

MA FEDE

Journal d'information de la FSG Versoix

La gym pendant le COVID-19

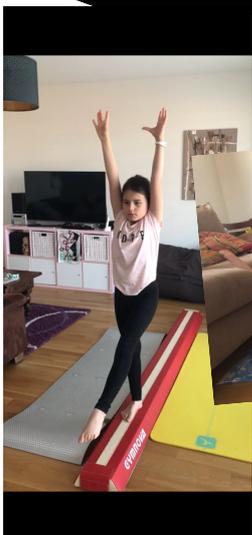
Le 14 mars dernier, la nouvelle tombe ... la Suisse entre en semi-confinement, les écoles ferment, la pénurie de papier toilette menace, il n'y a plus de pâtes dans les magasins mais surtout : les cours de gym sont suspendus jusqu'à nouvel avis ! Quelle horreur !

Ni une ni deux, les moniteurs de la FSG Versoix ne se laissent pas abattre par cette nouvelle et les cours s'organisent autrement. On s'envoie des messages pour prendre des nouvelles, on partage par mail des idées d'entraînement et des défis pour la semaine, on fait part de ses exploits sur les groupes WhatsApp et autres réseaux sociaux.

Les réseaux sociaux, parlons-en justement. Depuis le début, nous essayons de proposer des idées d'exercices et jeux de force ou des petits challenges pour garder la forme pendant ce confinement. Mais depuis quelques jours, l'ambiance, d'habitude si joyeuse, a changé... Une guerre fait rage entre deux clans : les personnes nées en 1999 et avant et celles nées en 2000 et après. Autour d'un défi commun, chaque personne qui fait le challenge rapporte 1 point à son équipe. Si au lancement les 2000 étaient les grands favoris au sondage, les 1900 ne se sont pas laissés faire et gardaient une forte avance sur les 2000. Mais, retournement de situation quelques jours plus tard, les jeunes se sont réveillés et ont démontré leur motivation en ramenant l'avantage de leur côté (en même temps, ils sont en supériorité numérique). Finalement, dimanche 26 avril, le verdict tombe : les 2000 auront été plus forts, mais de peu !

N'oubliez pas de nous suivre sur Instagram [@fsg_versoix](https://www.instagram.com/fsg_versoix) et Facebook [@fsgversoix](https://www.facebook.com/fsgversoix) pour ne rien rater !





En confinement artistique

"La salle de gymnastique est fermée au moins jusqu'au 30 avril" voici une phrase qu'on n'aurait jamais pensé entendre. Pas de gym, pas de concours, pendant plus d'un mois. Comment éviter que les filles perdent tout ce qu'elles ont mis plusieurs mois à acquérir ? Voici donc le retour des challenges !

Un moyen efficace pour garder les petites et les grandes actives et motivées pendant cette période compliquée. Et les coachs participent en vidéo : Annick s'occupe des jambes et des appuis, Florencia des équerres et de la souplesse et Nadia des exercices généraux pour les EP. Nous sommes toujours contentes de voir les vidéos envoyées par les parents dans notre groupe WhatsApp. Grâce à cela nous sommes en mesure de rester en contact avec les filles et de les encourager à distance. Nous avons hâte de les revoir bientôt, en forme, malgré la déception d'une saison de concours qui tombe à l'eau. Vivement la fin du confinement ! Prenez soin de vous.

Les monitrices artistiques, Annick, Nadia, Jessica, Florencia, Sandra & Angela.

Les C4 s'entraîne à la maison

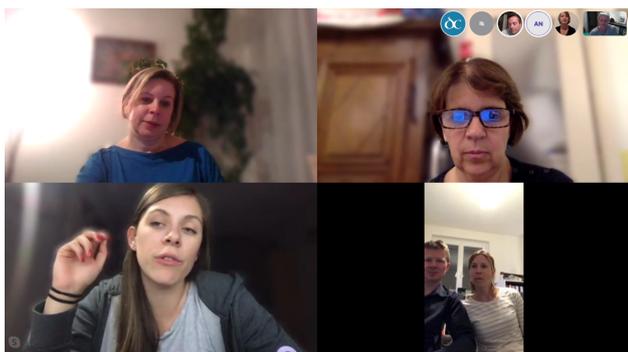
Malgré le confinement, les groupes s'entraînent depuis la maison. Les filles du groupe C4 sont plus motivées que jamais. Les entraîneurs leur conseillent des exercices et tout le monde s'y met, moniteurs, gymnastes ou encore frères et sœurs. Ensuite elles partagent leurs exploits sur le groupe Whatsapp. Un moyen de garder contact tout en gardant la forme.

Tamara



Le comité en télétravail

On continue, confrontés à l'impératif "rester à la maison". le comité n'a pas enfreint la règle. Dans une ambiance joyeuse chacun chez soi le comité a eu lieu dans de bonnes conditions. On parle l'un après l'autre, sinon on ne comprend rien, aucun absent, le top. Le télétravail améliore la productivité ! Nous avons même fini beaucoup plus tôt que d'habitude ! Tous apprêtés sur le haut du corps, on s'imagine le bas de pyjama ainsi que les grosses pantoufles licorne. Seul petit hic, le bruit des verres qui font santé manquent ! Carole



Spectacle de la Gym Décembre 2019

Pour le spectacle de gymnastique en décembre 2019, Corinne et moi avons choisi comme thème « Flipper le Dauphin » Les enfants ont sauté sur un gros tapis après avoir lancé un dauphin à travers un cerceau, ils ont lancé un ballon et sauté dans un cerceau, et fait des cabrioles. Et pour finir une petite chorégraphie avec leurs dauphins gonflable. Les enfants ont pu repartir avec leur dauphin à la maison à la fin du spectacle dimanche en fin d'après-midi.

Corinne et Christiane



Le groupe des jeunes gymnastes petits et le groupe des agrès débutants-C1 se sont durement entraînés durant plusieurs semaines pour vous présenter de magnifiques numéros lors de la soirée de gym 2019.

Les JGM ont dansé sur la chanson Fame et ont pu montrer tout leur talent ; exercices au sol, hula hoop et équilibre sur des bancs.

Jessica



Derby Des Bois

Au revoir DERBY 2020, bonjour DERBY DES BOIS 2021

Tout semblait bien parti, toute une équipe de copains se rassemblant chez Jessica et Joël pour les comités, des gens motivés à réorganiser cette manifestation.

Patricia a demandé les autorisations au canton et à la mairie, Joël, Yves et Eric se sont occupés du chronométrage, Carole et Marc pour le parcours, Nicole et Jessica étaient au top concernant les inscriptions, Marcelo pour une partie de l'informatique, Yves a commandé les prix souvenirs, Sylvie les médailles et Jeremy et Alban s'occupaient de la cantine.

A un mois de la date du 8 mars 2020. On était PRÊT.

Mais voilà il a fallu prendre une décision suite à toutes les précautions que nous devons faire si nous maintenons le DERBY. Et cela était un peu compliqué, plusieurs facteurs nous ont astreint à annuler la manifestation.

Mais nous serons tous là pour le DERBY du 7mars 2021. Vous aussi ? Christiane

Assemblée Générale

Chaque année, nous nous retrouvons plus jeunes et anciens pour écouter notre président et son comité nous faire la rétrospective de l'année écoulée, nous présenter les objectifs, les cours et les comptes... On remercie les fidèles et on félicite nos jeunes méritants. J'aime ce moment où on se retrouve et qu'on a le sentiment de faire partie d'une grande famille qui fait pleins de choses super. Une société qui se porte bien et qui est vivante. Quelle fierté d'être là ! On aimerait toujours qu'il y ait plus de monde, mais bien souvent les agendas sont trop chargés. Cette année, un concours en même temps nous empêche d'être présents, mais nous avons rejoint les autres pour l'apéro et pour le repas. Merci président pour l'organisation de cette rencontre et merci à Joël d'avoir lu mon rapport. A l'année prochaine ! Sylvie



Apéro du nouvel an

Le 5 janvier dernier, notre annuel apéritif du nouvel-an a eu lieu à la patinoire !

Dans un cadre chaleureux tenu par Brigitte & Jean-Luc, la famille de la gym, s'est retrouvée. Une quarantaine de personnes étaient là afin de fêter autour d'un verre cette nouvelle année. Merci à toutes ces diverses générations qui ont participé à cette tradition de la Gym. Rendez-vous l'année prochaine ! Carole

Concours du printemps Agrès

Il semblerait que ce soit le seul concours de la saison... Effectivement, le concours du printemps agrès a eu lieu les 7 et 8 mars dernier. Une semaine avant le confinement ! De nombreuses hésitations... Aura-t-il lieu ou pas ? Les mesures d'hygiène pourront-elles être respectées ? Doit-on vraiment désinfecter les anneaux après chaque passage ? C'est pas possible ! On ne réalise pas du tout l'ampleur de ce que cette pandémie va prendre. L'AGG décide de maintenir le concours, avec quelques adaptations ; il faut s'annoncer à l'entrée, peu de spectateurs, des remises de résultats adaptées et quelques gymnastes en moins... on peut dire que le concours se déroule presque normalement.

Le samedi, ce sont les plus grands qui concourent. 41 gymnastes avec à relever une belle distinction de Tessa en catégorie 3, une superbe 5^{ème} place de Maya en catégorie 4, 2 distinctions en catégorie 5 pour Lya et Sofia et une distinction pour Kyla en catégorie 6. Une superbe médaille d'argent pour Ester qui confirme sa progression en catégorie 5. Puis 2 magnifiques premières places ! Une pour Natascia en catégorie 7 qui prouve une fois de plus qu'elle est toujours là et une pour Aline qui fête son anniversaire sur la première marche du podium en catégorie Dame ! Inoubliable... Je tiens à féliciter aussi Jenna et Soraya qui réussissent leur arrivée en catégorie 7, ouah ! Robert qui fait l'effort de revenir dans la catégorie reine et trois nouvelles recrues en catégorie 6. Bravo Tamara, Olivia et Maude !

Le lendemain, ce sont les plus petits qui s'élancent. Seulement 20 gymnastes pour Versoix... habitué à plus ;-) Une jolie distinction pour Gregor en catégorie 1 et 3 distinctions en catégorie 2 pour Ninon, Marine et Iara ! Bravo à toutes et tous, car il y a eu de belles progressions et de nombreux passages de catégorie !

Je suis fière de vous tous, merci aux entraîneurs et aux juges présents ce weekend-là !

Sylvie



Un grand BRAVO à toutes les filles C3 qui ont participé au concours de printemps le 7 mars.

Il y a eu des belles surprises, quelques petites déceptions, mais le plus important, elles ont toutes donné le meilleur d'elles-mêmes !

MERCI les filles, les entraînements me manquent actuellement, car vous êtes une superbe équipe et vous entraîner me donne beaucoup d'énergie. A tout bientôt, j'espère !

Sibylle

Championnats suisses Agrès 2019

Cette année encore, la FSG Versoix a pu compter sur ses gymnastes pour la représenter dignement aux diverses étapes des championnats suisses de gym agrès !

Cette année, ce sont les finales qui ont ouvert les festivités. D'habitude, le concours par équipe se déroulait deux semaines avant l'individuel. A ce concours qui réunit les meilleures gymnastes agrès de toute la suisse, c'est-à-dire les 2-3 premières de chaque canton, Versoix se présente avec un nombre de représentantes record ! Nos trois gymnastes : Lya, Olivia et Robert, n'ont pas eu besoin de faire grande route le 16 et 17 novembre 2019: le concours était à Gland ! Le niveau est monstrueux, on revient avec de l'expérience et des projets pour l'année prochaine !

Deux semaines plus tard, c'est donc le tour du championnat par équipe à Appenzell les 23 et 24 novembre 2019, ce sont Lya, Maude, Ester, Olivia, Jenna, Aline et Robert qui ont concouru pour les équipes de Genève en catégories 5, 6 et dames. C'est le seul concours de l'année où nous gymnastes sont vêtues de rouge ! Genève ne fait pas partie des meilleurs du classement, et reviendra plus fort l'année prochaine avec, on l'espère, encore beaucoup de versoisiennes dans ses rangs !

Petite mention pour nos deux gymnastes intercantionales, Natascia et Kyla, qui ont également participé à ces compétitions, mais sous les couleurs du canton de Vaud ! Robert



Bonne Franquette Février 2020

Le 1 février a eu lieu le premier concours de l'année, la Bonne Franquette ! C'est un concours déguisé, le thème de cette année était les jeux olympiques en honneur aux jeux olympiques d'hiver de la jeunesse. Versoix a décidé de se déguiser en Rasta Rocket, la fameuse équipe de bobsleigh jamaïcaine. Les gymnastes et les coachs étaient habillés comme l'équipe, même un bobsleigh a été créé pour l'événement.

8 gymnastes ont participé à ce concours. On retrouve en C5, sur le podium, Ester en deuxième place, Lya obtient une distinction en huitième position et ensuite Lena qui s'est bien battue. En C6, Kyla à la sixième place, Olivia à la neuvième place et moi à la quatorzième place. En C7, Natascia à la troisième place et Soraya à la sixième place.

Bravo à toutes filles et merci aux coachs ! Tamara