



 GymMorges

 gym_morges



MY SOFT GYM

2 | 2020



Le CO de la FSG Morges en visio-séance durant le COVID-19

FSG Morges | 1110 Morges | info@gymmorges.ch | www.gymmorges.ch

Réalisation : James Sheehan & Cinthia Jotterand | Impression : Imprimerie Hermann SA



LE FUTUR C'EST MAINTENANT !



Découvrez bientôt votre nouvel espace de sport
en libre passage 7/7 dans le nouveau quartier
OASSIS à Crissier et
vivez pleinement l'expérience PKF !

PKF FUTUR
Chemin des Lentillères
1023 Crissier

pkfcenter.ch



BILLET DU PRÉSIDENT

**Chers gymnastes, chers membres,
chers amis de la gymnastique,**

Une première version de mon petit édito était finalisée mais les choses évoluent vite et heureusement dans le bon sens.

En effet, les récents assouplissements du Conseil Fédéral nous ont permis de reprendre les entraînements pour l'ensemble de nos groupes depuis le lundi 8 juin et c'est une excellente chose. Cela a demandé un travail très intense de coordination entre le comité et nos entraîneurs. Je profite de remercier toutes ces personnes pour leur flexibilité et leur esprit d'ouverture. Grâce à tous, nous avons pu sereinement envisager une reprise en respectant les normes sanitaires.

Suite à notre communication du 8 mai, vous avez été nombreux à nous témoigner votre soutien durant cette période difficile. Nous tenons à vous remercier chaleureusement de vos mots qui nous vont droit au cœur et nous motivent à ne rien lâcher.

Les récentes annonces nous permettent de préparer sereinement notre repas de soutien qui aura lieu le 29 août 2020. Nous espérons vous y voir nombreux et notre objectif est d'atteindre les 200 convives. Les inscriptions sont ouvertes dans le présent Gym Infos. Comme vous le savez certainement, il n'y aura pas de compétition gymnique cette année. C'est donc l'occasion rêvée de venir voir un peu de gym. Agendez donc la date du 12 décembre 2020 pour notre gala !

Prenez soin de vous et bonne lecture !

Marc Reymond
Président FSG Morges



Gym Morges vous présente son

Gala 2020 – « C'est encore loin Rio ? »

SAMEDI 12 DECEMBRE 2020

Dès 20h00

Salle Omnisport Beausobre, 1110 Morges

Les
Tilleuls

www.vins-duruz.ch

Chantal, Arnaud et Pierre Duruz
Vignerons

Dégustation et vente de vins le vendredi de 16h à 19h ou sur RDV

Rue du Village 22 - 1125 Monnaz - info@vins-duruz.ch

076 303 78 37 – 021 802 33 60



Quand j'étais petit, pour exercer une activité sportive ou culturelle, il fallait se déplacer dans le grand village d'à côté et choisir entre le foot, la fanfare ou la gym. À la rentrée 1975, j'enfourchais mon vélo et me rendis avec 2 camarades du village sur l'ancien terrain de sport de Gimel pour y suivre ma première leçon de gymnastique. Depuis, le virus ne m'a plus quitté, même si j'ai mis mes activités sportives entre parenthèses de 2002 à 2011, hormis mes activités de juge en athlétisme que j'exerce annuellement depuis 1993.



Les liens avec Gym Morges ont véritablement commencé lorsque ma fille Géraldine est entrée à l'école de gym en août 2003, puis a rejoint le groupe artistique filles en octobre de la même année. Le fait de mettre en place ou démonter les engins à la salle des Charpentiers et de se rendre aux compétitions avec d'autres parents font naître des liens avec les entraîneurs, puis avec des membres du comité. Ces liens se sont encore renforcés et élargis lorsque ma deuxième fille Estelle a rejoint également la société en 2006 au travers de l'école de gym, puis dans les groupes GD.

En 2010, le Président du CO des journées vaudoises de gymnastique artistique Laurent Marazzi me demande si je suis d'accord d'occuper un poste au sein de son comité. Après réflexions, je lui propose mes services en tant que caissier, car j'adore les chiffres et j'ai déjà exercé cette fonction par le passé. La grande aventure Gym Morges démarre ! Visiblement, ma manière de gérer et de présenter la comptabilité a plu, car, en 2011, ce même Laurent, membre du comité Gym

Morges, me demande si je suis disposé à remplacer le caissier Marc Reymond qui reprenait la Présidence de la société. Ayant toujours apprécié durant ma jeunesse que des « anciens » s'occupent des jeunes, j'avais du temps à disposition pour des tâches « administratives » et j'acceptais bien volontiers. Cette fonction était parfaite pour moi, car en moins d'une année, j'ai rapidement compris le fonctionnement de la société et ai pu faire la connaissance de pratiquement tous ses sportifs. Cette année-là, j'ai également intégré le groupe des Seniors Actifs et j'attends toujours avec beaucoup d'impatience l'entraînement du jeudi soir.

J'ai également participé à plusieurs CO en tant que caissier : la Gymnastrada Première en 2011, avec plus de 2000 spectateurs qui se sont croisés sur le périmètre de Beausobre (quel souvenir !), les journées vaudoises de GD en 2012, le Master Agrès II en 2014 et les Championnats Suisses de gymnastique artistique élite en 2017.

Depuis quelques années, selon mes disponibilités, j'ai également toujours énormément de plaisir à porter le drapeau en compétition pour les filles du groupe GD Junior et à les transporter en minibus aux 4 coins du pays pour participer aux Championnats Suisses de société jeunesse.

Par ailleurs, depuis 2019, j'endosse également la fonction de Vice-Président.

C'est avec Franchise, Force, Fierté et Fidélité que j'œuvre pour Gym Morges avec une équipe au comité fantastique !

SEANCES COMITE PAR SKYPE

Le comité s'adapte et on continue d'avancer. Je dois l'avouer, je ne pensais honnêtement pas que ma dixième année à la présidence de la société se passerait de cette manière. En effet, en 14 ans de comité à la Gym Morges, jamais je n'ai eu à participer à une séance de gymnastique par vidéoconférence. Après, il faut bien une première fois à tout comme on dit :-)

Mercredi 8 avril 2020, le comité se réunit pour la première fois par Skype en vue de



traiter les affaires courantes de la société et également les points d'interrogations liés au Covid 19. Après quelques réglage techniques d'avant séance pour que tout le monde soit au point, nous pouvons débiter la séance à 20h00.

Après avoir traité les différents points administratifs de la société (courriers, factures), nous passons à la situation globale. A savoir que les infrastructures sportives sont désormais fermées depuis le 13 mars au soir. Il y a une volonté claire que malgré cela, la société

doit rester active, dynamique et maintenir le lien avec ses membres durant cette période. C'est le message qui doit parvenir aux responsables de groupes et moniteurs. A côté de cela, c'est le moment pour s'occuper de différentes tâches qui n'ont, pour raisons de temps, pas encore pu être traitées. Exemple, avec l'actualisation de bon nombre de chose sur le site internet de la société.

Puis nous parcourons l'ensemble des dicastères du comité pour faire le point. Avec le traitement notamment des thèmes suivants : Entraînements découvertes, impacts Covid 19 sur nos finances, traiter la livraison des tenues pour ceux qui ne l'ont pas encore reçues, organisation repas de soutien, avancement sur nouveau projet du fichier des membres, contenu et livraison du prochain Gym Infos. Puis, après un tour (pas de table cette fois) mais d'écran, la séance est levée à 22h37.

Comme vous pouvez vous en rendre compte, certes les salles sont fermées mais la Gym Morges est active et est toujours là ! Malgré le contexte, nous devons faire preuve de flexibilité et avoir de nouvelles idées pour continuer d'avancer. Je remercie nos entraîneurs et les membres du comité pour leur travail durant cette période particulière.

Marc Reymond
Président FSG Morges

SOUS LA LOUPE SPONSORS

Mascia Peinture SARL

Mascia Peinture Sarl est un de nos fidèles sponsors depuis de nombreuses années et je tiens, par cet article, à remercier tout particulièrement Patricia et Nicola Mascia pour leur généreux soutien.

Depuis que j'ai repris le Sponsoring en 2019, il a fallu, en collaboration avec le Comité, développer une nouvelle stratégie de sponsoring, une nouvelle offre de prestations susceptibles de donner une bonne visibilité à tous nos sponsors.

Mascia Peinture Sàrl, de par ses affinités avec Gym Morges, était tout naturellement l'une de mes premières victimes avec laquelle je devais renégocier le contrat de sponsoring. Patricia et Nicola, avec lesquels j'ai « dealé » ce nouveau sponsoring, sont très impliqués dans la Gym Morges puisque leurs deux filles sont gymnastes à l'Artistique. Une grande implication de la part des parents est nécessaire, que ce soit pour faire les trajets 4x par semaine pour aller s'entraîner en salle ou lors d'événements organisés par Gym Morges, les Mascia sont toujours présents et viennent volontiers donner un coup de main.

Leur entreprise de Peintures, sise au Chemin de Jolimont 14 à 1304 Cossonay (**www.mascia-peinture.ch**) est une société active dans les travaux de peinture, la rénovation, la création d'espaces, le béton cité et j'en passe.

Le professionnalisme et la rigueur sont de mise chez les Mascia. Lors de ma première visite, Nicola m'a très gentiment proposé de



visiter son atelier. Tout est à sa place, les bidons de peinture sont classés, rangés, fermés, les pinceaux sont étiquetés, rangés, les rouleaux sont suspendus, rien ne traîne, un atelier extrêmement bien organisé. Comme le sont Patricia et Nicola, jeunes, dynamiques et très sympathiques.

Nous avons signé le contrat de sponsoring avec Mascia Peinture en buvant un verre de chasselas, car Nicola est un épicurien qui aime recevoir et chez lui, on se sent bien accueilli.

Je suis particulièrement heureuse que Mascia Peinture Sàrl ait poursuivi son soutien à Gym Morges et je vous invite à fait appel à leur société si vous avez des travaux de peinture à réaliser, extérieurs ou intérieurs, quels qu'ils soient, Mascia Peinture Sàrl est à votre disposition. N'hésitez pas à les contacter.

*Sandra Sheehan,
Membre du CO Gym Morges
Responsable Sponsoring & Partenaires*

Avec le soutien de

morges
V I L L E D E M O R G E S



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985

Formation de juge

En voilà un titre qui fait trembler les gymnastes à l'entrée d'un concours. Juge. Pas juge fédéral j'entends hein ! Je parle bien ici du juge agrès, ou plutôt du gardien du geste bien fait et de la souplesse bien exécutée.

Me concernant, j'ai accroché très vite à cette formation. Elle permet de dégommer ses propres gymnastes lors des masters, ce qui est donc une magnifique opportunité. Évidemment je rigole... enfin quoique !

J'aimerais par ces quelques lignes vous décrire en quoi consiste la formation de juge. Mais avant tout, pourquoi faire une telle instruction ? Eh bah pour nos petits (et moins petits) gymnastes ! En effet, sans juge fournis par la société, impossible d'inscrire nos gyms aux différents masters ou championnats. Voilà pourquoi en tant qu'aide moniteur en 2012, je me suis décidé à ne pas faire comme tout le monde (qui souvent se dirige vers le J+S) pour m'orienter vers le brevet de juge.

Cet apprentissage se divise en 2 niveaux, B1 et B2. Le B1 permet de juger les « petites » catégories (C1-C4). La formation se déroule souvent dans le canton avec 2 week-ends de cours et un examen pratique.

Si la vocation de bourreau a été révélée par cette première partie d'enseignement, il est possible de passer le brevet de juge B2... Ou autrement dit de juge national. Cette 2ème formation se déroule sur le même principe que la première mais au fin fond de la campagne lucernoise. Quel bonheur de se lever à 5h du matin pour découvrir une partie du

pays où l'on se chauffe au bois et où l'eau courante est une invention du 21ème siècle. Cela étant, manger le repas du soir à 17h50 ne m'a pas trop dérangé.

C'est donc officiel ! A la fin de l'examen pratique, vous êtes certifiés juge B2, ou plutôt gardien intemporel de l'appui renversé. Que dis-je... le dieu vivant de la position S. Vous avez le droit de dégommer n'importe quel gymnaste suisse, de détruire le concours de ceux qui vous prennent de haut. Quel bonheur ! Donc si vos désirs sadiques ont de la peine à être assouvis... N'hésitez pas, la FSG à l'opportunité qu'il vous faut !

Alexis Haldemann

Sandra Sheehan

Personal Assistant & Family Office

Administration et secrétariat aux entreprises et aux privés

Besoin d'aide pour votre administration, vos courriers, vos factures, votre suivi des débiteurs ? Faites appel à une secrétaire expérimentée indépendante.

Flexibilité des horaires

Aucune charge sociale

Tarif à l'heure

Travail sur site ou outsourcing

N'hésitez pas à me contacter, je suis à votre disposition et me réjouis de vous rencontrer.

Rue du Village 14a

CH – 1125 Monnaz

Email: personal.assistant@bluewin.ch

Tél. +41.79.234.92.07



Gym Morges vous présente son

REPAS DE SOUTIEN
SAMEDI 29 AOÛT 2020
Dès 18H30

Salle des Utins, 1026 Echandens

Adulte CHF 60.00
Enfant jusqu'à 14 ans CHF 30.00

Apéritif offert
Entrée
Fondue de viande – bouillon maison
Dessert

Le tout cuisiné par notre chef Fabrice

Venez nombreux soutenir Gym Morges et partager un bon moment

Inscriptions ouvertes – merci d'indiquer le nombre d'adultes et d'enfants
buvette@gymmorges.ch

Dans l'intervalle, portez-vous bien ! Nous nous réjouissons de vous revoir !

FSG Morges – 1110 Morges
www.gymmorges.ch

PKF



Les Tilleuls
www.vins-deruz.ch



ZIMMERMANN
Atelier de ventilation



GROUPE 35 PLUS

Quid des 35+ ?

Et bien nos presque toutes quadras gardent la forme ! Marche, walking, vélo, yoga, ping-pong sur la table de la salle à manger et même une découverte de passion pour la course à pied ! Ménage, jardinage et cuisiner, ça compte ? Autant dire qu'elles ne se sont pas laissées aller en attendant la reprise des entraînements hebdomadaires du mardi via un écran. Certes, les exercices ont un peu changé, difficile de faire tourner et virevolter nos valises dans notre salon !

Elles se lancent un défi. La fameuse planche qu'on adore ou déteste, elles vont tenter de doubler le temps d'entraînement habituel en salle. Alors, cap ou pas cap ?

Et pour finir, elles lancent un concours qui devra faire travailler votre imagination. Vous les avez connues en femmes de ménage et les connaissez en hôtesse de l'air.

Qu'en sera-t-il lors de la prochaine saison ?

Le thème de notre prochaine prod est donc mis au concours. Alors, soyez imaginatifs, fous et faites-vous plaisir ! Le/la gagnant-e



remportera la découverte de notre futur programme en primeur ainsi que la plus belle des photos dédicacée (elle ne pourra que prendre de la valeur, si si !).

Prenez **soin de vous et à très** vite en vrai !

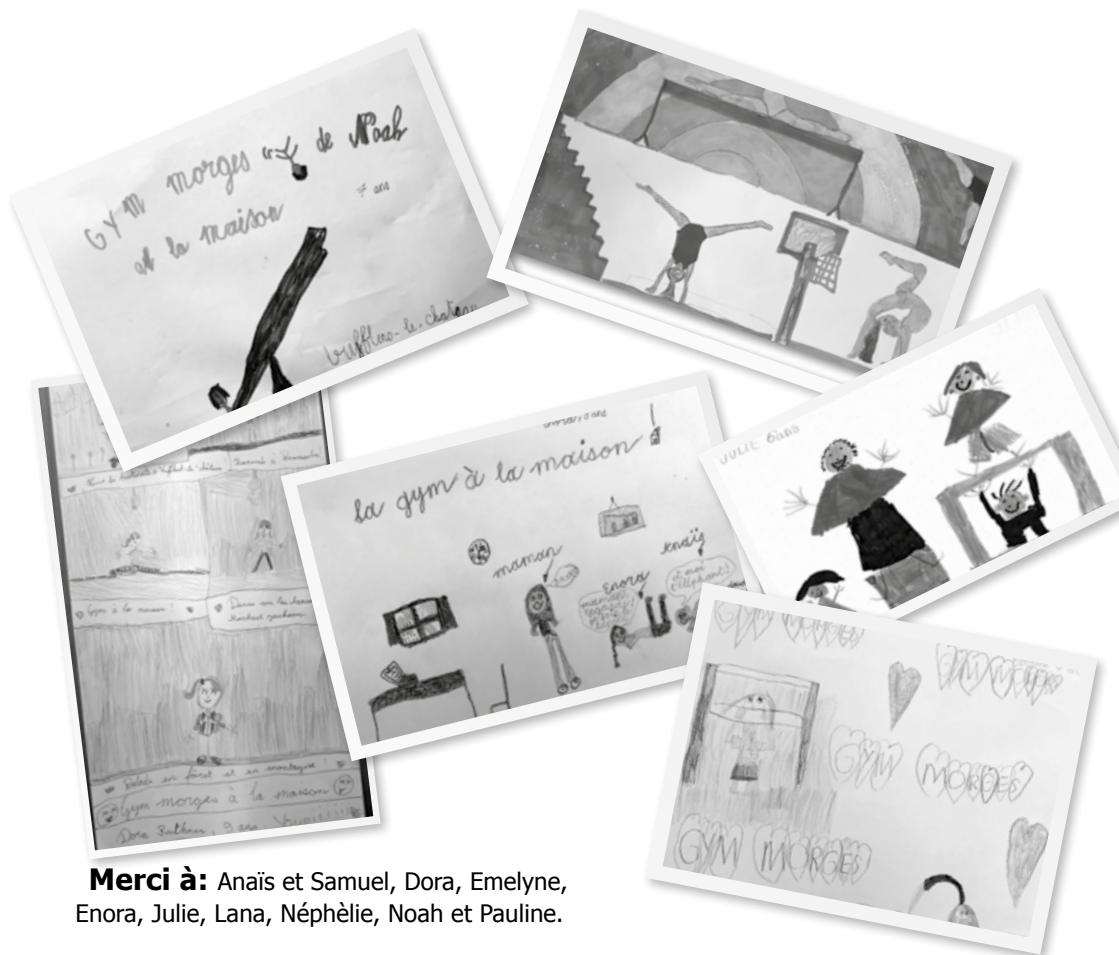
Christelle



PS:
pour la participation
au concours, un
petit SMS au
079 318 78 93

GYMNASTES ARTISTES

Nous avons demandé à nos petits membres de nous faire des beaux dessins pour représenter la Gym de Morges pendant leur confinement, voici leurs magnifiques oeuvres.



Merci à: Anaïs et Samuel, Dora, Emelyne, Enora, Julie, Lana, Néphélie, Noah et Pauline.

Votre partenaire unique pour tous vos projets graphiques !



Louis-de-Savoie 23 // 1110 Morges
T 0218012154 // www.thermann.ch

Dessines ta Gym



Visitez notre galerie sur notre site www.gymmorges.ch pour voir les dessins en couleurs.

Bravo aux petits dessinateurs et merci pour votre participation.



ZIMMERMANN Sàrl

Atelier de ventilation



mascia

PEINTURE SARL

Plâtrerie
Peinture
Rénovation
Papiers peints
Stucco veneziano

Jolimont 14 - 1304 Cossonay
Mobile: 078 685 15 84
Tél. et fax: 021 534 68 48
n.mascia@mascia-peinture.ch
www.mascia-peinture.ch



Les Tilleuls

Portes Ouvertes à Monnaz

Vendredi 3 juillet dès 16h
et Samedi 4 juillet de 10h à 18h.

Dégustation et vente des vins des Tilleuls

Quand on me parlait de Corona, c'était toujours dans des situations plus au moins réjouissantes... mais quand on rajoute un virus, je me rends compte que c'est de tout de suite moins sympa. C'est donc entre mon 2ème petit déjeuner et mon repas de 11h qui précède l'habituel dîner de midi que je vous écris.

Entraînements annulés, concours annulés... Mais qu'est-ce qu'on va bien pouvoir faire ? Manger ? Ha je le fais déjà... Ma foi, cette saison semble être la plus fade qu'on n'ait jamais eu dans le groupe Agrès. La déception chez beaucoup de gyms s'est fait sentir, comme du côté des entraîneurs. C'est une déception que je partage quelque peu moi-même. Mais j'aimerais, au travers de ces quelques lignes, vous dire que l'espoir est aujourd'hui de mise.

En effet, cette période a, je pense, permis à beaucoup de gymnastes d'expérimenter un manque. D'une part le manque d'une activité physique en club et de l'autre une pratique des agrès. C'est peut-être durant ces périodes troubles et remplies de changements que nous pouvons faire le point sur un rythme de vie qui nous est peut-être bénéfique, tout comme usant. Et qui sait, retrouver une joie quelque peu oubliée d'être en salle à faire des planches et des pompes !

J'ai donc un espoir, un souhait pour la saison prochaine : que celle-ci soit remplie d'un regain de motivation des gymnastes qui pensent avoir trouvé leur voie au travers des agrès. Que la saison 2021 soit un condensé de 2020 et 2021 réunis, que Morges finisse champion du monde de tous les engins confondus quoi ! Alors gardons le moral.

Vivement le retour en salle, donner des pompes et des montées de cordes en punition ça me manque trop ;)

Pour le groupe Agrès,

Alexis Haldemann

Moi mon ressenti vis à vis de la situation et du fait de ne pas pouvoir faire de gym a été principalement de la frustration. J'ai été frustrée de ne pas pouvoir montrer le travail que j'avais fait et les efforts que j'avais fournis pour atteindre mes objectifs gymniques cette année. Pour moi la gym c'était un moyen de vider l'énergie que j'ai en moi, me vider l'esprit et avant tout du plaisir. Et tout ça a été frustrant d'apprendre que du jour au lendemain on ne pourrait plus pratiquer.

Maintenant chez moi j'essaie de garder la forme physique pour revenir et accomplir mes objectifs en faisant des exercices physiques trois fois par semaine dans l'idéal.

Pratiquer de la gym à la maison reste compliqué si on n'a personne pour nous aider, etc.... et la motivation en étant seule reste compliquée à trouver. Dans un groupe on peut se tirer vers le haut les uns et les autres.

Je me réjouis de retrouver les groupes de gymnastique et de pouvoir à nouveau pratiquer de la gymnastique et accomplir mes objectifs.

Manon Schrag

Samedi 28 mars, comme à son habitude le réveil sonne à 5h27. Mais aujourd'hui pas le temps de commencer les rituels quotidiens. Pendant que le thé infuse, petites vérifications : Les musiques, le chronomètre et le papier de verre sont à leur place. Avec un léger sourire, je repense à l'état de mon sac à Zuzwill lors de la Fürstenland Cup en 2014, et vérifie que cette fois, la boîte de magnésie est bien fermée. Après un dernier regard pour contrôler que tout le monde dort encore paisiblement, je ferme la porte d'entrée et prend la direction de la gare. Un petit poids m'appuie sur le diaphragme et me donne la sensation de ne pas pouvoir prendre une inspiration complète.

Comme d'habitude, ce poids diminue après quelques exercices de respiration et de visualisation. La situation n'est plus dans mes mains, ce sont les filles qui doivent maintenant montrer leur savoir-faire. Le train est peu fréquenté, les quelques personnes qui montent dans le wagon choisissent scrupuleusement les sièges les plus éloignés des autres voyageurs. Je sens une nervosité et un stress ambiant. Peut-être qu'eux aussi participent à une compétition dans quelques heures. 5 minutes avant la sortie du train, je reçois un message qui me sort de mes pensées : "Tu as oublié ton thé". Je ne sais pas pourquoi je m'entête encore à en préparer un, puisqu'à chaque fois il reste sur le plan de travail !

La gare est presque vide. Je m'étonne du peu de voyageurs présents, et surtout du fait

que j'ai croisé très peu de noctambules. Un regard sur l'horloge qui indique 7h24 me fait spéculer que peut-être l'heure est trop tardive pour les fêtards et trop matinale pour les voyageurs.

Mais pas le temps de philosopher, je dois encore rejoindre le stade de la Maladière. Je fais le kilomètre qui le sépare de la gare de Neuchâtel sans croiser personne. Une fois sur place, tout s'enchaîne très rapidement et ordinairement. Les traditionnelles plaisanteries avec les autres entraîneurs sur l'emplacement éloigné du lieu de compétition ou sur l'heure trop matinale ainsi que les habituels remerciements aux organisateurs qui semblent avoir peu dormi.



Il est déjà temps d'accueillir les gymnastes et d'indiquer aux parents dans quelle direction se trouve le café. Je me surprends à taper

3x les mains et naturellement les athlètes viennent s'aligner afin d'écouter les dernières recommandations puis commencer leur échauffement. Le speaker procède à l'essai d'une musique que je trouve très répétitive de plus en plus forte presque agaçante. J'émerge et me lève d'un bon en comprenant que pour ne pas réveiller tout le monde il faut que je stoppe la sonnerie de ma montre. Elle indique 5h27. Mais malheureusement, cette fois, je peux effectuer mes rituels quotidiens. Nous sommes le samedi 28 mars 2020 et aujourd'hui aurait dû avoir lieu notre première compétition...

Damien



Cours Pilates

Douleurs lombaires, maux de dos, relâchement posturale, stress, fatigue chronique, manque de souplesse.

La méthode Pilates est une gymnastique douce sans mouvement brusque avec un impact positif sur votre santé. Son objectif est d'établir un alignement naturel du corps et non pas de le sculpter. Pour cela, le corps fait appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs comme le plancher pelvien, les muscles fessiers et les muscles transverses de l'abdomen. Je vous propose des cours adaptés pour le respect de chacun.

Cours collectifs en petit groupe.
Tous les vendredi de 8h45 à 9h45

Chemin de Cornu 7, Salle communale
1113 St Saphorin sur Morges

Imerio Del-Tufo
Renseignement au 079. 705. 91. 45



Le 12 mars, nous, entraîneurs, étions inquiets à l'idée que ça soit le dernier entraînement pour un certain temps. Ce sentiment a été partagé avec le groupe afin que tout le monde puisse envisager cette alternative. (Nous avons déjà annoncé aux gymnastes que si certains ne se sentaient pas en forme, il était important de ne pas venir à l'entraînement.) Et ça n'a pas manqué... Le lendemain, la nouvelle tombait. Le confinement étant mis en place, les entraînements ont été bien évidemment suspendus jusqu'à nouvel avis. Nous avons tout de suite réagi et envoyé le programme de condition physique aux gymnastes afin qu'ils aient une piste pour se maintenir en forme. Certaines gymnastes se sont même organisées des skypes afin de bouger ensemble. Nous avons essayé de motiver les « gyms » afin de faire bouger le compte Instagram de la Gym Morges. Il est important de rester visible d'une manière ou d'une autre.

Malheureusement, au vu de la durée du confinement, les mauvaises nouvelles ont continué de tomber. « Toutes les compétitions jusqu'au 30 juin sont annulées ». Ce fut un choc. Ceci est synonyme d'absence de Coupe des Bains, de compétition d'ouverture de la saison ainsi que l'annulation des Championnats Vaudois où nous avons deux titres à défendre et d'une compétition en Suisse-allemande permettant de souder le groupe. Nous avons pas mal discuté entre nous suite à cette nouvelle. Nous étions déçus car nous avons passé beaucoup de temps à la maison, comme en salle, à travailler sur nos productions. Nous connaissions aussi l'engagement des gymnastes et pousseurs, nous imaginons leur déception. C'était une nouvelle d'autant plus frustrante compte tenu du fait

que nous avons deux nouvelles productions à présenter cette année. En tant que jeunes moniteurs nous nous réjouissons de savoir ce que nos productions allaient donner en compétition ; est-ce que ça allait être apprécié ? Est-ce que nos nouveaux et jeunes gymnastes allaient tenir le coup ? Comment allaient-ils gérer la pression de la compétition ? Et nous ? Comment allons-nous vivre notre première victoire ou notre premier échec ? Il est important de passer par ces compétitions de « première » partie de saison afin d'arriver à travailler dans le bon sens au vu des Championnats Suisses de société.

D'ailleurs, toutes les démarches étaient en cours pour se préparer à ces derniers ; réservation de salle, réservation du portique, programmation des entraînements.

Puis, ce qu'on redoutait le plus est arrivé. Les Championnats Suisses de société ont été annulés fin avril.

Nous avons rebondi tout de suite et nous espérons pouvoir réellement recommencer à s'entraîner comme prévu, début août. Nous sommes en train de planifier des entraînements afin d'augmenter le niveau technique, la condition physique et la synchronisation de tous les gymnastes. Nous allons tout mettre en œuvre pour remotiver les troupes et revenir plus fort l'année prochaine !

Nous nous réjouissons grandement de la reprise des entraînements, de se retrouver tous ensemble et en bonne santé.

Pour la team entraîneurs,

Chloé

Benjamin :

« Voilà à quoi ressemble mon temps sans gym »



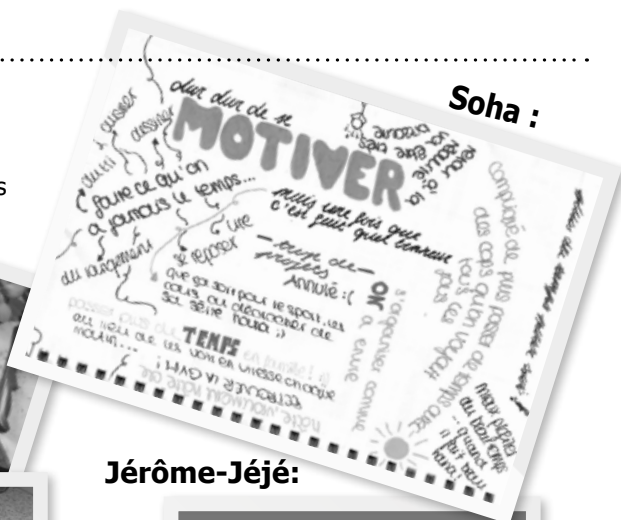
Léa :

« Pour moi le confinement commence à être vraiment long. Difficile de trouver de la motivation après l'annonce de l'annulation des compétitions mais elle est toujours là. Je me réjouis de reprendre ! »

Rahel :



Soha :



Jérôme-Jéjé:



Jessica :

« J'essaie de rester en forme en faisant des exercices de condition physique, mais ce n'est pas toujours facile de se motiver... J'ai hâte de retourner en salle et revoir tout le monde ! »

Thelma :

« Pour moi le confinement commence à être long comme pour tout le monde. La motivation est difficile à trouver mais elle finit toujours par arriver. Le plus difficile c'est de voir le travail investi en début d'année pour préparer les compétitions sans pouvoir voir le résultat de cet investissement. Vivement le retour à la gym. ;)> »



Chloé Rigoli :

« Pour moi ce confinement a été dur au début car tout s'est arrêté d'un seul coup (la gymnastique, le travail, ne plus voir ni mes amis ni ma famille). Au début il y avait beaucoup d'ennui et dans ces moments-là je faisais plutôt de la gymnastique dans mon jardin malgré que cela ne soit pas une salle de gymnastique et que l'on ne peut pas tout faire c'est déjà pas mal ! Je me suis donnée des objectifs, des défis, des nouveaux éléments ! Peu après avoir discuté avec deux amies des actifs (Géraldine et Manon) on a mis en place environ 2 heures par jour de condition physique et de la souplesse par

Skype. Et puisque je n'ai pas de cours professionnels car je suis en stage d'une année, je m'occupais comme je pouvais !

Autrement je faisais les courses de mes grands-parents, pour aider et pour éviter qu'ils sortent dans les endroits à risque !

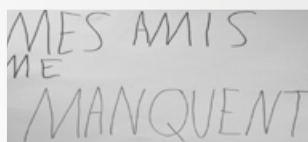
Depuis le 27 avril j'ai pu reprendre le travail, j'essaie toujours en rentrant de faire 30 minutes de vélo d'appartement et aussi 1h00 de condition physique si j'y arrive parce que sinon cela risque d'être extrêmement dur à la reprise !

J'espère vraiment que la reprise sera bientôt! Pourquoi?

Parce que la vie sociale me manque beaucoup (même si on peut se voir en télévidéo), la gymnastique en elle-même malgré qu'au début cela risque d'être compliqué niveau distance et sanitaire mais au moins on sera tous ensemble tout en faisant ce qu'on aime!

Vivement la reprise :) ! »

Yanis :



EXTRA
SELF - STOCKAGE

Stockez plus, payez moins !

www.extrastockage.ch

Marie et Julie :

Clara :

Un petit cours de Yoga digne des panthères



Amélie et Léna :



Julie Bouvier :

« La gym me manque beaucoup, je fais pas mal de renforcement et souplesse pour essayer de perdre le moins possible »

Aurélie :

Moins de dépenses
Ordinateur
Nouvel atel

Commissions de grand-maman
Occupation vs ennui
Fitness maison
Impatience
Nouvelle situation
Exercices physiques et gymniques at home
Marcher, courir et faire du vélo
Enseignement à distance
Nouvelles recettes de cuisine
Technique de travail modifiées et modernes



IMMOPRO

gérance béatrice jotterand sàrl

gérance • administration de PPE • courtage • expertise

place st-louis 5 • CH 1110 morges 1 • tél 021 802 37 38 • immopro@gerancejotterand.ch

Nicolas Gavillet :



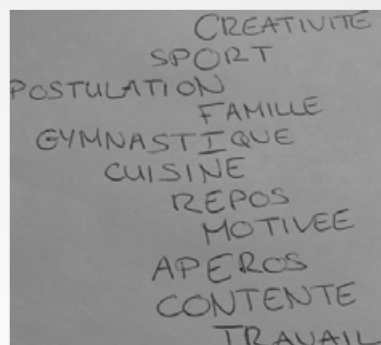
Audrey :



Géraldine :



Sophie :



Justine :



PROTECTION DES DONNÉES

Traitements des données personnelles dans le contexte de manifestations populaires

Nous vous informons que des photos sont prises durant les manifestations gymniques ou d'athlétisme, cours, et annonces de résultats.

Ces photos ou listes peuvent être publiées sur www.gymmorges.ch, sur le réseau social de la gym Morges ainsi que sur les sites des sociétés organisatrices et officielles, telles l'ACVG et la FSG. D'ailleurs celles-ci peuvent être publiées dans notre journal «Gyminfos», et pourraient apparaître dans la presse locale ou officielle de la gymnastique.

Les personnes ou les parents qui ne désirent pas que leur enfant soit pris en photo sont priés d'avertir personnellement le photographe et les organisateurs de la manifestation.

Merci.
Votre Comité





PKF

PLUS QUE DU SPORT, UNE PHILOSOPHIE DE VIE !



pkfcenter.ch



GYM MORGES REMERCIE
TOUS SES FIDÈLES SPONSORS

PKF



Les Tilleuls
www.vins-duruz.ch

HAV Diffusion
Impression **Broderie**



ZIMMERMANN Sàrl

Atelier de ventilation

IMMOPRO
gérance béatrice jotterand sàrl

EXTRA
SELF - STOCKAGE

ilh imprimerie
HERMANN