



SAISON 2019 - 2020

RAPPORTS D'ACTIVITÉS



RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE

SAISON 2019 - 2020

Pour une fois, ce rapport est fait vraiment à la fin de la saison gymnique, soit en plein mois d'été 2020. Et il est difficile de revenir au mois de septembre 2019, alors que nous n'imaginions pas les événements qui allaient survenir.

Comme d'habitude en début de saison, c'est l'heure du casse-tête concernant l'occupation des salles mises à disposition par la Mairie par nos groupes de gymnastes qui se multiplient dangereusement... Et malgré l'ouverture d'un nouveau cours à l'école du Sapey, nous cherchons pourtant toujours de la place pour inclure les nombreux noms qui sont sur les listes d'attente !

A peine les cours ont-ils recommencé, nous voici entraînés dans la préparation de notre stand de crêpes à la Fête des Abeilles et de l'Assemblée Générale pour les administratifs, et dans celle du prochain spectacle pour les techniciens, avec Noël dans la même période.

Ce spectacle (Journal TV de la FSG Lancy) a été un véritable miraculé. Superbe, merci à tous ! Mais quelle histoire !... car 2 jours avant, arrivent les directives en fonction d'un invité non désiré, le Coronavirus... Tout l'accueil doit être chamboulé, nous devons trouver du gel hydroalcoolique, des masques (alors introuvables...). Mais 😊 le jour J, tout a bien fonctionné. Les spectateurs ont joué le jeu en nous donnant leurs noms et ils ont apprécié le travail présenté par nos gymnastes.

Malheureusement, quelques jours plus tard, les salles de gym du canton sont toutes fermées, donc plus de cours de gym pendant un semi-confinement dont nous ne connaissons pas la durée ! suivi d'un confinement complet de la présidente puisqu'elle réside juste derrière la frontière qui a été fermée !

Après quelques jours pour comprendre que la pandémie ne sera pas une histoire d'une ou deux semaines, bravo à tous les petits soldats de la FSG Lancy... Vous ne vous êtes pas laissé abattre ! Dès la fin mars, les administratifs et les groupes de compétitions ont pris possession des réseaux sociaux, les adultes ont fait quelques sorties pour se bouger, les gymnastes des groupes de compétition font leurs exercices à la maison... Nous suivions tous les annonces, conseils ou autres protocoles diffusés par les instances politiques suisses ou locales et par celles gymniques de la FSG ou de l'OFSP... Mais, le temps passant, toutes les échéances sociales ou gymniques sont annulées.

Dès le déconfinement, au mois de juin, la plupart des groupes cherchent à se revoir « physiquement » lors de pique-niques ou de cours suivant les directives de précaution, et pour parler surtout d'un avenir que chacun espère meilleur...

Donc cette année, peu de champions/nes, puisque seuls quelques concours ou championnats ont pu avoir lieu fin 2019 et en tout début 2020. Mais ne boudons pas notre plaisir d'avoir nos Gym & Danse sur les podiums suisses... Pour le détail, voir plus loin ! Ces championnes avaient été conviées par nos autorités qui désiraient les féliciter et... cela aussi a été annulé ! Le plus précieux pour nous, encore et toujours, c'est de rester une équipe de sportifs, bénévoles, fiers et passionnés.

Avant de finir ce rapport, je désire aussi relever que – sans tous les citer - nombre de nos membres sont également investis de charges plus ou moins importantes à l'Association Genevoise de Gymnastique, dans différentes commissions techniques ou administratives. MERCI à eux de faire vivre la gymnastique non seulement à Lancy, mais dans tout le canton, et cette année, dans des conditions encore plus compliquées que d'habitude.

Et comme chaque année, nous sommes heureux de remercier les autorités lancéennes. En plus d'un soutien financier récurrent, et de la mise à disposition de *nombreuses* salles de gymnastique... contrairement à la plupart des autres communes genevoises, les salles de gymnastique ont été réouvertes dès le mois de juin à nos membres, même s'il fallait suivre quelques consignes de précaution. Nous avons tous conscience d'avoir été des privilégiés.

Avec Lancy, ce sont également à l'AGG, à la FSG, à l'Aide au Sport, et autres organismes qui nous soutiennent que vont nos remerciements. Sans toute cette entraide, rien ne serait possible.

Un dernier MERCI à mon comité administratif, Sylvia, Nicole, Grégoire, et Audrey notre nouvelle secrétaire qui a su trouver sa place parmi nous et dont nous ne pouvons plus nous passer. Merci pour votre disponibilité, et surtout votre travail pour la société qui ne pourrait survivre sans vous... De nos jours, la quantité de « paperasses » à remplir par les bénévoles que nous sommes a tellement augmenté que chacun de vous est indispensable !

Je laisse place maintenant aux techniciens qui vous donneront beaucoup plus de détails sur leur saison et leurs préoccupations !...

Denise Meystre, présidente

GROUPES de GYMNASTIQUE GENERALE



GYMNASTIQUE PARENTS-ENFANTS Centre Omnisport du Petit-Lancy

Cette année a été très courte étant donné que les cours se sont arrêtés le 13 mars...

Nous avons pu malgré tout présenter une démonstration lors du spectacle de Lancy sur le thème de la Fête Fédérale 2019 avec les deux groupes réunis... c'était super !!! Merci à tous pour votre participation.



Nous nous sommes revus pour un dernier cours en juin avant la fin de la saison au parc des Eaux, vu qu'il nous était impossible de se réunir en salle.

Un peu de jeux et un pique-nique tout en gardant les distances à part pour le moment photo...



La plupart des enfants commenceront l'école l'année prochaine...

Je me réjouis de revoir ceux qui continuent l'année prochaine ainsi que de découvrir les nouveaux participants dont les petits frères et sœurs d'anciens gymnastes...

Sabine Nobs



GYMNASTIQUE ENFANTINE **Centre Omnisport du Petit-Lancy**

Après 2 années de pause, Xabi et moi, sous prétexte d'avoir des enfants en âge scolaire, avons choisi de nous engager pour le groupe de gym enfantine (enfants de 1P et 2P).

Nous avons accueilli pour nous aider Larissa, elle aussi mère d'une petite fille de 1P. Elle a apporté toute sa créativité étant elle-même fille d'un prof de sport, et aussi le côté discipline et précision dû à ses origines allemandes !

Les enfants ont eu la chance de pouvoir compter sur l'expérience et la pédagogie de Xabi qui est maître de sport à l'école primaire. Moi-même, j'ai pu contribuer à cette année gymnique par la gestion administrative, des relations avec les parents, de la planification des cours. Catherine, tante d'un petit gymnaste et "ancienne" athlète, nous a aidés avec toute son énergie, sa disponibilité et responsabilité. Fred, prof à l'école primaire et père d'une petite fille dans notre cours, a pu offrir son talent pédagogique et ses bras pour ranger le matériel.

Voici donc la belle équipe qui encadrerait ce groupe Enfantine.

La première partie de l'année, jusqu'à décembre, nous a permis, au travers la programmation des thèmes et l'alternance des moniteurs qui préparent le cours, d'avoir une première approche à tous les engins, de connaître les enfants et de les habituer à notre manière de fonctionner.

La deuxième partie de la saison : de janvier à mars, nous nous sommes concentrés sur la préparation du spectacle de la société. Nous avons pu constater une belle progression de tous les enfants "obligés" à entrainer certains mouvements de base et des engins. Ce qui leur a permis d'être enthousiastes lors des 2 séances du spectacle.

Malheureusement, après cet événement, la saison gymnique pour notre groupe s'est terminée à cause de la pandémie. Et, même avec le déconfinement, on n'a pas pu continuer à donner notre cours, car les règles de protection étaient trop compliquées pour être respectées par des enfants de 4-5 ans. Dommage et vivement le mois de septembre !

Antonella Casati

Gymnastique enfantine **Ecole Le Sapay**

Cette année nous avons eu la chance de pouvoir profiter de la nouvelle salle de l'école Le Sapay, au Grand-Lancy.

Une nouvelle équipe de moniteurs a été formée (Julien, Molly, Audrey, Bevinda, Thyfanny et Ninotchka pour l'administration), tous motivés et impliqués, toujours prêts à faire en sorte que les enfants s'amuse et s'épanouissent dans le sport, tout en essayant de leur faire découvrir leurs muscles, articulations et la difficulté de la coordination.

Nous avons commencé le cours dans ce nouveau quartier en petit comité, puis petit à petit, grâce au bouche à oreille, nous l'avons vu s'agrandir.

Nous avons malheureusement été coupés dans notre élan suite à l'arrivée de la COVID et nous avons donc dû arrêter les cours dès le mois de mars.

Le spectacle de la FSG Lancy a eu lieu heureusement, et nous avons monté un joli parcours que les enfants ont fait devant leurs parents sur la musique de Peter Pan.

Les autres manifestations prévues ont été annulées, vu la situation.

Nous espérons que nous pourrions recommencer dans de meilleures conditions l'année prochaine, nous nous réjouissons d'ores et déjà de pouvoir revoir les enfants en pleine forme et motivés.

Ninotchka Nouvelle



JEUNES GYMNASTES

JG1 - Cours Jeunes Gymnastes / Niveau 1 (filles uniquement) **Centre Omnisport du Petit-Lancy**

En tant que responsable technique et administrative, je tenais à transmettre ma satisfaction pour cette année 2019-20, malgré le COVID-19, entourée d'élèves formidables ainsi que de 3 aides-moniteurs exceptionnels.

Concernant le cours de gym, nous avons eu beaucoup de nouvelles cette année. L'effectif comptait 25 gymnastes qui ont apprécié et profité tout au long de l'année des divers cours.

Du côté des moniteurs, Nathalie McCrae, Noël Kevin et Manon Jost ont su m'épauler en tant qu'aides durant cette année.

Cette saison, nous avons participé au spectacle de février, un moment inoubliable, pour lequel les enfants ont travaillé d'arrache-pied.

Nous avons terminé les cours le 18 juin 2020 après 3 mois d'arrêt suite au COVID.

Je remercie Nathalie, Kevin et Manon pour leur engagement et leur bonne humeur. Je leur souhaite encore beaucoup de bons moments en salle de gym.

Merci aussi à Denise, Nicole et Sylvia, toujours à l'écoute, pour leur aide et leurs bons conseils.

Pour conclure, nous nous réjouissons de reprendre les cours en septembre prochain !

Isabelle Zakher

JG2 - Cours Jeunes Gymnastes / Niveau 1 (mixte) **Centre Omnisport du Petit-Lancy**

Pour la première fois, nous avons pu ouvrir un cours de Jeunes Gymnastes **mixtes** en 2019 !

En effet, jusqu'à présent, dès la fin des cours de gym enfantines, les garçons étaient redirigés vers les agrès.

Afin de l'animer, nous avons composé une équipe éclectique, nous avons une personne qui était spécialisée dans les cours agrès, une autre dans les cours de gym infantine et une dernière dans les cours jeunes gymnastes (Julien, Molly, Bevinda, Thyfanny, Ninotchka).



Notre but était de pouvoir leur faire découvrir différents sports. Ils ont ainsi pu faire des jeux de balles, du saut, du sol, des anneaux, du cirque et diverses autres activités qui avaient pour but de leur faire découvrir de nouvelles sensations.

Nous avons participé au spectacle de la FSG Lancy dans lequel ils ont présenté les diverses activités qu'ils ont pu pratiquer lors des cours,

notamment du saut, des duos, trios ou quatuors au sol, un trio aux anneaux et aux trapèzes, pour finir sur une pyramide.

Malheureusement, après le spectacle, nous avons dû arrêter les cours. Le reste des manifestations a été annulé vu la situation.

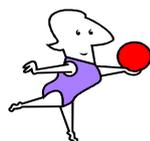
A la prochaine rentrée, nous aurons la chance de pouvoir recommencer dans une toute nouvelle salle. Nous nous réjouissons d'avoir l'opportunité de nous réinventer et doubler de créativité, afin de donner un cours qui satisfera les envies et attentes des enfants.

Ninotchka Nouvelle

JG / Niveaux 2 et 3

Malheureusement, faute de moniteurs, nous avons été obligés de supprimer en 2018 déjà, les cours de gym générale pour les fillettes de plus de 8 ans (les garçons désireux de le faire sont orientés vers notre groupe agrès). Un vrai manque que nous espérons pouvoir combler rapidement à nouveau !

Denise Meystre, présidente



GYM DOUCE
Mobilité et Plaisir
Centre Omnisport du Petit-Lancy

Toujours un petit groupe de gymnaste assez motivé(e)s pour ma 10^e année de monitorat.

Une année pour le moins particulière ! Au début 9 participants, et souvent seulement 5 ou 6 personnes en salle.

En janvier j'ai dû m'absenter pour plusieurs semaines de formation professionnelle. Un grand merci à Simone Martins d'Onex qui m'a remplacée au pied levé. Elle a été appréciée par tous. Dommage du peu... ce fut une très belle rencontre !!!

Puis le Coronavirus... la cohésion du groupe a souffert...

J'ai animé comme d'habitude avec beaucoup de plaisir mes leçons : soit des postes, des jeux, du cardio, du renforcement et du stretching. Pendant le confinement j'ai même créé une vidéo de 50 minutes pour motiver la troupe. Une fois la permission de se revoir donnée, on a fait des marches !

Malheureusement la plupart des gymnastes n'a pas souhaité reconduire leur inscription et ce groupe se dissout avec la fin de cette saison gymnique. Il reste tout de même le groupe du lundi. Les adultes continuent à être présents dans la société de Lancy.

En ce qui me concerne, je fréquente le cours de Miguel tous les lundis et je continuerai. D'ailleurs je peux le recommander vivement ! Dès qu'il en a besoin, je reste sa remplaçante, car j'ai trop envie de rester en forme et de faire plaisir en bougeant..

Merci pour votre confiance et prenez soin de vous !

Bel été à tous !

Gaby Martin



GYM ADULTES MIXTE

Ecole En Sauvy

Comme toujours, la fréquentation et la participation active des membres de notre groupe à mes leçons m'a pleinement satisfait. C'est donc une grande tristesse et une sorte de mécontentement que j'ai ressenti ce printemps, quand nous avons dû tout stopper spontanément à cause de la pandémie.

Ayant des gymnastes considérés «à risque» du fait de leur âge, nous n'avons pas repris les cours en toute fin de saison, mais nous avons quand même organisé un repas le dernier lundi de juin. En effet, nous voulions absolument nous revoir après tout ce temps et avant les vacances pour partager un moment amical comme nous le faisons en salle. Lors de cette soirée, nous avons tous exprimé le manque de nos retrouvailles hebdomadaires, et nous avons annoncé notre envie d'un retour à la normalité dès la rentrée.

Bravo Mesdames, et bravo Messieurs ! pour votre assiduité et votre engagement lors des séances physiques soutenues, comme lors des soirées de jeux sympathiques et conviviales.

Je remercie beaucoup Gaby qui, comme toujours, se propose pour me remplacer et qui n'a pas hésité à me dire début mars qu'elle ferait tous les cours suivants, suite à mon opération de l'épaule. Même si ce satané virus ne lui a permis de faire qu'un seul cours en salle, elle a encore une fois démontré toute sa détermination et motivation en préparant une leçon en ligne pendant le confinement et quelques sorties en extérieur dès que cela a été possible.

Et un dernier remerciement est adressé aux membres qui n'ont pas hésité à répondre présents quand je leur ai demandé de passer quelques heures de leurs loisirs à donner un coup de main lors du spectacle de notre société.

Je me réjouis de vous retrouver toutes et tous la saison prochaine.



**Miguel
Navarrete**

VOLLEYBALL

Centre Omnisport du Petit-Lancy



Cette saison particulière par sa fin prématurée et son interruption du championnat début mars à cause de la pandémie restera à jamais gravée dans nos mémoires.

La fréquentation a été bonne, ce qui a permis à tous de prendre du plaisir en faisant du sport dans la joie et la bonne humeur, jusqu'au moment où nous avons dû cesser de pratiquer le volley. Malgré cet épisode fatal, tout le monde reste motivé et ravi, et se réjouit de participer de nouveau aux entraînements et aux matchs contribuant ainsi à maintenir la dynamique du groupe.

Pour le rapport de cette année, j'ai proposé à mes volleyeurs de décrire leur équipe. Qui mieux qu'eux peut dire ce qui les stimule chaque mercredi soir à se rendre à la salle.

L'équipe a commencé cette nouvelle saison en intégrant deux nouveaux joueurs venant du beach volley. Nous avons également profité d'avoir une coache sportive qui nous a fait travailler la condition physique pendant 30 minutes en début d'entraînement avant de passer au travail technique. L'équipe est toujours de bonne humeur et motivée, ce qui est assez plaisant. C'est comme grande famille qui adore jouer ensemble depuis toutes ces années et qui souhaite surtout prendre du plaisir sur le terrain (Sylvia).

Saison de trop courte durée, mais qui a posé les bases d'une bonne cohésion d'équipe, et qui s'ouvre sur de belles perspectives pour la prochaine (Philippe).

La saison a malheureusement été trop courte pour montrer tout le potentiel de l'équipe qui a eu un début de saison difficile mais une très belle remontée dans le classement du championnat grâce à une meilleure structuration du jeu. Il y a une belle ambiance amicale qui permet des moments de partage très agréables lors de entraînements, des troisièmes mi-temps autour d'une pizza, et même lors des prolongations de saison l'été sur les terrains de beach volley (Mel).

Coronavirus, saleté de virus ... sinon c'était super. Pas mal de progrès dans le jeu de l'équipe qui a beaucoup évolué dans l'aspect collectif (Ludo).

1^{er} trimestre sous le signe de la motivation, grâce à l'intégration de nouveaux joueurs facilitée par la bonne humeur. Progrès notoire au 2^{ème} trimestre tant du point de vue de la condition physique que de la technique malgré quelques absences. Tous nos encouragements pour l'année prochaine et continuons sur ces bonnes bases la saison prochaine (Gaëlle).

Bravo, pour votre bon état d'esprit, votre générosité et votre assiduité.

Chacun se donne beaucoup de peine lors des exercices de condition physique, lors des séances de techniques et d'apprentissage de situations de jeux, ainsi qu'en matchs.

Félicitations pour votre bel engagement.

Je me réjouis de vous retrouver toutes et tous la saison prochaine.

Miguel Navarrete

GROUPES DE COMPETITION :



GYMNASTIQUE & DANSE

Ecole En Sauvy / Ecole Tivoli

Ce fut dans la joie et la bonne humeur que nous avons pu nous réunir à la fin de cette saison 2019-2020 tant particulière, à l'occasion de notre fête de fin d'année. Nous avons débuté les festivités par des ateliers gymniques destinés, une fois n'est pas coutume, aux parents. Les ateliers s'organisaient sous formes de circuits, gérés par nos gymnastes, à savoir :

- Renforcement musculaire
- Technique d'engin (ruban)
- Apprentissage de chorégraphies
- Test aux bâtons.

Les parents, frères, sœurs, grands-parents ont travaillé, durant 15 minutes à chaque atelier proposé, sous la direction et les corrections avisées de nos gymnastes.

Comme après l'effort doit venir le réconfort, nous avons poursuivi la soirée avec un sympathique pique-nique.



Revenons au début du chapitre de cette saison 2019-2020, saison lors de laquelle le nombre de nos gymnastes a encore augmenté par rapport à la saison 2018-2019. Et c'est avec un grand plaisir que nous avons pu ouvrir cette année un cours de "Minis", représentant la relève Gym & Danse de la FSG Lancy.

Nous avons composé 7 groupes de gymnastes :

- Les "Minis" : Filles âgées entre 6 et 7 ans (8 gymnastes).
- Les "Petites" : Filles âgées entre 8 et 9 ans (8 gymnastes).
- Les "Moyennes II" : Filles âgées entre 10 et 12 ans (8 gymnastes).
- Les "Moyennes I" : Filles âgées entre 10 et 13 ans (9 gymnastes).
- Les "Grandes II" : Filles âgées entre 13 et 14 ans (8 gymnastes).
- Les "Grandes I" : Filles âgées entre 14 et 15 ans (7 gymnastes).
- Les "Actives" : Femmes âgées entre 20 et 30 ans (6 gymnastes).

Comme chaque année, après 2 mois de pause estivale, nous débutons la saison avec notre stage d'été à l'école En Sauvy (fin août).

L'organisation de celui-ci se doit d'être riche, en proposant des activités qualitatives en nombre. C'est pourquoi nous avons proposé à nos gymnastes des journées de 7 heures, pendant lesquelles elles ont pu bénéficier de cours distillés par une professeure de ballet classique-jazz, de programmes de renforcement, de programmes de souplesse, de corporel et de technique d'engins, ainsi que d'une

demi-journée au bowling de la Praille, la météo ayant été capricieuse pour nous permettre notre traditionnel passage à la piscine.

Plus de 35 gymnastes ont pris part à ce stage, qui fut un grand succès.

Nous remercions une fois encore nos monitrices, qui offrent chaque année gracieusement leur temps passé en salle durant tout ce stage d'entraînement.

Le stage passé est synonyme de démarrage de saison. Première échéance de notre calendrier gymnique, les championnats Romands de Gym à 2 et Libres dans le canton de Neuchâtel.

Résultat Championnats Romands'19 (23 et 24 novembre 2019 à Cernier)

4 chorégraphies ont été médaillées :

En catégorie B Gym à deux

1^{ères} et Championnes Romandes

Elsa Lopez & Mahora Diserens

2^{èmes}

Alyssa Schori & Thalia Torri

3^{èmes}

Elina Candia & Océane Tochon-Laruaz

En catégorie Actives Gym à deux

3^{èmes}

Sonia Kleinmann & Valeria Gonzalez Ponce

Nous avons été très fières des prestations de toutes nos gymnastes qui ont participé à cette manifestation, sachant que nous n'avions pas mis priorité sur cette compétition lors de nos entraînements en salle, mais bien sur la compétition qui suivait le week-end suivant.

En effet, nous avons enchainé, avec un départ le vendredi suivant la manifestation Neuchâteloise, avec les Championnats Suisses Jeunesses au Tessin.

Résultat des Championnats Suisses'19 (29 et 30 novembre 2019 à Bellinzona)

3 groupes de jeunes filles, âgées de 10 à 16 ans ont représenté les couleurs Lancéenes au niveau Suisse.

La journée du samedi fut déjà une réussite pour nos gymnastes, avec deux titres de championnes Suisses et une troisième place.

En catégorie B avec engins

1^{ères} et Championnes Suisses

Lancy Moyennes I

En catégorie A sans engin

1^{ères} et Championnes Suisses

Lancy Grandes I

3^{èmes}

Lancy Grandes II

La journée du dimanche a clôturé le week-end de très belle manière, avec une deuxième et deux troisièmes places.

En catégorie B sans engin:

3^{èmes}

Lancy Moyennes I

En catégorie A avec engins:

2^{èmes} et vice-championnes Suisses

Lancy Grandes I

3^{èmes}

Lancy Grandes II



Le groupe des Grandes I est

composé de : (de gauche à droite ligne du haut)

Ouelette Emma, Descombaz Tran Emily, Thibonnier Amandine, Carvalho Clara, Buffelli Moira, Talaber Léa, & Gaud Romane.

Le groupe des Grandes II est composé de : (de gauche à droite ligne du milieu)

Bassoli Luna, Debossens Ophélie, Bapst Océane, Alves Pereira Diana, Levita Lopes Carolina, Schori Alyssa, Bendjeriou Azalée & Torri Thalia.

Le groupe des Moyennes est composé de : (de gauche à droite ligne du bas)

Chasoz Angelina, Perito Sarah, Tochon-Laruaz Océane, Ribbi Kiara, O'Dell Isabella, Candia Elina, Peray Margaux, Lopez Elsa & Diserens Mahora,

Le week-end fut magnifique pour nos jeunes Lancéennes. La FSG Lancy termine cette compétition nationale en détenant le record du nombre de "médaillles" gagnées.

Nous félicitons encore chaleureusement toutes nos gymnastes et sommes très fiers du travail accompli. Nous tenons également à remercier les parents de nos jeunes sportives, pour leur engagement, leur soutien et leur aide. Enfin, de souligner ici le travail assidu et sans relâche de nos monitrices.

Nous poursuivons cette saison avec la Fête de Noël durant laquelle nous gymnastes ont été fières de montrer pour la 1ère fois de la saison à leurs parents leurs nouvelles chorégraphies qu'elles devaient présenter lors des compétitions 2020.

Début 2020, nos filles ont été enchantées de participer au "TJ de Lancy", dans lequel elles ont évolué sans stress avec une chorégraphie fusionnant l'intégralité de nos groupes. Soixante gymnastes sur une surface de 12x12 travaillant mains dans la main, quel tableau émouvant !



L'émotion et les tensions ont malheureusement bien été au rendez-vous. En effet, la nouvelle était tombée, le Covid-19 a envahi la Suisse. Pourrions-nous maintenir ou pas cette Fête ? Soulagement final, oui ! Avec des mesures d'hygiène et de sécurité à la clé. La Fête fut belle, le public et les gymnastes ont pu admirer un spectacle magnifique.

Nous remercions le Comité pour ce brillant partage entre tous les groupes et gymnastes de la FSG Lancy.

La saison s'est poursuivie, d'une manière que personne n'aurait pu imaginer quelques mois auparavant... Les salles, les écoles, les commerces... Tout fut fermé. Chaque famille est confinée chez elle. Comment garder le contact et l'intérêt des gymnastes ?

Nous avons pris la décision de mettre en place une petite activité créatrice et sportive hebdomadaire, dans laquelle nous avons proposé à nos gymnastes de nous soumettre une mini vidéo de quelques secondes ou des photos, avec un thème ou un challenge imposé, toujours en lien avec notre sport. Ces petites vidéos ont ensuite été assemblées et montées pour composer un petit film, qui était envoyé à tous les groupes de la Gym & Danse chaque jeudi... le contact était maintenu, mais était-ce suffisant?

Nous avons admis que non. C'est pourquoi, des plans d'entraînements ont été distribués dans chaque groupe, afin de proposer une activité sportive lors de ce confinement. Nous avons également, pour certains de nos groupes, proposé de se retrouver, à raison d'une fois par semaine, pour des entraînements en visio-conférence.

Il va de soi que ces entraînements n'ont pas remplacé les entraînements que nous effectuons en salle, mais les parties telles qu'échauffement, ballet, souplesse, corporel et renforcement pouvaient être pratiqués dans la bonne humeur et avec le plaisir du partage. Revoir les copines était un vrai bonheur! L'amitié et la complicité que les gymnastes partagent sont vraiment marquées et ces séances particulières nous l'ont confirmé.

Pour les groupes qui n'ont pas pu, pour différentes raisons, organiser des cours en visio, des mesures avaient également été mises en place, avec par exemple un maintien de l'horaire d'entraînement hebdomadaire, des échanges de photos et vidéos, ainsi qu'une mise à disposition de la monitrice responsable, pour répondre aux questions des gymnastes.

Le maintien du contact fut assuré, avec le sourire en prime. Nous sommes ravies et fières de la manière dont nous avons pu traverser cette période très particulière et avons eu la chance de retrouver les filles en salle dès le mois de juin.

Les entraînements ont dû être adapté afin de respecter pleinement les mesures d'hygiène et de sécurité imposées par la Mairie. Nous en profitons d'ailleurs pour remercier chaleureusement la Mairie d'avoir rouvert les portes des salles de la commune, afin de nous permettre de retrouver nos gymnastes pour cette fin de saison et de nous avoir permis d'avoir la sensation d'avoir pu clôturer la saison.

Cette saison très particulière a été encore très riche en émotions. Il est important pour nous que nos gymnastes soient heureuses dans notre salle de gym, à la maison, même lors d'un évènement tel que confinement et qu'elles se sentent bien. Nous tenons à les féliciter pour leur travail, leur progression, leur bonne humeur et leur amour du sport, malgré cette période difficile.

Nous remercions également tous les parents qui sont là au quotidien et sur lesquels nous pouvons toujours compter, notamment lors des manifestations.

Nous n'oublions pas de remercier toutes les monitrices, aide-monitrices qui ont œuvré tout au long de cette année, afin de pouvoir assumer les entraînements, les chorégraphies, le soutien de nos athlètes, ainsi que tout le travail qu'elles ont effectué lors du confinement, sans quoi les filles n'auraient pas pu maintenir un contact hebdomadaire avec la Team Gym & Danse.

Nous tenons également à remercier Sonia Kleinman, qui depuis des années s'occupait des gym à deux et des libres et qui nous quitte pour reprendre des études. Nous lui souhaitons plein succès pour la suite.

Nous terminons ce rapport en adressant à notre Comité et à la société, un grand merci. Sans votre soutien, la Gym & Danse ne pourrait exister.

Gym & Danse
Nicole Salvi & Virginie Diserens

Groupe des Filles **Centre Omnisport du Petit-Lancy - Ecole En Sauvvy**

Agrès filles petites et moyennes : C1 – C4

Cette saison 2019-2020 s'achève sous le signe de la détermination.

À la fin de la saison précédente, le groupe agrès filles a organisé, comme à son habitude, un cours d'essai ouvert aux futures gymnastes. Nous rencontrons beaucoup de demandes chaque année, ce qui engendre une augmentation progressive de nos effectifs au fil des années. Grâce à nos fidèles membres, nous sommes en constante évolution. C'est pourquoi, afin de garantir la qualité et la sécurité de nos gymnastes, le nombre d'inscriptions est limité. Cette année, 7 nouvelles gymnastes ont intégré le club.

Pour la première fois de l'histoire du groupe agrès filles, nous avons eu la chance d'organiser un camp d'été à la salle omnisport du Petit-Lancy destiné aux gymnastes de Lancy de C1 à C4 au mois de juillet. Une annonce un peu tardive mais 10 gymnastes ont répondu présentes. Les gymnastes se sont entraînées 7 heures par jour. Une excellente opportunité permettant d'approfondir la technique et la tenue en précision, d'apprendre de nouveaux éléments en peu de temps et travailler la condition physique. Un grand Bravo aux filles qui ont travaillé dur durant cette semaine. Et un grand MERCI aux monitrices pour leur présence. Une vraie réussite qui sera renouvelée l'année prochaine, c'est sûr !

La première partie de la saison a été consacrée à l'apprentissage de la technique des éléments gymniques ainsi que la préparation musculaire afin de se présenter dans les meilleures conditions lors des compétitions. De plus, le Championnat Romand est arrivé rapidement pour nos gymnastes de C3 et C4 sélectionnées. Les filles de Lancy ont remporté plusieurs distinctions. Bravo aux C3 qui ont TOUTES remporté une distinction : Thalia Lemaire (5^{ème}), Emilie Mandscheff (13^{ème}), Norah Droux (16^{ème}), Maxine Lopez (18^{ème}) et Chiara Lamartina (25^{ème}). Bravo également à Saray Luna pour sa distinction en C4.

Puis, comme tous les clubs de sport et toute notre société, les temps sont devenus petit à petit incertains...

Heureusement, le concours de **La Bonne Franquette** a bien eu lieu début février avec pour thème cette année les « Jeux Olympique ». Une fois de plus, les groupes ont été créatifs avec les déguisements : Les dieux Grecs, les cavalières, le saut en hauteur, les skieuses, la natation synchronisée, les joueuses de tennis, les boxeuses... Cette année, nous n'avons pas gagné le masque d'or mais les C1 en Dieux Grecs ont été récompensées avec des distinctions. Concernant les résultats gymniques, nous félicitons Camille Rumo pour sa médaille de bronze en C2. En C3, un grand bravo au trio lancé que nous retrouvons sur le podium : Emilie Mandscheff, Norah Droux et Charline Gärtner. Félicitations à Maxine Lopez pour sa 1^{ère} place en C4.



Le spectacle de la FSG Lancy, organisé tous les deux ans, a pu avoir lieu le 29 février 2020. Nous sommes très fières de la prestation de notre groupe des petites et notre groupe des moyennes. Les démonstrations ont été le fruit de beaucoup de travail et d'efforts de chacune. Toutes ont pris du plaisir et nous remercions tous les parents pour leur aide si précieuse au bon déroulement de cette journée de spectacle.



Début mars, les gymnastes ont tout de même pu enfiler leur justaucorps pour **le concours de Printemps** avec passage de catégorie pour certaines. Une compétition pleine de succès pour Lancy avec de très bons résultats et beaucoup de motivations de la part des filles. Dans toutes les catégories, Lancy a brillé sur le podium. Des médailles d'or en C1 pour Ambre Sasso, en C3 pour Emilie Mandscheff et en C4 pour Maxine Lopez. Des médailles d'argent en C2 pour Manon Chevalier et en C3 pour Norah Droux et des médailles de bronze en C3 pour Thalia Lemaire et en C4 pour Chiara Lamartina. Sans compter la floppée de distinctions. De plus, toutes les gymnastes devant passer leur catégorie l'ont réussie avec brio. Bravo à elles ! Sans le savoir sur le moment, nous vivions le dernier concours de la saison.

En effet, les conséquences du COVID-19 nous ont supprimé la 2^{ème} partie de l'année qui avait pourtant si bien commencé... Suite à l'annonce officielle de la suppression temporaire des entraînements, nous avons fait preuve de créativité. Nous avons mis en place un programme d'entraînement via visio conférence qui a été un franc succès. À raison de 2 à 3 fois par semaine, les gymnastes ont été nombreuses et assidues. Une dynamique et des liens divers se sont créés.

Les futurs juges B1 se sont vu annuler leur examen de brevet. Pour cause, Andreia LIMPO, Chloe PEREZ, Marianna SEMEDO et Alexiane LOPEZ vont devoir attendre encore avant de poursuivre leur formation. Merci à elles pour leur engagement au sein de notre société.

Début juin, après plus de deux mois d'attente, nous avons à nouveau pu accueillir nos gymnastes en salle et reprendre les entraînements pour quelques semaines avant la fin de la saison. Nous avons dû adapter nos cours avec les diverses mesures sanitaires mises en place. Malgré tout, ces entraînements ont été précieux et ont fait du bien au moral. Nous avons été ravies de revoir nos gymnastes en personne.

Nous avons clôturé la saison 2019-2020 avec nos grillades en compagnie des gymnastes, monitrices et parents afin de partager un moment convivial tous ensemble et se dire au revoir de vive voix suite à cette saison un peu spéciale que nous avons vécue. Nous gardons le côté positif de cette année et sommes impatientes de retrouver nos gymnastes pour la saison prochaine.

Pour terminer, nous tenons très fortement à remercier le comité et toute notre société sans qui nous ne pourrions pas pratiquer notre discipline avec autant de plaisir et convivialité.

VIVE LA FSG Lancy !

Aurélie Droux et Elisa Giussani

Groupe des grandes catégories (C5-C7 et dames)

Le groupe des grandes s'est encore agrandi cette année avec la montée de plusieurs C4 et le retour d'anciennes gymnastes.

La saison a repris normalement avec les entrainements d'été au Bois-des-Frères durant le mois d'août et la reprise en salle dès la rentrée.

Les 5-6 octobre 2019, les gymnastes qualifiées se sont rendues en Valais pour participer au Championnat Romand. En C5, Alexiane Lopez et Andreia Limpo arrivent 40^e et 45^e sur 77 gymnastes qualifiées. En C6, Isaline Grunder et Noemy Gigliotti obtiennent une distinction en arrivant 20^e et 31^e sur 77. Chez les dames, Sarah Truffer et Aurélie Droux se classent 28^e et 31^e sur 35.

Au mois de novembre, ce sont les Championnats suisses, d'abord en individuelle le week-end du 16-17 à Gland où Isaline et Laetitia Kaiser se sont qualifiées. Isaline arrive 52^e sur 70 en catégorie 6 et Laetitia arrive 70^e. C'est une belle expérience pour ces 2 gymnastes.

Le week-end suivant, 23-24 novembre, direction Appenzell pour les CS par équipe ! Noemy, Isaline et Paula Bruck se sont qualifiées en C6 ; malgré un bon concours, l'équipe genevoise a fini 19^e sur 22. En C7, la seule représentante lancéenne est Laetitia, son équipe est arrivée 15^e sur 17. Enfin chez les dames, Marie Schneeberger, Aurélie et Sarah se sont qualifiées et forment une équipe avec beaucoup d'émotions, car ce concours clôturait la carrière gymnique de Marie. Cette équipe se classe malheureusement dernière.



Puis en février, la saison Genevoise a commencé avec la Bonne Franquette à Collonges Bellerive. Ce concours, toujours apprécié, avait cette année le thème des Jeux Olympiques !

Les C5, déguisées en nageuses synchronisées ont fait un bon concours : Alexiane arrive 1^{ère}, Andreia 3^e et Saray Luna, Luna Clément et Anaé Graf obtiennent une distinction. Les C6 ont fait le choix de se déguiser en Tenniswoman, Isaline et Noemy arrivent 1^{ère} et 2^e tandis que Paula obtient une distinction en arrivant 5^e. Les C7 et Dames se sont déguisées en boxeuses. Sally Pradas est arrivée 1^{ère} en C7, en dames Laetitia est arrivée 2^e et Aurélie et Sarah ont obtenu une distinction.

La saison s'enchaîne, malgré les incertitudes dues au COVID-19, le spectacle lancéen est maintenu et les filles peuvent sauver la planète en superwoman avec une démonstration au sol.

Les 7 et 8 mars clôtureront la saison des concours avec le concours de Printemps. En C5, Alexiane se hisse sur la plus haute marche du podium et Luna, Mégane Sorg et Andreia obtiennent une distinction. En C6, Isaline et Noemy arrivent 1^{ère} et 2^e et Célestine reçoit une distinction. En C7, Sally monte sur la 2^e marche du podium et chez les dames, Aurélie et Laetitia arrivent 2^e et 3^e.

Le 13 mars, la décision tombe, les entrainements sont suspendus jusqu'à nouvel avis. Pour pallier au manque en salle, des entrainements vidéos sont organisés 2x par semaine pour que les gymnastes gardent la forme. En juin, le retour en salle est enfin possible, nous sommes contentes de pouvoir enfin nous retrouver même si nous devons respecter certaines mesures.

La saison s'est clôturée sur une soirée grillades au parc du Gué.

Nous remercions le comité qui nous a soutenues et permis de pouvoir retourner en salle au mois de juin. Nous espérons que la saison 2020-2021 pourra se dérouler normalement !

Bénédicte Marmy et Francine Kaiser

Groupe des Garçons

Ecole A.-Stitelmann (PLO) – Ecole En Sauvvy – Salle artistique du Bois-des-Frères

Groupe des PETITS (6-10 ans)

Cette année, nous avons accueilli 12 gymnastes de 6 à 12 ans.

Certains de nos gymnastes ont pu changer de cours et passer dans le groupe des Agrès Garçons Moyens.

La saison a commencé avec beaucoup d'entraîn et motivation de la part des enfants et des moniteurs. Le cours a été structuré de sorte à contenir de la force, de la souplesse, des engins et des jeux. Nous avons redéfini les objectifs de chacun, afin qu'ils puissent s'épanouir le mieux possible.

J'ai été aidée par Tahiry et Damien, qui ont été là toute l'année et qui m'ont bien soutenue.

Nous avons pu participer à un seul concours : Le Concours de Printemps, qui était un passage de catégorie pour certains, et il y a eu de bons résultats.

Il y a également le Spectacle de la FSG Lancy auquel nous avons pu participer. Nous avons mélangé de la danse aux agrès afin de faire une représentation plus ludique. Les enfants ont pris beaucoup de plaisir et ont pu s'amuser.

Avec l'arrivée de la COVID, nous avons dû arrêter les cours. Ils ont cependant pu continuer grâce à des vidéos de force et de souplesse que nous avons envoyées chaque semaine, ainsi que des défis qu'ils devaient relever.

Trois semaines avant les vacances d'été, nous avons eu la chance de pouvoir profiter de la salle d'entraînement de l'AGG. Ils ont pu découvrir de nouvelles sensations, grâce à de grands trampolines et autres engins.

Nous nous réjouissons de reprendre l'année prochaine et nous espérons que les enfants auront toujours autant de plaisir à venir s'entraîner.



Ninotchka Nouvelle

Groupe des MOYENS (10-16 ans)

Cette saison de gymnastique avait pourtant bien débuté, avec un groupe 13 gymnastes de plus en plus soudés, où la passion du sport et leur amitié sont liées. C'est avec plaisir et avec beaucoup de motivation que nous avons débuté en septembre.

De nouveaux objectifs pour certains et un nouveau tour aux barres parallèles ont été créés.

Cette année le seul concours qui a pu avoir lieu est le Concours de Printemps. De belles prouesses pour la majorité du groupe, mais surtout un regain de motivation pour se surpasser.

Nous avons eu la chance de pouvoir faire notre spectacle bisannuel malgré l'arrivée de la Covid19. Nous avons mis en place un magnifique tour en société aux barres parallèles. Une création où tous ont participé. Ils ont donné leurs envies, leurs souhaits, souvent peu réalisables, mais il faut toujours voir plus loin... Dans tous les cas, ce fut une très belle réussite. Bravo à eux !



Nous sommes fiers des efforts et de la motivation de nos gymnastes. Malgré l'interruption soudaine des cours, ils ont su garder un rythme et rester motivés.

Nous avons eu la chance de pouvoir bénéficier, durant le mois de juin, de la salle d'entraînement de l'AGG. Une magnifique opportunité pour les gymnastes qui ont pu en profiter au maximum !

Cette année, j'ai été soutenu par Maxime, Baptiste et Loan. Une super équipe que je remercie chaleureusement !

Grégoire Raboud

Groupe des ACTIFS (17 ans à.....beaucoup plus !)

Début de la saison le lundi 16 septembre pour les actifs, sous la toute nouvelle direction de Cédric et Quentin.

Après la mise en forme de rigueur, nous avons commencé le nouvel exercice en groupe assez rapidement. L'objectif initial était Yverdon, mais la situation étant ce qu'elle a été, nous n'avons pu présenter notre exercice que lors du spectacle de société. Les retours ont été plutôt bons, mais je soupçonne le public lancéen de ne pas être entièrement objectif !

Malheureusement, peu après, les cours ont cessé durant quelques mois. Puis on a repris à effectif réduit pour les quelques semaines restantes.

Nous avons aussi accueilli de futurs universitaires en sport désirant perfectionner leurs acquis pour leurs examens. Ils ont dans l'ensemble eu leurs examens.

Nous sommes maintenant impatients de reprendre des cours « à peu près » normaux avec des gymnastes « à peu près » normaux ! Cette saison nous a permis d'affiner nos envies pour le cours, et nous sommes d'autant plus motivés à produire quelque chose de qualité pour la saison 2020-2021 !

Quentin Chuit
Et Cédric Odier

Structure artistique-agrès, actifs dès C5 / Perfectionnement technique avec l'artistique

7 gymnastes ont eu la chance d'être suivit par Eric Rognin durant cette saison.

Comme chaque année, ses échauffements, ses exercices de préventions et ses postes d'acrobatie nous permettent d'avoir un suivi global et arriver à une progression optimale. Il nous apprend la technique du sport ainsi que la construction d'un cours. Beaucoup de ses postes sont repris dans les cours que l'on donne. Merci à lui, pour ses idées et son professionnalisme.

Grégoire Raboud

SPORT ELITE



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (GAF - GAM)



Comme d'habitude notre discipline Elite recommence les entrainements le premier lundi du mois d'août déjà, c'était le 5 août 2019 !

Les muscles tous ramollis après 4 semaines de pause et une souplesse qui a aussi profité des vacances, la reprise, progressivement mais sûrement, est primordiale avec les exercices de base pour récupérer le niveau d'avant les vacances et éviter les accidents !

Le stage de reprise du 11 au 17 août a eu lieu du côté d'Arcachon, ils ont bien travaillé mais aussi profité des beaux endroits à visiter comme « la Dune du Pilat ».

Nos 2 gyms de 2009, Christina et Aalya ont encore cette année profité du fameux stage des 3T à Tenero du 23 au 27 septembre avec pleins d'autres athlètes de toute la Suisse.



La première échéance importante était le 27 octobre à Montreux avec le championnat Suisse par équipe, et encore une fois nos lancéennes Jessica, Julie, Lou et Sara accompagnées de deux co-équipières se sont bien battues et sont arrivées à la 3^{ème} place en Ligue B.

Les tests des cadres ont eu lieu à Macolin le 30.11 et 1.12, Aalya, Christina et Lou ont reconfirmé leurs positions.

Et là tout a commencé... Avec la fameuse liste des présences, heureusement en février cette belle fête de

société a pu avoir lieu avec la participation de 4 de nos gyms. C'est toujours un plaisir de venir malgré la contrainte des engins. Sur la photo de gauche à droite, Sara, Julie et Tom, jeune talent à suivre →



Dès le 16 mars, la salle d'entraînement a été fermée, les entraîneurs ont envoyé des programmes ludiques à faire comme un jeu de l'oie ou encore à chaque lettre de l'alphabet un exercice de force ou de souplesse. Même le « pants challenge » lancé par Simone Biles la meilleure gymnaste du monde a été suivi avec enthousiasme.



Toutes les compétitions ont été annulées et les entraînements via zoom ont commencé. C'était difficile de garder la motivation ...

Le 9 mai 2020 ENFIN une vidéo qui explique comment recommencer l'entraînement en salle avec les mesures Covid-19 à respecter afin que la Ville de Genève ne referme pas la salle.



Nous sommes désolés pour tous les cours des plus jeunes qui n'ont pas pu reprendre !

Merci à tous pour votre compréhension.

Franca Muñoz

