

# MA FEDE

Journal d'information de la FSG Versoix

## Une année rythmée par le COVID

Voilà déjà une année depuis notre dernier ma FEDE... effectivement cette année a été un peu spéciale !

Pas de concours, pas de manifestations... tout s'annulait au fur et à mesure. Jamais on n'aurait pensé suivre les annonces du conseil fédéral avec autant d'angoisses. Peut-on s'entraîner ? se retrouver ?

Voici quelques nouvelles de notre famille gym, car même si ça a été très difficile, on était là !

En mai, l'école a repris, mais pas les cours de gym. Il a fallu attendre le mois de juin pour retourner en salle pour profiter des derniers cours avant les vacances.

Durant l'été, certains ont pu s'entraîner quand-même un peu et on a réussi à maintenir le traditionnel camp agrès-artistique.

En septembre et octobre, la rentrée ressemblait à une rentrée ordinaire, mais le 15 octobre tout s'est arrêté à nouveau pour la gym ! Encore une fois, on essaie de s'organiser pour donner des cours en visio et pour garder contact.

Petit à petit, on a pu regagner les salles par groupes de 5, puis les moins de 12 ans, puis les moins de 16 ans et enfin au 1<sup>er</sup> mars, les moins de 20 ans ! On y est presque !

C'est compliqué au niveau de la motivation quand ce n'est pas régulier ou quand on doit sans cesse adapter. Combien de plans de protection ai-je dû envoyer ? Toute cette organisation à chaque fois pour proposer au mieux pour tous ! J'ai pu compter sur des moniteurs géniaux ; toujours au taquet pour faire au mieux ! MERCI... Merci aussi à la mairie de Versoix qui a été d'une grande aide tout du long. Courage encore à ceux qui n'ont pas retrouvé les salles ; les volleyeurs, la gym hommes, l'équipe multisports et ceux nés avant 2001...

Sylvie Simeone  
 Responsable Commission technique

Commission technique masquée, septembre 2020



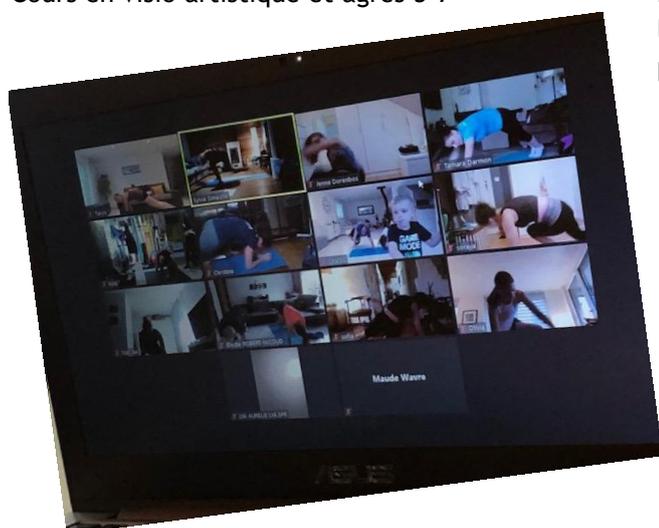
N'oubliez pas de nous suivre sur Instagram @fsg\_versoix et Facebook @fsgversoix pour ne rien rater !

## Mai-juin 2020

Cours en visio, puis reprise partielle pour quelques cours en juin avec distances et mesures sanitaires.



Cours en visio artistique et agrès 5-7



Enfin quelques moments de partage pour fêter la fin de l'année scolaire. Même si elle a fini un peu en queue de poisson, on se promet de se retrouver !

### Fin de saison 2019-2020 Agrès garçons 3-4



### Fin de saison 2019-2020 Agrès filles C1

C'est une saison qui se termine... Pour le dernier cours agrès, nous nous retrouvons pour un pique-nique canadien à Port Choiseul et ainsi partager un bon moment.

Impossible de ne pas faire de la gymnastique !

Bravo à toutes pour vos progrès ! Carole



### Fin de saison 2019-2020 Agrès 5-7



## Été 2020 le camp Agrès et Artistique

Après une période difficile avec un minimum d'entraînement et de compétition, nous avons eu la chance de pouvoir organiser notre camp d'été annuel. Bien sûr, avec toutes les mesures sanitaires en place!

C'était formidable de pouvoir voir comment notre sport apporte énormément de joie à tous nos jeunes gymnastes qui n'ont pas eu la possibilité de s'entraîner les mois précédents.

Cette année, environ 30 gymnastes se sont retrouvés tous les matins pour se mettre en forme. Entourés par une équipe de choc d'une quinzaine de moniteurs, les groupes passent auprès de tous les moniteurs, sur tous les engins, voient d'autres têtes s'entraîner dans la même salle. Les gymnastes font un échauffement et de la force en commun puis des tournus de 25 minutes à chaque engin dans leurs groupes. Ils travaillent pour apprendre de nouveaux éléments, faire du trampoline, des barres, des anneaux, de l'airtrack, du saut et même de la poutre! Je félicite tous les gymnastes, car chaque jour nous avons le plaisir de voir de nombreux progrès.

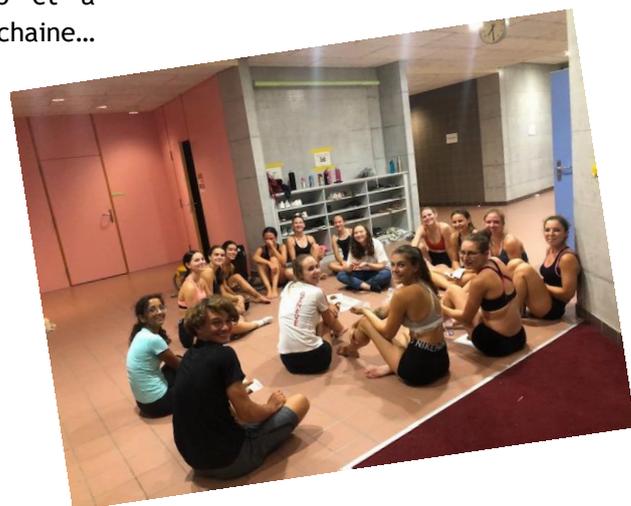


Le soir, nous avons un groupe de grands agrès très motivés.



Un énorme merci à toute l'équipe des moniteurs, car vous êtes super! Bravo et à l'année prochaine... J'espère.

Laura



Quelques sorties au parcours vita ou au CSV pour les agrès 5-7



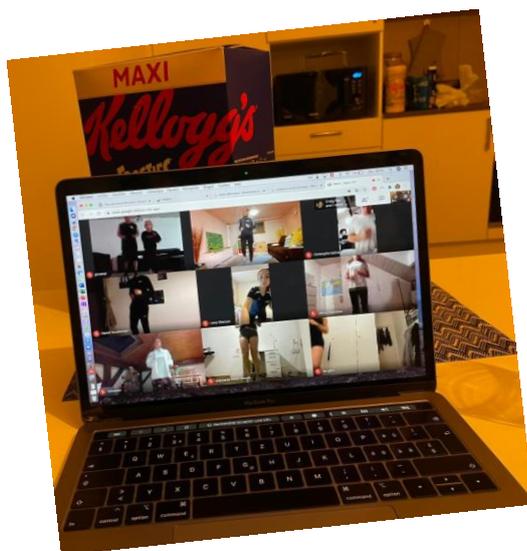
## Automne-hiver 2020

Avant les vacances d'octobre...



Après les vacances...

J'ai pris une petite photo le 15 octobre en disant : « on fait une photo, car je ne suis pas sûre qu'on se voit avant 2021... et en effet !



C'est alors reparti pour les cours en visio. Je regarde pleins de vidéos pour améliorer mes cours et trouver des idées, j'ai installé la fibre optique pour éviter les soucis de connexion, j'ai aménagé mon sous-sol en salle de fitness, mais ce n'est pas facile de motiver tous ces jeunes qui n'en voient pas le bout ! Sylvie

## Spectacle de gym ou pas?

Ca fait un certain nombre d'année que la FSG Versoix vous présente son spectacle.

Ca fait tellement longtemps que tous ceux à qui on pose la question ont connu ce week-end mémorable, personne n'est capable de dire en quelle année ce grand rituel a commencé.

De magnifiques souvenirs que la grande famille de la FSG partage depuis bien longtemps.

Sauf que en 2020, on nous a volé ce grand moment...

Vivement le prochain spectacle en fin d'année, afin que nos gymnastes puissent à nouveau s'éclater sur scène pour leur plaisir et pour notre plaisir.

On croise les doigts !

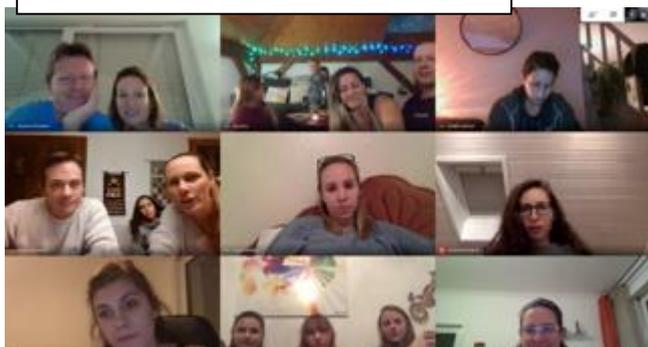
PS : si quelqu'un se souvient du premier spectacle de la FSG Versoix, qui nous le fasse savoir.

Spectacle 2019... souvenirs !



Carole

Spectacle 2020 annulé ! Remplacé par un visio-apéro entre moniteurs...



Hiver 2020-2021

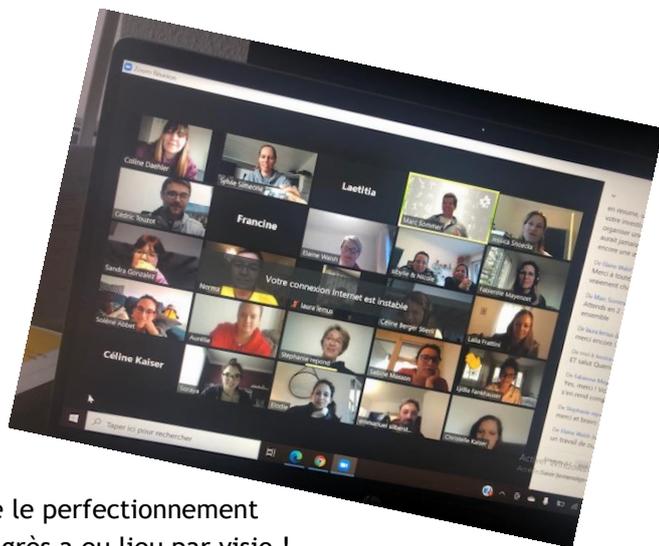


Escalade 2020 avec le groupe de gym enfantine.



Groupe Agrès C4 en version réduite et masquées

Votre comité, qui travaille toujours par Skype...



Même le perfectionnement J&S Agrès a eu lieu par visio !

Nicole, Sibylle, Jessica, Soraya et moi-même avons pu valider notre reconnaissance. Un immense merci à Marc et à J&S pour les efforts d'organisation. Défi relevé avec brio ! Sylvie



Voilà le terrain de Lachenal le 7 mars dernier... tout vide ! Le derby des Bois a de nouveau dû être annulé. On ne désespère pas... on sera là en 2022 et le terrain sera rempli !!!!



## Fin février-début mars 2021 des nouvelles des différents groupes

Enfin, on sent une reprise des cours ! Petit à petit les groupes reprennent leurs activités presque normalement... toujours pas de compétitions ou de manifestations pour le moment et on apprend au fur et à mesure que tout est annulé. Pas de journée test artistique, pas de parcours CTGA, pas de Bonne Franquette, pas de concours du printemps, pas de Challenge, pas de concours extérieurs.... Pour le moment, nous espérons pouvoir faire le championnat genevois et le concours interne Agrès-Artistique. A voir... en tous cas, ça fait du bien de vouloir y croire ! C'est compliqué de rester motivés pour les groupes à compétition, les progrès ne sont pas là à cause du manque d'entraînement et ce sentiment de stagner n'est pas agréable. Allez, on s'accroche ! On ne baisse surtout pas les bras maintenant ! Ca va revenir ! Au boulot ! Sylvie

### Jeunes gymnastes grandes



### Jeunes gymnastes petits

Le groupe des jeunes gymnastes mixtes petits se compose cette année de 27 enfants de 6 à 9 ans. Avec Corinne, nous proposons des leçons très variées : postes avec des engins pour des thèmes tels que les roulés, les grimpers, les sauts, de l'équilibre et des lancers. Nous



faisons également des exercices d'agrès aux 4 engins. Nous leur apprenons également des jeux collectifs et coopératifs. Nous n'avons pas eu besoin de stopper nos leçons, car les gymnastes sont jeunes. En revanche, nous avons dû faire 2 groupes pour respecter le nombre d'enfants autorisés dans la salle. C'est pourquoi, un groupe venait 1 semaine sur 2. Les enfants sont très enthousiastes et très réguliers.



Pour le dernier cours de l'année, nous avons fait le traditionnel « bateau pirate » en changeant les horaires afin que les 2 groupes puissent venir le même jour.

Jessica

Le Covid ne nous aura décidément pas fait de cadeau : concours et fin de saison 2020 annulés, cours donnés en alternance et des fois à distance, groupes divisés etc ... Nous avons dû nous creuser les méninges pour trouver des solutions et continuer de dispenser les cours aux filles. Mais depuis quelques semaines, nous voilà reparties presque à la normale. Quel plaisir de pouvoir à nouveau se réentraîner toutes ensemble, les filles sont tellement plus motivées et nous aussi ! On croise les doigts pour qu'il n'y ait pas de changements pour les mois à venir. Il y a bien sûr beaucoup de retard à rattraper, mais la gnaque est au rendez-vous et on reste déterminées !

Les monitrices de l'artistique

On garde les distances dans le groupe artistique !!! OUAH !



**Athlétisme**

Nous avons dû adapter plusieurs fois nos cours en fonction des restrictions et introduire de nouvelles routines comme le nettoyage régulier des mains et du matériel. Lorsque nous devons séparer les moins de 12 ans avec les plus grands, cela a créé une dynamique différente. Nous alternions une semaine sur 2 les groupes avec comme « avantage » d’avoir la moitié d’enfants dans la salle avec toujours le même encadrement (Eric, Yves et Joël). Nous avons donc pu pendant cette période faire des entrainements plus ciblés et faire progresser les enfants de manière individuelle. Cependant cela faisait « triste » d’avoir si peu de monde ... Dès la rentrée de janvier, nous avons repris le groupe complet et retrouvé une certaine normalité avec masques pour les grands et de nombreuses désinfections. Nous sommes heureux d’avoir pu maintenir les cours et nous tenons à remercier les enfants qui ont su s’adapter et nous montrer un enthousiasme sans faille durant cette période.



Joël

**Agrès filles C2**

Après la rentrée gymnique du mois de septembre avec un enthousiasme à toute épreuve, nous voilà déjà devant nos écrans au mois d’octobre. Les cours n’ont pas la même dynamique; ne faire que de la force et de la souplesse en visio-conférence n’est pas un pur moment de plaisir et de partage, ni pour les filles, ni pour les moniteurs. Dès le mois de janvier nous voilà de retour en salle ! Youpie! Que du bonheur de voler la tête à l’envers sur les anneaux ! De tourner autour d’une barre fixe et de sauter sur un trampoline le plus haut possible! J’aimerais remercier toutes les filles pour leur discipline et leur patience vis-à-vis de la situation actuelle. Merci les filles!

Carole

**Agrès filles C1**

Période de crise? Qu’importe, on ne se laisse pas abattre! Si on ne peut pas aller en concours alors le concours viendra à nous!! Au programme du "Mini concours Montfleury C1": tout comme dans les vrais concours: coach en chef: Stéphanie, juges (très officiels): Soraya et Elodie, musique d’ambiance, ordre de passage, tenue correcte exigée, podium, médailles(!), prix souvenirs, séance photo et gymnastes super entraînées! On se réjouit :)



Avec tout ça: on est prêt! On attend la reprise avec impatience pour montrer tous les progrès:) et participer à un vrai concours ! Un grand bravo à elles!

Elodie

**Actifs**

Dur dur de rester motivé quand deux tiers des participants ne peuvent plus venir en salle. La bonne nouvelle de 2020 c'est que les Actifs ont repris après un an d'absence! Depuis septembre, Lena et Jenna se partagent la responsabilité de faire bouger une dizaine de gymnastes chaque mardi. Que ce soit tous ensemble ou à cinq à la fois nous avons tous profité au maximum de nos entraînements jusqu'à Noël. À la rentrée 2021 ça se complique... Les nouvelles mesures sanitaires ne permettent qu'à quatre personnes de moins de 16 ans de venir en salle. Tant mieux pour elles! Et pour les autres qui arrivent malgré tout à se motiver: cours intense de musculation par zoom pour au moins garder le contact et ne pas perdre le rythme. Mais il faut avouer que cette version online n'a pas séduit beaucoup de participants... On attend donc avec impatience des changements de mesures pour pouvoir à nouveau tous tâter du trampoline ou au moins le retour des beaux jours pour exporter les Actifs au grand air. Jenna et Lena

**Agrès garçons C1-3**

La situation de ce début d'année ne nous a pas épargné. Après un arrêt de cours en présentiel, les cours en visio sont devenus un rituel. Merci à Daniel d'avoir géré ça comme un pro !

Dès janvier, retour en salle avec des restrictions difficiles à gérer. Le groupe agrès garçons C1-3 est composé de 16 garçons et de 3 moniteurs, dont certains sont obligés de porter un masque alors que d'autres non en raison de leur âge. Mais le plus difficile pour moi était le nombre de personnes autorisées en salle qui se montait à 15. Comment refuser 2 enfants et 2 moniteurs ? Heureusement, cette situation n'a pas duré, les restrictions sur le nombre de personnes ayant été élargies. Ouf ! Carole



**Gymnastique enfantine**



Malgré les directives sanitaires, Corinne et moi-même avons décidé de continuer de donner nos cours aux petits gymnastes de 4 à 7 ans. Nous avons donc dû diviser le groupe en deux, ce qui a ravi les enfants et les parents. Les groupes venaient, chacun à leur tour une semaine sur deux. Nous nous réjouissons de pouvoir reprendre les cours avec notre groupe en entier dès la fin des vacances scolaires de février.

Merci à tous les parents de jouer le jeu, en venant à l'heure et en portant un masque lorsqu'ils déposent et reprennent leurs enfants. Corinne et Christiane



**Agenda positif ;-) mais à confirmer...**

- 8 mai Assemblée générale à Collex ou en visio
- 15-16 mai Concours interne Agrès-Artistique à Ami-Argand
- 29-30 mai Championnat genevois Agrès C1 à C4
- 12-13 juin Championnat genevois Agrès C5 à C7
- 19-20 juin Entraînement commun Agrès
- 16-20 août Camp d'été Agrès-Artistique

**La FSG Versoix a besoin de toi !**

Collecte dès maintenant les bons club à la Migros !

Garde précieusement les bons !



Ta société s'est inscrite à l'action de Migros ! Nous attendons confirmation, mais garde déjà les bons et on te tiendra au courant ! L'argent reçu servirait à faire une belle fête pour le 150<sup>ème</sup> en 2023 !