de l'énergie dans la suite avec, entre autres, un gros travail sur la vision 2025-

2030 de GymVaud. Car c'est avec une base solide et un but clair que les objectifs sont rendus possible !

Dans tous les cas, j'espère que vous toutes et tous, membres de notre association, avez bien commencé cette année, plein-e-s de bonnes résolutions et d'engagement, mais surtout dans la meilleure santé possibles !

Vive la gym !

Benjamin



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!

Un petit changement pour un gros impact

Ce n'est plus un secret pour les membres de GymVaud : la durabilité est au cœur des préoccupations du Comité cantonal. Avec une thématique souvent théorique, quel plaisir d'avoir pu apporter une – petite – solution à cette problématique tentaculaire: changer le papier du journal GYM et en finir avec le plastique d'emballage, pour réduire l'impact environnemental de cet outil de communication et d'archives. Vous tenez donc aujourd'hui entre vos mains la nouvelle mouture de notre journal GYM. Et toute la rédaction est prête à parier que vous n'avez perçu aucun changement. Pourtant, quelques modifications ont dû être opérées afin de rendre notre journal plus respectueux de l'environnement.

Un papier 100% recyclé...

Si cela paraît être une évidence d'utiliser un papier 100% recyclé, c'est en vérité relativement difficile à mettre en œuvre. En effet, un critère majeur des changements que nous souhaitions faire était que le prix de l'abonnement devait rester le même et que GymVaud devait rester à l'équilibre, même après cette modification. Le chemin fut donc relativement long avant de trouver un consensus avec notre fournisseur, Presses Centrales Lausanne (PCL) SA. En effet, nous avons découvert que la demande en papier recyclé était largement supérieure à l'offre et qu'il s'agissait d'un marché

extrêmement tendu à la suite de la pandémie de coronavirus. La forte demande prenant de court les producteurs suisses de papier, son prix a presque triplé après 2020 ! Une solution avec un papier 100% recyclé s'est dessinée à l'automne 2023, pile à l'heure de la planification 2024.

... et labellisé FSC

Une labellisation n'était pas une fin en soi, mais une jolie cerise sur le gâteau pour ce projet de longue haleine. Ainsi, le papier sélectionné est labellisé FSC – Forest Stewardship Council. Un label qui atteste que la fabrication d'un objet à base de bois adopte les règles qui régissent la gestion durable des forêts. En d'autres termes, que les arbres n'ont pas été abattus illégalement et ne sont pas issus de forêts d'utilisation non forestière.

Un changement imperceptible

Outre un prix qui devait rester relativement stable, l'idée était également de ne pas souffrir d'une refonte complète de la maquette du magazine, la rédaction étant satisfaite de la disposition actuelle. Le nouveau format du magazine est légèrement plus petit que l'an dernier, mais le changement est presque invisible !

La fin du plastique d'emballage

L'emballage plastique a également été maintes fois



GYMVAUD

débatu ! Le Comité et la rédaction souhaitaient depuis longtemps se passer de cette technique. Là encore, plus facile à dire qu'à faire ! En effet, les contraintes d'envois sont multiples et parfois surprenantes. D'une enveloppe – plus durable – à un plastique recyclable ou compostable, plusieurs solutions ont été envisagées avant d'opter pour la plus radicale : aucun emballage ! Nous espérons que les futures éditions du journal GYM arriveront en bon état dans vos boîtes aux lettres et que les lectrices et lecteurs comprendront ces petits changements.

Quid de conserver le journal ?

Évidemment, si l'on souhaite être cohérent·e·s, la question de conserver le journal doit se poser. Et le sujet est lui aussi revenu à de multiples occasions dans les discussions.

Quid de conserver le journal ?

Évidemment, si l'on souhaite être cohérent·e·s, la question de conserver le journal doit se poser. Et le sujet est lui aussi revenu à de multiples occasions dans les discussions. D'une version 100% digitale, à hybride, à «à choix», beaucoup d'alternatives ont été envisagées. Nous avons pris la décision de conserver la

version papier du journal, pour deux raisons. La première est de continuer à mettre en lumière les diverses thématiques et athlètes qui font ce journal. Des résultats de nos cadres élites aux reportages durant les concours, aux photos prises par nos photographes en passant par les rubriques rédigées par nos partenaires nous tenons à conserver ce moyen de communication qui fait le lien

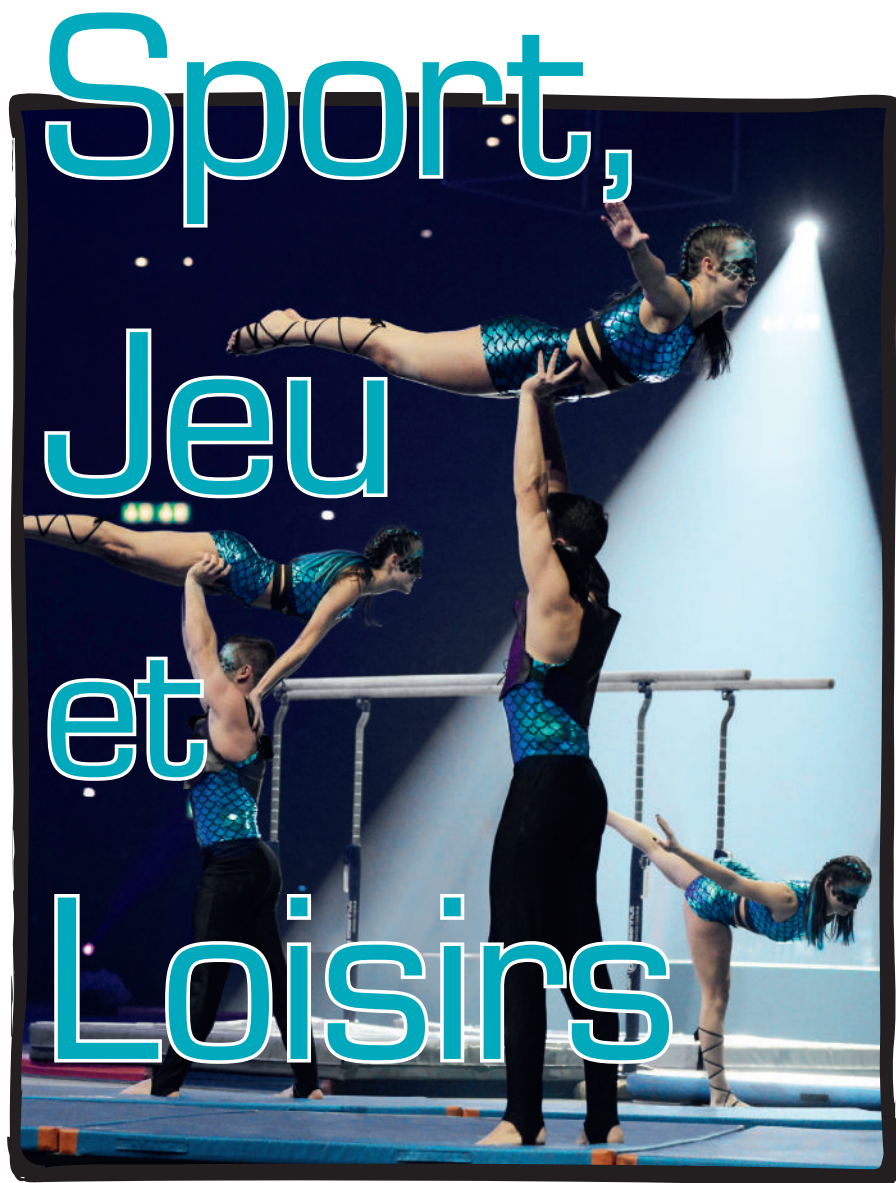
entre les multiples aspects de GymVaud. La seconde est l'archivage : à ce jour, nos archives papiers sont un trésor que nous nous devons de continuer à alimenter !

Chantal Reymond

*Responsable Division
Marketing – Communication –
Archives*



Les locaux des PCL à Renens, où est imprimée la nouvelle mouture du Journal GYM.



alder + eisenhut
sport scènes

Téléphone 071 992 66 33, www.alder-eisenhut.swiss

Le coin des centres

Voici quelques nouvelles fraîches des Centres de performance de GymVaud !

CEC Vaud GAF :

La fin de l'année 2023 a été marquée par la préparation et le « passage » des Tests Cadre de la FSG qui se sont tenus les 2 et 3 décembre à Macolin. Quatre des sept gymnastes du CEC GAF s'y présentaient et ont réalisé de belles performances. Une réorganisation des âges et des dénominations des Cadres a été effectuée par la FSG et ainsi les quatre gymnastes vaudoises ont été retenues dans le cadre régional de la FSG. Bravo à Jana, Maria, Keira et Darya pour leur travail assidu. Début novembre 2023, nous avons également eu le plaisir d'accueillir une nouvelle entraîneur assistante pour le CEC en la personne de Meryll Kloniecki (voir article, p. 10-11). La stabilité est de retour au CEC Vaud GAF et les conditions sont maintenant réunies pour

effectuer un travail sur le long terme. Merci à toutes les parties prenantes pour leur engagement !

CRP Vaud TRA :

La fin de l'année a été marquée par les excellentes performances des athlètes du CRP Vaud TRA. Lors des Tests Cadres de la FSG, à la fin octobre à Liestal, les dix athlètes du Centre ont été les seul-e-s à présenter tout le programme demandé. Avec à la clé, trois sélections dans les cadres nationaux de la FSG, pour Léo (U17), Lucie et Gonçalo (U21) et trois sélections dans le cadre régional pour Keiji, Axel et Jade. Les hauts faits de cette année ont sans conteste été réalisés lors du Championnat du monde et de la Compétition mondiale par groupe d'âge où les athlètes vaudois-e-s ont brillé (voir article, p. 26-27) ! Ces excellentes performances démontrent qu'une structure efficace est en place et que le travail au quotidien paie. Le

regard est maintenant tourné vers le long terme avec la mise en place d'un projet cohérent sur le prochain cycle olympique et même plus loin.

CRP Vaud GR :

Travail assidu et entraînements en vue de la saison suivante ont rythmé la fin d'année 2023. Une réorganisation du coaching staff s'est également opérée avec le départ en congé maternité de notre entraîneur-chef, Alicia Marmonier. Les entraîneurs assistantes Tania Da Mota et Salomé Bondallaz, soutenues par Ioulia Sternheimer, assureront l'intérim d'ici à son retour. Début 2024, les premières compétitions internationales ont vu le jour avec des résultats encourageants et prometteurs.

Cap sur 2024 pour les Centres avec de beaux objectifs pour chacun d'entre eux ! Bonne saison à toutes et tous !

Francis Buchi

HAVDiffusion.ch
ImpressionBroderie

***Vous fournit toutes sortes de vêtements,
pour clubs et entreprises***

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

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

Rencontre avec les nouveaux entraîneurs du CEC Vaud GAF



Fabien Martin est père de deux garçons. Franco-suisse, il réside actuellement à Evillard dans le canton de Berne. Cet ancien gymnaste qui pratiquait dans le nord de la France a commencé à entraîner la relève d'abord en tant que bénévole au sein du club d'Henin gym (Dép. Pas-de-Calais). Cette passion s'est progressivement muée en une profession : de 1995 à 2005, il a travaillé aux Pôles France de Marseille et de l'INSEP. Après son déménagement en Suisse, il a exercé en tant qu'entraîneur national de la GAF jusqu'en 2021, sa collaboration avec la FSG s'étant conclue après les Jeux olympiques de Tokyo.

Meryll Kloniecki est originaire du sud de la France. Elle a fait ses premiers pas en gymnastique dans un club de Lambesc (Dép. Bouches-du-Rhône), puis à Istres (idem) où elle a pratiqué pendant une quinzaine d'années. Elle a ensuite passé son diplôme d'entraîneur en parallèle de ses activités en tant que gymnaste, un parcours qui lui a permis d'être formée sur le terrain mais aussi sur le plan théorique au Pôle France de Marseille. Après une formation de préparation mentale pour sportif-ve-s, elle a fait un passage d'une année dans un club formateur à Toulon.

Fabien et Meryll, comment se déroulent vos débuts au Centre ?

F et M : Les débuts se présentent bien. Les équipes, tant les entraîneurs que les administratifs, fonctionnent harmonieusement. Le groupe de gymnastes est de grande qualité et les conditions de travail y sont favorables.

Pouvez-vous décrire votre routine de travail ?

F et M : La semaine commence toujours par une réunion en équipe, abordant les objectifs hebdomadaires et les problématiques organisationnelles. Une journée typique au centre débute par une réunion avec les entraîneurs pour discuter des objectifs du jour. L'entraînement se déroule ensuite et se termine avec une évaluation en fin de journée.

Fabien, c'est comment de travailler avec Meryll ?

Très bien. Meryll est une entraîneur très professionnelle, maîtrisant parfaitement son travail. Son enthousiasme et son excellent contact avec les gymnastes sont remarquables. Ma nature plus réservée s'associe harmonieusement à la sienne.

Meryll, c'est comment de travailler avec Fabien ?

Gratifiant. Fabien a beaucoup d'expérience, ce qui

me permet de pouvoir être épaulée tant sur le plan technique que psychologique. Ses conseils sont précieux et son engagement est motivant et fournit une stabilité essentielle. Fabien m'apporte tout ce que j'attendais d'un binôme d'entraîneurs. Notre cohésion sans faille est bénéfique pour l'évolution du Centre et des gymnastes. Sa façon de travailler dans la bonne humeur, la tolérance et la confiance fait que je me sens très bien à ses côtés. Je suis très fière de pouvoir évoluer dans une atmosphère aussi sereine avec un grand entraîneur comme Fabien.

Quel sont vos objectifs ?

F et M : Pour l'année à venir, nos objectifs incluent la consolidation de notre équipe d'encadrement, l'établissement d'entraînements structurés pour amener nos gymnastes au meilleur

niveau, l'amélioration de notre structure actuelle, le soutien aux clubs vaudois selon leurs besoins, en partageant notre expérience, et la pérennisation du Centre avec l'arrivée de nouvelles gymnastes.

Le mot de la fin...

F : Je souhaite à toutes et tous les gymnastes du canton de Vaud une excellente saison 2024.

M : Je remercie GymVaud pour la confiance accordée et suis très heureuse de faire partie de cette si belle équipe (gymnastes, entraîneurs du Centre, administratifs...). J'ai hâte de poursuivre l'aventure avec eux-elles et les clubs du canton de Vaud. Bonne saison à tou-te-s et excellente année 2024.

Propos recueillis par Gil Mayencourt

ervy
JUST SPORTS

VÊTEMENTS DE GYMNASIQUE POUR
LES CLUBS SPORTIFS
& LES PARTICULIERS

pour hommes

coupe justaucorps

**PERSONNALISEZ
DANS LES COULEURS
DE VOTRE CHOIX!**

MarkPro
www.markpro.ch
25 ANS D'EXPÉRIENCE

ALARIA 11774.28/5
coupe combinaison

@ervy_sports_fashion @markpro_8305



LES NOUVEAUTÉS DE LAUSANNE 2025

L'équipe de la Fête fédérale de gymnastique Lausanne 2025 vous souhaite ses meilleurs vœux ! Ensemble vers une année 2024 épanouissante et active !

2024, l'année des inscriptions

Très attendues, les prescriptions de concours seront disponibles dès le 10 mars 2024 sur notre site Internet lausanne2025.ch.

Du 1^{er} octobre au 1^{er} décembre 2024, les inscriptions des gymnastes ouvriront. Quelque 70'000 athlètes sont attendu-e-s dont un nombre record de Vaudoises et Vaudois (en plus des 300'000 spectateurs et spectatrices !). Nous comptons sur vous !

Les volontaires

« Du volontaire classique aux membres du comité d'organisation, ils et elles auront toutes et tous un rôle clé. » - Maëlle Olivet, responsable des volontaires et adjointe au directeur général.

À une année de la manifestation au mois de juin 2024, c'est la plateforme d'inscription des volontaires qui sera lancée. Afin d'assurer le bon déroulement de la manifestation, 4'000 volontaires seront recherché-e-s dans les domaines les plus

variés. Seul-e-s, en famille, entre ami-e-s ou avec votre société, participez à Lausanne 2025 en tant que volontaire et vivez la Fête de l'intérieur !

Retour sur la première séance du CO

Le 27 novembre 2023 a eu lieu la première séance du Comité d'organisation Lausanne 2025. Étaient réuni-e-s près d'une centaine de volontaires à l'emblématique Stade de la Tuilière pour une séance riche en rencontres et en informations.

Après un mot de bienvenue du président du Comité d'or-

ganisation, Cédric Bovey, Emilie Moeschler, municipale des Sports de la Ville de Lausanne et coprésidente d'honneur de Lausanne 2025, a salué le travail accompli par le Comité d'organisation depuis Paris. S'en sont suivis de chaleureux remerciements de la part de la conseillère d'État et seconde coprésidente d'honneur Christelle Luisier Brodard : « La logistique pas tout à fait anodine de cette fête repose sur votre engagement et sur l'esprit d'équipe qui vous anime. Nous vous en remercions ! »

Après un mot de chaque directeur et directrice du



Comité d'organisation présentant l'avancée des préparatifs, s'en est suivi un moment convivial pendant lequel les volontaires ont eu l'opportunité de se rencontrer et d'échanger.

Pour information, Lausanne 2025 recherche encore des personnes motivées afin de compléter son Comité d'organisation. Retrouvez tous les postes sur lausanne2025.ch/co.

Fonds durabilité : soumettre un projet

La prise en compte de la durabilité revêt une importance primordiale dans les discussions et les décisions entourant la Fête fédérale de gymnastique Lausanne 2025. Face aux défis sociaux et environnementaux actuels, il nous paraît essentiel d'intégrer ces considérations dans la planification et la réalisation d'un événement d'une telle ampleur.

Lausanne 2025 et ses partenaires ont opté pour la création d'un Fonds durabilité destiné à financer des projets spécifiques axés sur la durabilité, que ce soit dans le cadre de la Fête elle-même ou de manière plus étendue dans le domaine de l'événementiel ou de la gymnastique. L'objectif est de soutenir et de façonner des initiatives novatrices en cohérence avec les objectifs de durabilité.



Vous souhaitez bénéficier de ce Fonds pour un de vos projets ? Retrouvez les conditions de participation, critères de sélection et le formulaire de soumission sur lausanne2025.ch/fonds-durabilite. Le délai de dépôt est fixé au 31 mars 2024.

Inscription à la cérémonie de clôture

Vous désirez participer à l'animation de la Fête ? Lausanne 2025 recherche actuellement des gymnastes pour rejoindre la production de masse en vue de sa cérémonie de clôture. Cette dernière aura lieu au Stade de la Tuilière à Lausanne.

Cette production d'ensemble est ouverte à toute personne dès l'âge de 18 ans.

Retrouvez tous les critères de participation ainsi que les inscriptions provisoires sur lausanne2025.ch/inscription-cloture.

Rester connecté : suivez-nous !

Cette année promet d'être riche en informations et en surprises. Nous vous invitons donc à suivre l'actualité Lausanne 2025 pour ne manquer aucune échéance.

Vos options sont nombreuses :

Instagram : [@lausanne202](https://www.instagram.com/lausanne202)

Facebook: [Lausanne 2025](https://www.facebook.com/Lausanne2025)

LinkedIn : [linkedin.com/lausanne2025/](https://www.linkedin.com/company/lausanne2025/)

Newsletter : abonnez-vous sur lausanne2025.ch !

L'équipe Lausanne 2025 reste bien entendu à votre disposition pour répondre à toutes vos questions. N'hésitez pas à nous contacter par e-mail à info@lausanne2025.ch. Nous nous réjouissons d'échanger avec vous !

Avec nos salutations sportives,

*Le Comité d'organisation
Lausanne 2025*

Nathan Bösiger : une historique troisième place au général



Crédit photo : Benjamin Ambühl

Le concours général des CS est réputé pour être particulièrement relevé. C'est dire le tour de force réalisé par le gymnaste du Team Vaud qui s'est invité sur la troisième place du podium national à Bulle en octobre dernier. Rencontre.

Pour celui qui est enseignant dans la vie professionnelle et sociétaire des AGY durant la saison gymnique régulière, tout s'est joué sur son dernier passage aux barres parallèles, « l'engin de la mort », comme il l'appelle, celui « où la moindre erreur peut te déstabiliser » :

« Par chance, ce jour-là, parce que je m'étais dit

que mes chances pour le podium s'étaient envolées, j'ai fait mon tour aux barres sereinement et ça a payé. La chance était aussi de mon côté puisque je termine devant Christophe Schärer pour 25 millièmes. D'un autre côté, j'avais fini quatrième du général en 2022 pour un dixième donc c'était ma petite revanche. »

Nathan évolue en catégorie agrès depuis 2018 et y compte déjà plusieurs faits d'armes. Il est notamment allé chercher le titre national par équipe en 2019 aux côtés de Stéphane Détraz, Justin Delay, Francis Buchi et Loïc Weissbrodt et a terminé second à la barre fixe

lors des finales par engin. En 2022, on a pu le retrouver en or au saut et en bronze à la barre fixe. Si on ajoute à ce palmarès sa deuxième place au saut aux côtés de Justin Delay (or) à Thoune en 2023, on est en droit de se demander si ce podium au général à Bulle n'était pas finalement un peu attendu :

« Non... je m'étais plutôt résigné à une place d'honneur. Je suis plutôt bien entré dans le concours avec une belle note à la barre fixe. Les engins suivant se sont plutôt bien déroulés avec une note toujours un peu plus basse aux anneaux, parce que je n'arrive toujours pas à m'adapter correctement à cet engin [rires]. Il restait ensuite le saut et les barres

parallèles. Même si mes sauts et ma note étaient bons, à ce moment-là je me dis que c'est impossible de finir sur la boîte, surtout avec les barres encore à faire. Je me suis donc enlevé toute pression et j'ai réalisé un de mes meilleurs tour aux barres en compétition. Après mon passage, je discutais avec mon coach Pascal Jaccard pour faire des petits calculs, mais à mon sens il y avait beaucoup trop de gymnastes devant moi... Et finalement, j'ai entendu mon nom pour la troisième place, c'était fou ! »

Une troisième place qui fait donc date pour Nathan, ceci malgré un parcours en artistique de 17 années à Serrières comptant plusieurs résultats notables, notamment trois titres de Champion suisse en P6 amateur. Lorsqu'on le questionne sur son passé de sportif d'élite, Nathan concède logiquement que c'est l'artistique qui l'a amené où il est actuellement. Il reste d'ailleurs encore très attaché à ce versant de la gymnastique en suivant les résultats des internationaux et des gymnastes de Serrières. Mais au moment de faire l'inévitable comparaison entre artistique et agrès en termes de difficulté, il rétorque avec un constat nuancé :

« C'est vrai que je peux me reposer sur mes acquis pour les compétitions et me faire plaisir quand je suis à l'entraînement. Mais je cherche aussi à faire changer d'avis toutes les personnes qui pensent que les agrès, c'est trop facile, parce que c'est faux. La difficulté n'est pas forcément la même, mais la « perfection »

demandée aux agrès est peut-être plus exigeante qu'en artistique. »

Lorsqu'on le questionne sur ses prochains objectifs, Nathan déclare qu'il en veut toujours plus et évoque notamment le titre national à la barre fixe qui représente toujours l'une de ses priorités. Si le but principal

de la saison à venir sera de confirmer son podium national au général, pourquoi pas des médailles au sol et aux barres parallèles? « Ça serait cool aussi », lâche simplement Nathan, les yeux résolument tournés vers la suite.

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**

Le bronze pour l'équipe A vaudoise

Aux CS masculin de Bulle, le dimanche était dédié à la compétition par équipe. Une belle médaille de bronze a été remportée par l'équipe A vaudoise, composée de Stéphane Détraz (FSG Morges), Lionel Borloz (FSG Vevey-Ancienne) et les trois AGY Nathan Bösiger, Justin Delay et Thibaud Dubois. Revenons avec ce dernier – gymnaste originaire de la Vallée de Joux longtemps sociétaire de la FSG Le Lieux – sur une performance collective qu'il qualifie «d'un peu improbable, mais magnifique».

Thibaud, peux-tu nous dire quelques mots sur l'équipe ?

On se connaît depuis de nombreuses années. Nathan, Justin et Stéphane ont déjà fait la médaille d'or par équipe à Yverdon [en 2019]. Lionel et moi avons beaucoup évolué ensemble en C6 et C7, ainsi qu'en concours de société. On est vraiment des potes, c'est assez fou cette camaraderie et cet esprit d'équipe. Même s'il y a des hauts et des bas, tu es galvanisé par les autres. C'est très différent d'un concours individuel où tu es dans ta tête de A à Z. À travers leur expérience et leur niveau, Nathan, Justin et Stéphane nous ont vraiment poussé vers le haut avec Lionel.

Quel est ta place dans ce collectif et quels étaient vos objectifs ?

Je dirais que j'étais le cinquième gymnaste, un peu le « Joker », et j'ai pu intégrer l'équipe grâce à mes très bons résultats en individuel durant la saison 2023. Lionel et moi, on se complète très bien sur nos engins forts et faibles, tandis que les autres apportent une stabilité assez extraordinaire. On ne partait pas forcément pour une troisième place et on se voyait plutôt derrière Argovie et Lucerne. Mais on a mis la barre haut dès le premier tour avec le sol et cela nous a bien lancés dans la compétition.





Crédits photo : Benjamin Ambühl

Comment se prépare un CS par équipe ?

On ne peut pas vraiment se préparer en fait [rires]. Le canton de Vaud ayant un grand quota de gymnastes, les équipes A et B sont annoncées après le concours individuel. Cela permet aussi de ne pas créer de favoritisme et de ne pas altérer la concentration de chacun pour le samedi. Mais la composante individuelle reste forte durant le concours par équipe, il faut être concentré sur ses propres tours à la différence que les autres sont là pour toi et t'encouragent. Être un bon groupe de potes avant d'être un bon groupe de gymnastes, c'est peut-être ça la clé.

Et la suite ?

On va continuer à tous se tirer vers le haut, car il y a vraiment encore des magnifiques choses à faire. Personnellement, ça sera une

saison sans concours individuel. Je pars à la fin du mois de janvier faire un tour du monde donc je vais louper les masters. Mais pourquoi pas un retour en 2025 plus que jamais en pleine forme. Merci aux coachs du cadre, aux gymnastes et aux supporter-trice-s pour cette année !

Parole à Justin Delay, en bronze avec l'équipe A et double médaillé d'or au sol et saut, avec la note de 10 dans cette dernière discipline

« Ça me fait très plaisir de revenir avec ce titre « sol-saut » cette année. C'est toujours spécial pour moi de gagner sur ces deux disciplines, parce ce que c'est celles qu'on pratique en société avec les AGY et ce sont mes engins de prédilection. L'année passée a été compliquée pour moi au saut, j'étais moins performant, donc je suis content d'être revenu au top ! Et

depuis 2019, le titre national au saut reste aux AGY, entre Nathan et moi, et cette année on a fait le doublé donc c'est encore mieux. Je suis en C7 depuis 15 ans maintenant... c'est agréable de constater que tout roule encore, même si je ne suis plus dans les plus jeunes. La saison fut belle, notamment avec la médaille de bronze en équipe en clôture et pour le dernier concours de Stéphane, en tout cas pour un moment. Pour moi, les résultats ont été là tout au long de l'année et je n'ai jamais été aussi proche du podium national général, avec en plus Nathan sur la troisième marche. Franchement, ça remet un petit « susucre » pour la saison prochaine au niveau de la motivation, notamment pour les prochains Championnats suisses où il ne faudra pas montrer n'importe quoi. »

Propos recueillis par Gil Mayencourt

L'or au sol pour Larissa Claret

Deux gymnastes de GymVaud se sont particulièrement illustrées lors des joutes féminines par engin tenues à Thoune. Il s'agit de Jessica Rullo (FSG Vevey Jeunes-Patriotes) qui a remporté une belle médaille de bronze aux anneaux balançants et de Larissa Claret qui est montée sur la plus haute marche du podium au sol. Pour cette sociétaire de la FSG Aigle-Alliance qui indique avoir commencé la gymnastique assez tard (à 9 ans) dans le petit groupement valaisan de Troistorrents, cette première place nationale marque une étape importante dans un parcours gymnique à cheval entre deux cantons. En effet, après un passage par les sociétés de Val-d'Illiez et de Vouvry, Larissa est venue s'entraîner à Aigle en catégorie 7 où elle est en train de réaliser ses «meilleures années gymniques», note-t-elle du haut de ses 22 ans. Nous lui avons posé quelques questions sur sa performance bernoise.

Larissa, est-ce que cette première place au sol était attendue ?

Non. Mais c'est un rêve que j'avais depuis longtemps. Lorsque j'ai vu que je faisais de très bonnes notes au sol durant la saison, je me suis dit que je pouvais jouer quelque chose de plus grand. Ça me paraissait tou-



Crédit photo : Moritz Kaufmann

tefois inaccessible et j'avais trop peur de me «porter l'œil» et d'être déçue. J'espérais être qualifiée au sol. Une fois cette étape validée [2^e place], j'étais très stressée pour le lendemain. J'ai essayé de me mettre le moins de pression possible, puisque mon objectif initial, la qualification, était atteint. Mais bien sûr, c'est trop tentant de vouloir toujours plus. J'ai peut-être espéré plus fort que les autres et ça a passé pour moi.

Comment on se sent durant une première finale nationale par engin ?

J'ai dû attendre que toutes les autres gymnastes fassent leurs finales et il y a eu beaucoup de stress : je n'osais pas m'imaginer faire mon passage ; je me voyais louper à chaque fois. C'est même la première fois que j'ai écouté de la musique pour essayer d'être dans ma bulle. Sur le praticable, j'ai enfin arrêté de stresser. Une fois le premier élément réussi – le plus compliqué

(un appui renversé avec un tour) –, j'ai pris confiance et me suis dit que j'allais procéder étape par étape. Tout s'est bien déroulé finalement... J'étais très soulagée, car mon principal objectif était de ne pas pouvoir m'en vouloir. Avant les résultats, le suspense était horrible. Lorsque c'est mon nom qui est sorti, j'ai commencé à pleurer, je ne savais plus comment je m'appelais. Même maintenant, je ne sais plus exactement comment tout cela s'est passé (la montée sur le podium, la bise, la

rose, etc.). C'était vraiment une expérience incroyable, magique...

Cette médaille : une consécration ou «juste» une étape vers d'autres objectifs ?

Malheureusement ou heureusement – je n'ai pas encore assez de recul –, c'est plutôt une belle fin. Je me suis dit toute la saison passée « tu ne peux pas terminer sur un championnat vaudois ou romand, ça ne te suffira pas ». Je ne pouvais

pas m'attendre à un tel résultat aux CS et c'est vraiment la cerise sur le gâteau ; la réalisation d'un rêve d'enfant... Je pars à l'étranger dans le cadre de mes études [un master en management du football international] et ne pourrai pas prendre part à la saison 2024. C'est donc une page qui se tourne, la gym m'apportait beaucoup dans mon quotidien. Mais je me réjouis de voir ce que me réserve l'avenir en termes de nouveaux objectifs, plus professionnels que gymniques cette fois.

Parole à Jessica Rullo, en bronze aux anneaux balançants

« Cette médaille transcende une simple réussite sportive. Elle incarne non seulement le fruit de mes efforts, mais aussi ma détermination, ma persévérance et ma passion pour cette discipline. Elle marque un aboutissement et le commencement de nouveaux défis et ambitions auxquels je suis prête à faire face avec la même dévotion. En me remémorant le parcours accompli, je ressens une grande fierté et suis reconnaissante d'en être arrivée là. Un grand merci à mes coachs et à toutes les personnes qui m'ont accompagnée dans ce parcours ! »

Propos recueillis par Gil Mayencourt



Pluie de médailles pour les Vaudois·e·s aux compétitions de sociétés jeunesse



Vevey Jeunes-Patriotes en bronze au sol et aux anneaux balançants

Le groupe mixte A est arrivé sur place motivé à bloc avec un objectif en tête : se surpasser et tenter d'atteindre les finales dans ses deux disciplines. Le week-end a débuté avec le sol, où les efforts ont payé : après une qualification pleine d'énergie, le groupe a eu la chance de défendre sa place en finale. La pression, la motivation et le plaisir de pouvoir refaire la production ont été récompensés par une magnifique troisième place. Le dimanche, les gymnastes étaient déterminé·e·s à donner le meilleur d'eux-mêmes pour les anneaux balançants. Après avoir présenté sa production, le groupe a pu concourir lors de la finale et a obtenu à nouveau une incroyable troisième place. Conclusion : que du bonheur ! Deux médailles de bronze et qu'une envie : tout donner pour la saison 2024 ! @photo : Luc Morisod

Aigle-Alliance en argent au sol

Nous avons débuté la journée avec un mélange de stress et d'excitation. Au moment de notre premier passage, il était 11h06, toutes les coachs étaient alignées devant le sol, prêtes à soutenir les gymnastes. Après une longue attente, nous sommes allé·e·s récupérer la magnifique note de 9.63. Incroyable ! On ne s'attendait pas à cette note et encore moins à une égalité avec Balgach, champions suisses depuis plusieurs années. Nous avions déjà gagné dans nos têtes, car cette finale dépassait largement notre objectif initial du top 10. Finalement, nous avons terminé avec la note de 9.60 et avec la belle place de vice-champions suisses. À la suite d'une bonne nuit de repos à l'auberge, nous sommes revenu·e·s le dimanche pour le saut. Nous avons terminé 7^e avec un beau 9.23 qui a conclu un magnifique week-end chargé en rebondissements, émotions et surprises.



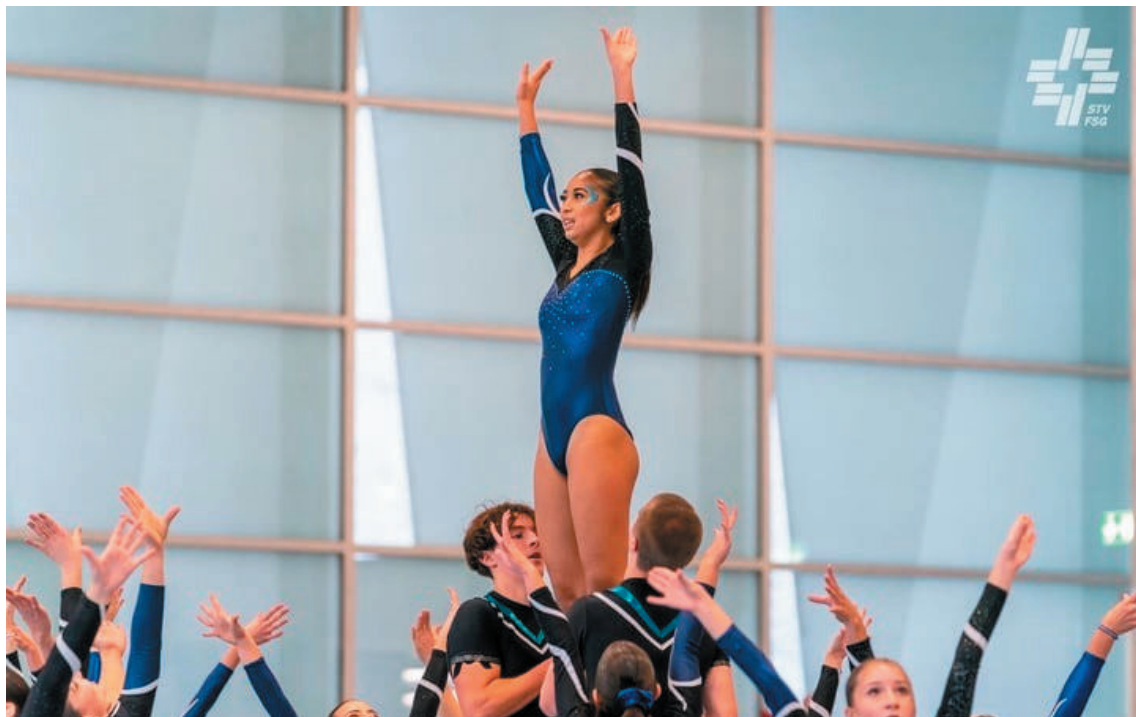
Les Amis-Gym Forel-Savigny en bronze aux BAS

Après son titre remporté à Gym En Folie, les juges présents à Oron ont fortement encouragé notre équipe à s'inscrire aux CS. D'après leur expérience, la production présentée permettrait de « titiller » le podium national. Dès la rentrée d'août, tout a été mis en œuvre pour modifier et peaufiner la production aux BAS, pour essayer de « monter sur la boîte ». À Brugg, les filles ont effectué un super concours, et aucune chute ! Avec une note de 8.40 et une troisième place provisoire, le suspens a été intense jusqu'à ce que la dernière note soit divulguée ! Les cris de joie des moniteur-trice-s, des parents et des gymnastes ont éclaté sous la cantine lorsque le classement a été confirmé ! La cérémonie protocolaire est un merveilleux moment : chanter l'hymne national suisse avec notre trophée, entouré-e-s des drapeaux, ainsi que de tou-te-s nos compatriotes amoureux-ses de la gym, c'est un souvenir qui restera gravé à jamais dans nos mémoires.

Gym Pully en argent à la CE

Après un trajet ayant permis à certain-e-s de se réveiller dans la bonne humeur et à d'autres de terminer leur nuit, toute l'équipe arrive à l'heure à Brugg, dans un environnement hivernal ! Un parking souterrain tombé à point nommé constitue un parfait abri pour lancer la journée gymnique avec quelques simulations pour se mettre en route. Place ensuite au concours. L'équipe de jeunesse A obtient une 16^e place à la combinaison d'engins avec une note de 8.20, tandis que les jeunes B se distinguent avec une magnifique deuxième place à la combinaison d'engins, avec une note de 8.93. Les anneaux balançants sont au menu du dimanche. La gym de Pully y obtient une belle 7^e place avec une note de 8.73, manquant de peu la distinction. Cette belle aventure prend fin à 22h, de retour à Lausanne avec de magnifiques souvenirs en tête à la suite de ce week-end de gym pas comme les autres.

CHAMPIONNATS SUISSES 2023



Yverdon-Ancienne, en bronze à la CE

C'est avec une grande détermination et des sourires que nous avons rejoint Brugg. Après une simulation enneigée, l'heure était venue de prouver que le succès de l'année précédente, soit accéder aux finales, pouvait être réitéré. Malgré une production réussie mais légèrement frustrante, la note de 9.25 nous a positionnés provisoirement en troisième place et nous a donnés accès à la finale de la combinaison d'engins tant souhaitée. Les consignes pour cette finale furent alors simples : tout donner, mais surtout, profiter. Après une longue attente, les résultats sont enfin tombés. Historique! La magnifique note de 9.36 nous a hissé-e-s à la troisième place nationale, un exploit inédit pour la société, couronnant des mois de travail acharné et une saison déjà remplie de succès.



Objectifs 2024 de la Commission Durabilité de GymVaud

Janvier est un mois de transition. Encore en pleine réception de notre périlleux arrière, notre année précédente se clôture avec la grâce d'une routine au sol. De l'autre côté, nos nouveaux projets décollent comme des athlètes sprintant sur la piste, et il est temps de canaliser cette énergie olympique. En plein équilibre sur la poutre temporelle, la Commission Durabilité (CD) dévoile son bilan 2023 et ses objectifs 2024 plus ambitieux qu'une sortie double carpé aux anneaux balançants. Préparez-vous à des records de durabilité !

Faire le bilan...

En 2023, la CD a axé ses réflexions sur les manifestations et l'impact de celles-ci sur l'environnement, le tissu économique et la composante sociale. Tout d'abord, il a été décidé d'inclure une section durabilité dans le cahier des charges remis aux sociétés organisatrices d'événement, afin de les sensibiliser et de les orienter en cas de questions, en les renvoyant à notre adresse de contact durabilité@acvg.ch. Afin d'avoir un suivi des actions entreprises, il a également été décidé de demander aux sociétés de nous faire un retour dans le cadre du rapport de manifestation sur les actions

prises en place pour la durabilité. Ceci avait pour but de récolter les bonnes pratiques et de les relayer, afin de faire émerger, à termes, des manifestations plus respectueuses de l'environnement. Dans cette même optique, la CD a animé un atelier « Comment améliorer la durabilité de nos manifestations ? » lors de la RA 2023. Cet atelier a connu un joli succès et suscité de nombreuses réflexions sur les objectifs de la CD pour 2024 et plus tard.

et regarder vers l'avenir.

Pour 2024, la CD sera composée de Nicolas Conne, Chloé Michoud, Lauriane Ryser et Karel Ziehli. Ravi Kandasami a décidé de renoncer à rempiler pour des raisons de disponibilités. Nous le remercions pour tout le travail fourni ces trois dernières années et souhaitons la bienvenue à Lauriane Ryser qui rejoint la commission ! L'organe poursuivra les réflexions et discussions amorcées en 2023 sur les moyens d'action, notamment en soumettant un projet au Fonds durabilité prévu par la Fête fédérale Lausanne 2025. Nous travaillons aussi à la mise en place d'une charte durabilité afin d'inciter les sociétés à s'engager plus concrètement. La sensibilisation à cette théma-

tique, ainsi que la diffusion de l'information sur les meilleures pratiques continueront d'être au cœur du travail de la CD. Nous souhaitons participer à nouveau à la RA 2024, afin de bénéficier des idées des sociétés constituant GymVaud.

Au plaisir de vous croiser à un événement ou un autre et en restant à la disponibilité de toute personne intéressée à mettre plus de durabilité dans sa société en 2024!

Pour la Commission Durabilité, Karel Ziehli et Chloé Michoud

Les Vaudois·e·s aux compétitions mondiales à Birmingham



Du 9 au 12 novembre 2023 ont eu lieu à Birmingham les Championnats du monde de trampoline. Les deux qualifiés suisses étaient Simon Progin et Gonçalo Alves, encadrés par Diogo Ganchinho. Pour Simon, il s'agissait de ponctuer en beauté une saison parfaite et pour Gonçalo de vivre une première expérience à ce niveau. En individuel, c'est Gonçalo qui a pris les devants avec une première routine à 55,600, compre-

nant une note d'exécution très élevée, mais pas encore assez de difficulté pour prétendre à mieux que sa très méritoire 45^e place. Simon Progin a quant à lui assuré une première routine avec 14,6 de difficulté, puis a élevé la barre avec un exercice à 15,4 de difficulté qui lui a permis d'obtenir un total de 54,150 et un 56^e rang. En synchrone, nos deux compères se sont associés et n'ont terminé qu'une des deux routines qualificatives

(seule la meilleure comptait) pour obtenir un 21^e rang, à seulement 1,5 points de la qualification en demi-finale. Ils rentrent tous deux très satisfaits de leurs performances et heureux d'avoir vécu une fantastique aventure.

Compétition par groupe d'âge : deux médailles mondiales et des résultats méritoires

Du 16 au 18 novembre

2023 se tenaient, toujours à Birmingham, les compétitions mondiales par groupe d'âge. La délégation romande du Centre régional de performance était composée de cinq gymnastes, dont trois d'Aigle, et de notre entraîneur du Centre, Diogo Ganchinho. Le jeudi, Axel Roux, associé à Mika Keller (TV Grenchen), participait en synchrone en catégorie d'âge 1 (<13 ans). Malgré un exercice de qualification jugé sur 7 touches seulement en raison d'une différence de position dans le barani, la paire s'est qualifiée en 5^e position pour la finale, grâce au peu de participants. Au cours de la finale, grâce à une note de synchronisation extraordinaire de 19,02, notre paire s'est hissée au 2^e rang, juste derrière les Japonais. Un immense bravo à tous les deux pour cette superbe médaille d'argent. Toujours en synchrone, mais en catégorie d'âge 4 (< 22 ans), Lucie Moret (FSG Ecublens), associée à Zoé Tellenbach (ZTV Zürich), a obtenu une méritoire 11^e place, à quelques dixièmes seulement d'une qualification pour la finale. Le vendredi, Axel a commencé par une qualification en 8^e position pour la finale individuelle. En finale, il a amélioré sa note de plus d'un point, ce qui l'a fait progresser à une excellente 5^e place. Léo Mesce, en catégorie d'âge 2 (<15 ans) a assuré sa qualification en 4^e position, derrière

un Chinois et deux Japonais, en présentant une seconde routine avec une valeur de difficulté de 12.3 points. En finale, il a porté la difficulté à 13.1 et a réussi un très bon passage qui lui a permis de dépasser les deux Japonais et ainsi d'obtenir la médaille d'argent. En groupe d'âge 1 (<13 ans), Diane Descheaux s'est présentée sans autre prétention que de donner le meilleur d'elle-même. Elle a rempli largement son objectif en présentant des exercices de difficulté augmentée à 5,1 et en obtenant un excellent total de 81,920 qui la place au 21^e rang. Le samedi, Diane était associée en synchro à Jade Steffen (Genève) et malgré une difficulté accrue de 6,1 et une belle prestation, la finale s'est révélée inaccessible. Les deux filles ont terminé à un très méritoire 16^e rang. En catégorie d'âge 4 individuelle, Lucie Moret a fait, quant à elle, un très bon concours qui lui a permis d'obtenir un total record de 50,800 qui lui a valu le 11^e rang, juste insuffisant pour accéder à la finale. En synchro, catégorie d'âge 2 (<15 ans), Léo était associé à Elia Locher (NKL Liestal) et espérait une finale. Malheureusement, leur exercice s'est arrêté après deux sauts seulement et la paire finit en fond de classement. Les accompagnant-e-s et les participant-e-s reviennent de ces compétitions avec des étoiles plein les yeux. Nous devons féliciter et remercier

tout particulièrement Diogo Ganchinho pour l'excellent travail de préparation et de coaching.

Championnat du Monde Junior

Les 16 premier-e-s des compétitions mondiales par groupe d'âge étaient qualifié-e-s pour le Championnat du monde Junior, le samedi 18 novembre. En posture délicate après quelques figures, très proche du bord, Léo Mesce a remplacé une « grosse figure » par un salto arrière afin de se replacer et de terminer sa routine du tour qualificatif. Cela a eu pour conséquence un total réduit qui l'a placé au 12^e rang et comme second remplaçant pour la finale. Nous aurions naturellement rêvé qu'il réédite les exploits de la veille, mais il faut juste le féliciter pour ses exceptionnels résultats.

Claude Meylan

Le trampoline : un défi athlétique sous l'œil du physiothérapeute

Le trampoline de compétition à haut niveau offre un spectacle où l'aspect artistique et la performance athlétique se rencontrent de manière spectaculaire. En tant que physiothérapeute du sport, mon rôle consiste à assurer la santé musculo-squelettique des athlètes du Centre régional de performance vaudois (CRP), à prévenir les blessures et à optimiser leur récupération. Le CRP regroupe moins d'une vingtaine d'athlètes de 10 à 34 ans qui enchaînent les heures d'entraînement dans le but de maîtriser à la perfection leurs routines. À ce niveau d'expertise, chaque détail compte afin de garantir des notes optimales lors de leurs passages en compétition. MotionLab étant partenaire de GymVaud, nous entamons actuellement la deuxième saison de suivi des athlètes sous cette forme.



Benoît Falquet, physiothérapeute du Sport chez MotionLab

Une discipline olympique en quelques chiffres

Durant les entraînements, chaque athlète réalise entre 10 et 25 passages sur la toile. En fonction de l'objectif, chaque passage peut aller jusqu'à une dizaine de sauts. Les trampolinistes élités atteignent une hauteur de six à sept mètres pour une force d'impact allant, selon les études, de sept à neuf G voire 15 G en fonction des méthodes de mesure. Même si les chiffres exacts restent flous, nous nous rendons compte qu'une préparation minutieuse est primordiale afin de pouvoir absorber ces charges exceptionnelles. De fait, une connais-

sance biomécanique spécifique au sport est essentielle pour comprendre les forces qui agissent sur le corps pendant les sauts complexes et les atterrissages. Ceci permet d'identifier les zones de contraintes maximales et d'adapter les programmes de prévention en conséquence.

Des programmes de renforcement ciblés

Avec la collaboration des entraîneurs, des programmes de renforcement spécifiques sont élaborés, mettant l'accent sur le gainage dynamique et le contrôle du plancher pelvien, la stabilité du tronc, la force des membres inférieurs et la mobi-

lité articulaire. Ces programmes visent à prévenir les blessures liées à la charge d'entraînement tout en améliorant les performances. En cas de blessure, la réhabilitation est adaptée à la nature spécifique de chaque athlète dans une prise en charge holistique. Des protocoles personnalisés intègrent des exercices de renforcement, des techniques de mobilisation et des méthodes de récupération pour favoriser un retour au sport optimal et dans les plus brefs délais. Comme précédemment décrit, la spécificité des sauts et des figures sur le trampoline engendre des contraintes significatives sur les articulations. La gestion proactive de ces contraintes

et une bonne écoute des sensations sont primordiales pour les athlètes. Cela inclut une disponibilité du physiothérapeute pour leur répondre en cas de doutes, ainsi qu'une capacité à réagir rapidement afin de diminuer la charge ou prescrire des exercices spécifiques pour minimiser l'impact articulaire. les articulations.

Une prévention à long terme

L'éducation des athlètes est un pilier essentiel. Les séances éducatives portent sur la prévention à long terme, couvrant des sujets tels que la gestion de la fatigue physique et psychique, l'importance de l'échauffement et de la récupération, ainsi que la promotion d'un mode de vie sain. La préparation physique s'étend

au-delà des entraînements sur le trampoline ou des ateliers de mise en place des programmes prescrits. Le physiothérapeute travaille en étroite collaboration avec les entraîneurs pour intégrer des éléments de conditionnement physique global, visant à renforcer le corps dans sa globalité et à améliorer la résilience.

Un équilibre entre performance et santé

En conclusion, le trampoline de compétition, tout en étant un spectacle acrobatique impressionnant, nécessite une approche professionnelle et préventive en physiothérapie. Les professionnels de la santé jouent un rôle vital dans l'optimisation des performances et la préservation de l'intégrité phy-

sique et mentale des athlètes, contribuant ainsi à l'équilibre entre l'expression artistique et la performance athlétique. Je suis ravi de pouvoir collaborer avec le centre de performance en trampoline et apprécie grandement la disponibilité, l'écoute et la confiance des deux parties. Le développement de ce type de partenariat me semble primordial afin de garantir un suivi médicalisé et de s'assurer de l'épanouissement de chaque athlète. Merci aux entraîneurs Diogo Ganchinho et Fabien Dupont, à Francis Buchi pour GymVaud. Merci également à MotionLab et au Dr Sailly.

Benoit Falquet
Physiothérapeute du sport

Pour le plaisir de faire de la gymnastique ensemble.

Coop soutient des fêtes de la gymnastique locales, régionales, cantonales et fédérales, et plus de 2600 clubs de gymnastique en Suisse.

coop

Pour moi et pour toi.

Fête fédérale de Lausanne 1909 : une présence féminine marginale mais remarqué



La section des dames de Gênes est la seule société qui a eu droit à une photo d'une page complète dans l'Album officiel illustré de la Fête. On ne leur a pas demandé de sourire, comme d'ailleurs aux gymnastes masculins des autres photos.

La gymnastique féminine s'est développée tardivement. Sans parler des problèmes de costume (corsets, décence, ...), le rôle de la femme au foyer était peu compatible avec les entraînements et encore moins avec la participation à des fêtes en-dehors du lieu de domicile. Les femmes étaient en revanche sollicitées pour confectionner les guirlandes de fleurs, servir à la cantine ou comme demoiselles d'honneur.

Une « Société suisse de gymnastique de dames » est fondée en 1908, avec 30 sections, toutes alémaniques. Les premières sociétés vaudoises naîtront après la Fête fédérale de Lausanne en 1909, qui n'y est pas totalement étrangère. Les écoles lausannoises y présentent une production de 2000 enfants tout de blanc vêtus, filles et garçons séparés.

Cela confirme que la gymnastique féminine est déjà bien ancrée au niveau scolaire.

Le CO a renoncé à présenter un spectacle patriotique lors des soirées sous la cantine, contrairement à une tradition bien établie mais coûteuse et chronophage. Il propose, avec un très grand succès populaire, des productions libres sur podium, avec des prix : par exemple, Genève-Plainpalais remporte la catégorie « pyramides » et Bern-Bürger est vainqueur en chant. Lausanne-Bourgeoise présente à plusieurs reprises une production masculine avec morgernstern, ainsi qu'un ballet mixte, les vendangeurs.

La production la plus souvent mentionnée dans la presse locale est celle de gymnastes de Gênes, qui obtiennent le premier (unique !) prix dans la catégorie « appuis baumann –

féminin ». On pourrait dire que c'est la première victoire féminine dans une Fête fédérale.

« Nous pouvons signaler le spectacle unique et sensationnel de productions de la section de gymnastique de Gênes (...). Ces dames, qui appartiennent à la bonne bourgeoisie de Gênes, et qui travaillent en gymnastes accomplies, seront logées, à Lausanne, chez les demoiselles d'honneur. Peut-être leur exemple fera-t-il éclore à Lausanne une section sœur, analogue à celles qui existent déjà dans la Suisse allemande et dans le Tessin. » (Journal du district de Grandson, 23.06.09).

« Voici maintenant le numéro attendu avec impatience : les productions de la Société de gymnastique des dames de Gênes. Fort jolies, en dépit de leurs maussades costumes

noirs, ces dames – ces jeunes pensionnaires plutôt – au nombre d'une dizaine, exécutent, sous la direction de leur monitrice, une série de préliminaires avec « appui s»(...). Pan! Pan! Pan! font les appuis.

C'est très correct si l'on veut, mais un peu brutal. Et que devient dans tout ça la grâce féminine ? » (Feuille d'Avis de Lausanne, 12.07.09)

« Les demoiselles de Gênes donnèrent une primeur pour Lausanne : des exercices de gymnastique rationnelle effectués avec l'appui Baumann (...) une plaque munie d'une poignée (...) qui se porte aux deux mains et sert à exécuter divers mouvements combinés des bras et des jambes, l'appareil étant appliqué sur le sol. Les petites Gênoises sont charmantes. Leur costume comporte une jupe courte semblable à celle des cyclowomen et un corsage blanc. Elles ont de la crânerie, une discipline toute militaire et une monitrice qui n'a pas l'air de plaisanter. On les a galamment applaudies à leur entrée et leur production a fait redoubler les braves. » (La Revue, 12.07.1909).

Le mardi matin, lors de la cérémonie de clôture, avant les



La garde d'honneur de la bannière fédérale avec les demoiselles d'honneur en longue robe

exercices généraux, elles sont à l'honneur sur l'esplanade de Beaulieu, devant des milliers de spectateurs : « Les dames de Gênes ont exécuté des contremarches, puis des sauts en longueur, enfin des préliminaires à mains libres fort admirés et fort applaudis. » (Nouvelliste Vaudois, 13.07.09).

Ces quelques démonstrations ont un certain impact puisque, très peu après la fête, la Feuille d'Avis salue le fait que « [à la suite de] la présence à la Fête fédérale de Lausanne des gracieuses dames de Gênes, le vœu a été formulé que se créent, chez nous aussi, des sections de dames. Ce vœu est réalisé : la section Bourgeoise (...) a décidé la constitution d'une sous-section de dames. Les répétitions ont lieu deux fois par semaine au local de la Porte Saint-Martin, sous la direction de M. Ernest Hartmann. » (01.10.09).

Selon les plaquettes historiques de Lausanne-Bourgeoise, la section féminine n'a été fondée qu'en 1923. La tentative de 1909 n'a donc pas duré. Les premières sociétés féminines vaudoises pérennes naîtront à partir de 1912 (Le Sentier). Cependant, Ernest Hartmann, chef technique fédéral et chef du jury de la Fête, futur président central de la SFG, jouera un rôle très important dans l'évolution de la gymnastique féminine. Il sera le fondateur de l'AVGF et du journal «L'Educateur physique féminine» en 1925. (Voir Gym, n° 123, novembre 2020).

La Fête fédérale de 1909 a été une manifestation grandiose mais tout entière dédiée à la célébration de la force virile. Dans ce contexte, les « demoiselles de Gênes » ont contribué à ouvrir la voie à la reconnaissance de la gymnastique féminine adulte dans ce canton.

J.-F. Martin



Exercices d'ensemble des filles des écoles primaires de Lausanne



MAISON DU SPORT VAUDOIS

L'IDÉAL POUR VOS CAMPS SPORTIFS D'HIVER



S'ENTRAÎNER



SE RESTAURER



SE LOGER

**CLUB SPORTIFS, ÉCOLES, FÉDÉRATIONS,
GROUPEMENTS, NE CHERCHEZ PLUS...
LA MEILLEURE ADRESSE POUR VOS CAMPS
SPORTIFS SE TROUVE À LEYSIN !**

TOUS LES RENSEIGNEMENTS UTILES SOUS

www.msvd.ch



GYM

Revue officielle
de la gymnastique vaudoise

N° 136 - Février 2024 -
33^e année

Prochaine édition:
N°137 - Avril 2024
(Merci d'envoyer un mail à gil.
mayencourt@acvg.ch avant le
15.03.2024 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

L'équipe A vaudoise en bronze aux
Championnats suisses 2023.

Crédit : Benjamin Ambühl

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:

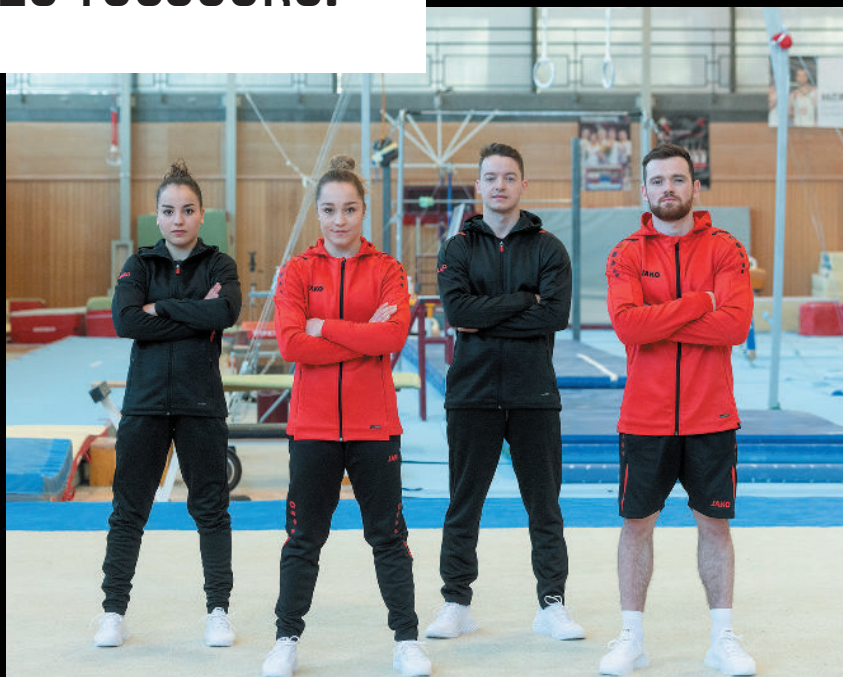
Date:

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**