

Séance

Moniteurs - comités

LUCENS

Jeudi 30.05.2024





Bienvenue

A large, stylized red smiley face is positioned behind the word 'Bienvenue'. The smiley face is composed of a thick red circular outline, two red oval eyes, and a red curved line for a smiling mouth.

Ordre du jour

1. Accueil
2. Démission
3. Comité FSG
4. FRG'24
5. Manifestations 2024
6. FFG 25
7. Rappel
8. Divers/News
9. J&S
10. Soirée de gym 2024



1. Accueil

Priscilla Penna

Membre du comité soirée dès mars 2024

- Gymnaste du Fit&Fun
- Bonne amie de notre coach Daniel



1. Accueil

Amandine Chevalley

Monitrice Tests 4-7 dès août 2024

- Epouse de notre banneret Garry
- Membre des parents-enfants
- Ancienne gymnaste GD, Tests, Aérobie
- Ancienne monitrice GD, Tests, GR initiation



1. Accueil

Tifanie Noble

Monitrice Tests 4-7 dès août 2024

- Cousine de notre banneret Garry
- Membre du comité GR
- Fondatrice du groupe GR (Avec Tatiana)
- Ancienne gymnaste GD, Tests, Aérobie
- Ancienne monitrice GD, GR



1. Accueil

Nostalgie...



2. Démission



Sabrina Frioud - Aide-Monitrice Minimés

3. Comité FSG



Sarah – Secrétaire

- Listing clé – Demande clé auprès de la commune
- Impression fiches inscription dans les salles
- Journal Gym en collab avec Cindy (2025)
- Archives – Presse pour site internet



3. Comité FSG



Alissa – Responsable tenues et accessoires



- Training FSG Lucens (inventaire + vente)
- Tenues de concours (remise au début de l'année aux moniteurs)
- Chaussures athlétisme (inventaire + remise/retour)
- Costumes, accessoires soirée de gym

3. Comité FSG



Alissa – Responsable durabilité

Proposer des petits gestes lors de manifestations

- Vaisselle réutilisable
- Voting BOX (cendrier question-réponse)
- Consigne



3. Comité FSG



Christophe – Responsable sécurité

- Sécurité, surveillance lors des manifestations
- Aide matériel manifestation (appui à Guillaume)
- Rappel des premiers secours (séance à organiser)



3. Comité FSG



Christelle – Responsable parties officielles

- Cadeaux
- Evènements particuliers
- Apéritifs, repas
- Inscription, organisation, commande
- Pharmacies salles de gym



3. Comité FSG

merci



- **Abbaye – Stand Crêpes + Bénévolat**
- **Journée de la Bonne Action**

4. FRG'24

<https://frg24.ch/>



Tous ensemble pour la FRG'24

Programme FRG'24

PROGRAMME GÉNÉRAL

PROGRAMME ET HORAIRES PAR SITE

PROGRAMME PAR DISCIPLINE

HORAIRES CONCOURS DE SOCIÉTÉS

PHOTOS FRG'24



J-8

4. FRG'24



Cérémonie 15.06.24



GD, GR



Les autres



Cérémonie 09.06.24

4. FRG'24

Fête Romande Genève

Samedi 8 juin 2024

Fête Romande Genève							
Samedi 8 juin 2024							
						Cérémonie	
Athlétisme indiv jeunesse	U12M	<i>Longueur</i>	<i>Sprint</i>	<i>Poids</i>			15h30
		09h45	11h30	12h45			
Athlétisme indiv jeunesse	U12F	<i>Poids</i>	<i>Longueur</i>	<i>Sprint</i>			
		09h45	10h45	11h45			
Athlétisme indiv adultes	U18M	<i>Hauteur</i>	<i>Sprint</i>	<i>Longueur</i>	<i>Poids</i>	<i>800M</i>	
		09h00	09h45	10h15	11h00	13h00	
Athlétisme indiv adultes	U30+	<i>Sprint</i>	<i>Poids</i>	<i>Longueur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>800M</i>	
		09h00	09h45	10h30	11h30	12h30	
Athlétisme CRAT adultes		<i>60M</i>	<i>Longueur</i>	<i>Poids/Vortex ?</i>			18h00
		15h20	16h00	16h40			



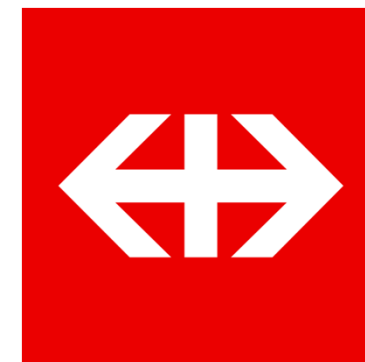
4. FRG'24

Trajet samedi 08.06.2024

- La GR se déplace en train
- Athlétisme adultes + jeunesses = Voiture ?



Télécharger les applis TPG + CFF =



4. FRG'24

Fête Romande Genève

Dimanche 9 juin 2024

				Cérémonie	Cérémonie 3 parties
Jeunesse A	GYSAE	07h55	Queue d'Arve	17h50	17h30 Bout du Monde
Jeunesse B	Athlétisme 800m	09h35	Bout du Monde	15h35	
Jeunesse B	GYSAE	09h40	Queue d'Arve	17h50	
Jeunesse A	GYSSE	11h45	Queue d'Arve	17h50	
Jeunesse A	Athlétisme Estafette	12h35	Bout du Monde	15h35	
Jeunesse B	GYSSE	12h45	Queue d'Arve	17h50	
Jeunesse B	Athlétisme Saut longueur	13h45	Bout du Monde	15h35	
Jeunesse mixte	Estafette	?	Bout du Monde	15h35	



4. FRG'24

Trajet dimanche 09.06.2024

- GD M17 déjà sur place (dors la veille)
- Athlétisme jeunesses + GD M13

06:31 Lucens Gare

06:57 Palézieux changement

07:00 Palézieux

08:01 Genève Cornavin

GD: 08:10 Tram 15 -> Trajet de 10 minutes arrêt «Acacias» -> Marcher 10 minutes jusqu'à la Queue d'Arve = **08h30**

Athlétisme : 08:10 Bus 6 -> Arrêt Rive -> Bus 7 -> Bout du Monde = **08h31**

Option 2 pour l'athlétisme :

06:31 Lucens Gare

06:57 Palézieux changement

07:00 Palézieux

07:29 Morges changement

07:35 Morges

08:26 Genève Eaux-Vives

08:34 Bus 11 -> Bout du Monde **08:41**



4. FRG'24

Fête Romande Genève

Samedi 15 juin 2024

				Finale	Cérémonie	Cérémonie 3 parties
Actives	GY SSE	09h05	Queue d'Arve	dès 15h30	16h45	
Actives	GY SAE	10h20	Queue d'Arve	dès 15h30	16h45	20h00 Bois des Frères
Athlétisme Actifs	Estafette	11h05	Bout du Monde		14h50	
Unihockey	Unihockey	11h10 (arbitrage)	Bout du Monde		16h00	
Fit&Fun	FF1	11h20	Bout du Monde		15h50	20h00 Bois des Frères
Unihockey	Unihockey	11h50	Bout du Monde		16h00	
Fit&Fun	FF3	13h00	Bout du Monde		15h50	20h00 Bois des Frères
Unihockey	Unihockey	13h30 (arbitrage)	Bout du Monde		16h00	
Fit&Fun	Boulet	14h00	Bout du Monde		15h50	20h00 Bois des Frères
Fit&Fun	400m	14h00	Bout du Monde		15h50	
Unihockey	Unihockey	14h10	Bout du Monde		16h00	
Unihockey	Unihockey	15h30	Bout du Monde		16h00	
Athlétisme Actifs	Estafette	?	Bout du Monde	?	14h50	



4. FRG'24

Trajet samedi 15.06.2024

- Actives déjà sur place (dors la veille)
- Athlétisme actifs = voiture ?
- Fit&Fun + Jeux



06:13 Lucens Gare (Bus car travaux)

06:52 Palézieux changement

07:00 Palézieux

08:01 Genève Cornavin

Encourager les Actives: 08:12 Tram 15 -> Trajet de 10 minutes arrêt «Acacias» -> Marcher 10 minutes jusqu'à la Queue d'Arve = **08h33**



Prévoir 30-35 minutes depuis la Queue d'Arve -> Bout du Monde

4. FRG'24



Fête Romande Genève

Dimanche 16 juin

	Jeux						Démonstrations	
Enfantine + PA	09h20	10h00	10h40	11h20	12h00	12h40	14h30 - 15h15	Bout du Monde

4. FRG'24

Lucens, gare → Genève-Eaux-Vives

Di, 16.06.2024, 2 h 19 min

06:13 ● ○ ○ ○ ● 08:26 4



Billets à partir de CHF 12.80

2' Parcours à pied 17 m

Afficher la carte >

06:13 Lucens, gare
 B
 Direction Palézieux, gare
 BE NF GR
 06:52 Palézieux, gare

Interruption entre Palézieux et Payerne (train)
 Cause: travaux

3' Parcours à pied

Afficher la carte >

07:00 Palézieux Voie 1
 IR 15
 Direction Genève-Aéroport
 FS
 07:29 Morges Voie 3

Changement

Afficher la carte >

07:35 Morges Voie 3
 RE33
 Direction Annemasse
 08:26 Genève-Eaux-Vives Voie 1

08:34 11 08:41

0:07 0

08:41 11 08:48

0:07 0

08:49 11 08:56

0:07 0

Lucens, gare → Genève

Di, 16.06.2024, 1 h 55 min

06:13 ● ○ ○ ○ ● 08:01 5



Billets à partir de CHF 12.00

2' Parcours à pied 17 m

Afficher la carte >

06:13 Lucens, gare
 B
 Direction Palézieux, gare
 BE NF GR
 06:52 Palézieux, gare

Interruption entre Palézieux et Payerne (train)
 Cause: travaux

3' Parcours à pied

Afficher la carte >

07:00 Palézieux Voie 1
 IR 15
 Direction Genève-Aéroport
 FS
 08:01 Genève Voie 3



Genève Cornavin
 Bout-du-Monde

0:24 1

Départ / arrivée remplacés par un arrêt équivalent

08:10 6 7 08:31

0:21 1

Départ / arrivée remplacés par un arrêt équivalent

08:21 8 11 08:41

0:20 1

Départ / arrivée remplacés par un arrêt équivalent

08:25 1 7 08:47

0:22 1

Départ / arrivée remplacés par un arrêt équivalent

4. FRG'24

C'est l'heure du Quizz !

Retour sur la FRG'18



<https://quizz.net/Q/?qYyR4j>

5. FSG Manifestations 2024

23.06.2024 : Concours interne + Tournoi familial + Diffusion match Euro

31.07.2024 : Fête Nationale

17.08.2024 : Inauguration centre sportif

31.08.2024 : Finale vaudoise Athlétisme

13-14.12.2024 : Soirées de gymnastique



5. Concours interne

Matin :

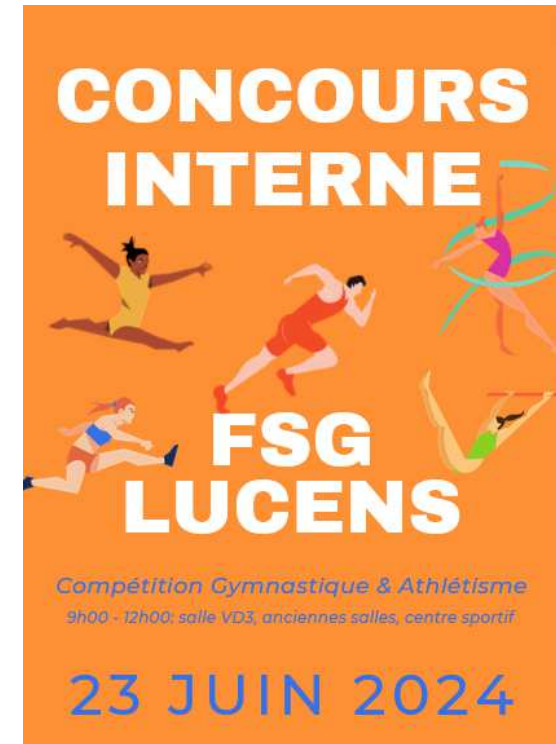
- Concours individuel (Agrès, Athlétisme, Tests, GR)

Après-midi :

- Jeux pour les –7ans
- Tournoi familial 8-99ans équipe de 4-6 joueurs

Inscription : Lien sur WhatsApp

Bénévoles : Planning Cindy



5. Fête Nationale



Refuge Lucens 31 juillet 2024 ?

En collaboration avec nos amis de...



5. Inauguration centre sportif

**CENTRE SPORTIF
INAUGURATION**

LUCENS

Initiation, découverte :
Tennis, Foot, Athlétisme



OUVERT À TOUS
17 AOÛT 2024
RÉSERVEZ LA DATE !

Organisateurs :



5. Finale Vaudoise Athlétisme



ATHLÉTISME
FINALE VAUDOISE

31 AOÛT 2024 

08:00 - 17:00 

 LUCENS 

 BUVETTE, SNACK 

www.fsg-lucens.ch 



5. Finale Vaudoise Athlétisme

Délai inscription : 9 juin

-> Plateforme GymVaud

-> Télécharger la facture pour envoi à Vanda



Membres du CO:

Eliott, Guillaume, Malcolm, Thony, Fabienne, Mélanie,

Christelle, Letizia, Vanda et Cindy

6. FFG 25

12 au 22 juin 2025 – Lausanne



Week-end	Date	Type de concours
Jeudi, vendredi, samedi et dimanche	12 – 15 juin 2025	Concours individuels : aérobic, gymnastique aux agrès, gymnastique, athlétisme, jeux nationaux, parkour, concours de gymnastique, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, trampoline
Jeudi, vendredi, samedi et dimanche	12 - 15 juin 2025	Concours de sociétés : jeunesse Concours par équipes : CMEA (intégré dans les concours individuels) Jeux : balle au poing, indiacca, balle à la corbeille, balle au filet
Jeudi, vendredi et samedi	19 – 21 juin 2025	Concours de sociétés : actifs, dames/hommes, seniors Concours par équipes : CMEA Programme cadre jeux : volleyball, unihockey, dodgeball, waterings

<https://lausanne2025.ch/offre-sportive/prescriptions-concours/>

6. FFG 25

01.10.2024 : Ouverture des inscriptions

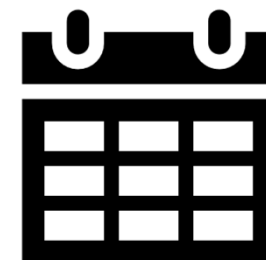
30.11.2024 : Fin inscription concours + juges nominatif

31.12.2024 : Versement finances participation + garantie

28.02.2025 : Inscription nominative individuel + sociétés

28.02.2025 : Commande repas, hébergement

02.06.2025 : Téléchargement de la musique



6. FFG 25

Juge :

- Un juge pour 12 gymnastes inscrits (juge GR compte ?)
- Juge avec brevet (sauf parcours jeunesse)
- Annonce des juges au moment de l'inscription
- **Amende de CHF 150.- par juge manquant**



Il n'est pas possible de garantir une participation aux fonctionnaires, arbitres et juges. Les sociétés sont chargées de vérifier l'engagement de leurs juges dès que les horaires sont en ligne.



Mélanie, Fabienne, Letizia (Fit&Fun + si Juge)

6. FFG 25

Inscriptions FSG Lucens :

- **Séance par catégories d'âges**
 - Avoir pris connaissance des prescriptions
 - Préparer sa liste de gymnastes/athlètes
 - Venir avec une proposition d'inscription
 - Venir avec le nom de/des juges



6. FFG 25

Les moniteurs sont responsables de :

- Lire les prescriptions
- Respecter les délais
- Transmettre les musiques
- Trouver des juges, arbitres



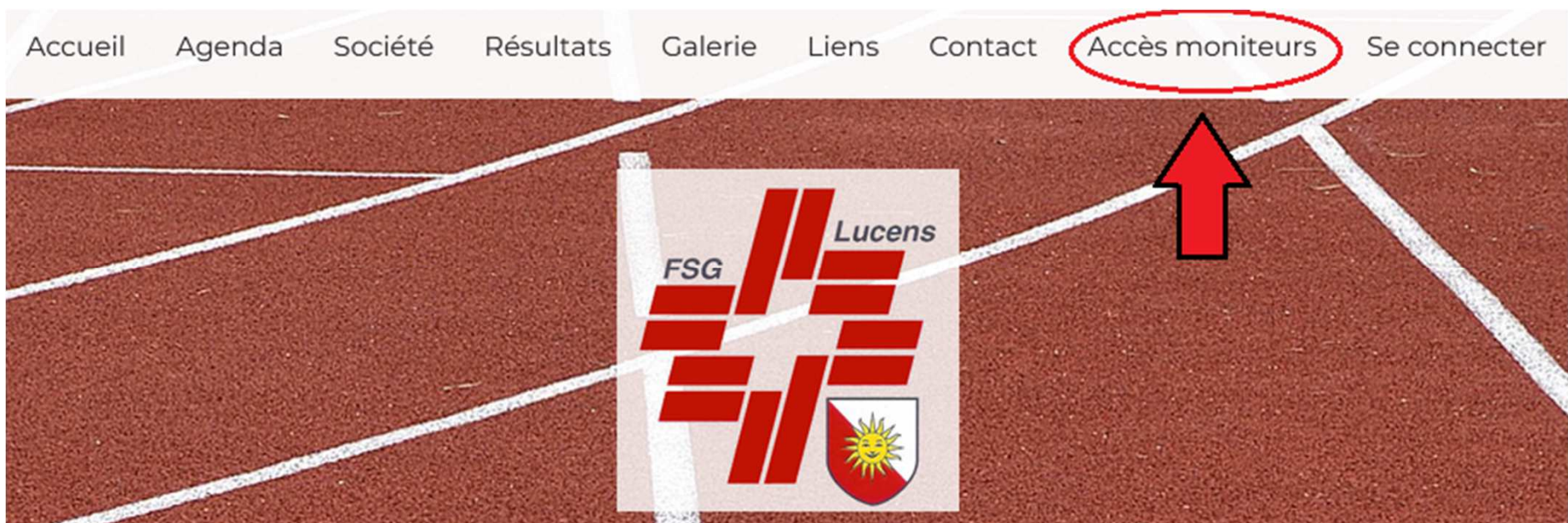
7. Rappel

- **Accès moniteurs**
- **Résultats - Photos**
- **Budget**



Accès moniteurs

www.fsg-lucens.ch



Accès moniteurs



Cette zone est protégée par un
mot de passe

Veillez saisir votre nouveau mot de passe ci-dessous

Login

Code: **FSGLu100**

Résultats + Photos

- Transmettre à Guillaume pour le site
- Transmettre à Cindy pour réseaux sociaux



Au 29.05.24 :

Résultats

25-26.05.24 - Championnat Vaudois de gymnastique, Avenches → [Résultats](#)

04.05.24 - Coupe des Bains, Yverdon → [Résultats](#) → [Photos](#)

20-21.04.24 - 1er Challenge Test, Lausanne → [Résultats](#)

16.03.24 - Coupe de Printemps test, Prilly → [Résultats](#)

Résultats + Photos

- Transmettre à Guillaume pour le site
- Transmettre à Cindy pour réseaux sociaux



Au 29.05.24 :

Championnat Vaudois 2024



Coupe des Bains 2024



Championnat Suisse 2023



Concours interne &
Journée familiale 2023



Résultats + Photos

Tenir un site internet et des réseaux sociaux à jour est crucial !

- **Visibilité** = Attirer des nouveaux membres
- **Communication** = Annoncer nos événements
- **Engagement** = Renforcer le sentiment de communauté
- **Crédibilité** = Renvoyer une image sérieuse, professionnelle



Budget

Toute demande doit être faite au comité FSG :

- Petit matériel
- Tenues, engins



Pas d'achat avant validation du comité !

8. Divers/News

- **Membres honoraires et d'honneur**
- **Fichier commun résultats**
- **Liste de membres**
- **Premiers secours**
- **Schéma d'intervention**



Membres honoraires et d'honneur

www.fsg-lucens.ch

➤ Société



Membres honoraires FSG Lucens :

BRIOD Janine	BUENSOZ Renée	CHEVALLEY Brigitte <i>Membre honoraire ACVG</i> <i>Membre vétéran ACVG</i>	CHEVALLEY Thony <i>Membre honoraire ACVG</i> <i>Garde d'honneur FSG</i> <i>Epingle du mérite</i>	DEGAUDENZI Hubert
GAVIN Jean-Paul	GONTHIER Gérard	HADJ-CHAÏB Gaetana	JACCARD Marianne	JAQUEMET Marc-André
OBERSON Corinne	PAGE Roger	PIDOUX Marlène	SAVOYE Claude <i>Membre honoraire ACVG</i> <i>Garde d'honneur FSG</i> <i>Epingle du mérite</i>	SCHÜPBACH Fabienne
SCHÜPBACH Martial	WAEBER Monique	ZOSSO Daisy		

Membres d'honneur FSG Lucens :



Fichier commun résultats

www.fsg-lucens.ch

- Accès moniteurs
- Fichier Drive
- Insérer les résultats au fur et à mesure



Prochainement...

Liste de membres

RAPPEL !

- 3 entraînements d'essai
- Faire remplir la feuille avec TOUTES les coordonnées
- Transmettre à Cindy



Liste de membres

www.fsg-lucens.ch

- Accès moniteurs
- Fichier Drive
- Insérer les admissions et démissions



Prochainement...

Premier secours

- Organiser une séance de rappel

<https://www.stv-fsg.ch/fr/news/premier-secours-sur-le-terrain-de-sport.html>



Prochainement...

Schéma d'intervention

- Création d'un schéma d'intervention
- Voir, soupçonné, subir un incident – Comment agir ?
- En parler
- Être prêt !



Prochainement...

9. J&S



Informations du coach J&S



Have a break...

10. Soirée de gym 2024



- **7 + 11 décembre 2024** : Répétitions générales
- **13 + 14 décembre 2024** : Soirées de gym

Répétitions générales

Samedi 7 décembre :

- **Ordre programme soirée de gym**
- **Costumes**
- **Tout le monde dans la grande salle**

➤ **Idem que les répétitions du mercredi**



Mercredi 11 décembre :

- **Entraîner les résultats**
- **Entraîner le final**
- **Ordre programme soirée de gym**
- **Tout le monde dans les anciennes salles**
- **Travailler l'enchaînement**
- **«CocoCrêpes»**

Musique - Chorégraphie



- **7 septembre 2024** : Aide montage des musiques (Cindy + Sherilyn)
- **5 octobre 2024** : Aide montage des chorégraphies
- **Mi-novembre 2024** : Passage en salle (Cindy)

N'hésitez pas à demander de l'aide : la force d'une société réside dans l'utilisation des compétences clés de chacun ! 😊

Collations

- **Espace commun collation avec table**

- Vers les groupes de Fabienne ?



- **Simplification des collations**

- Plaque de chocolat, tresse/pain, mandarines
- Kit apéro pour les adultes (saucisson, fromage, pain)

= Economiser du temps dans la préparation des collations parfois non consommées.

Costumes-Accessoires

Responsable: Alissa Roggo



Fichier inventaire: www.fsg-lucens.ch

Dépôt/Emprunt

Contacteur Alissa



Aucun dépôt/emprunt direct à la PC

Remboursements

Responsable: Vanda Teuscher

Formulaire: www.fsg-lucens.ch (accès moniteurs)



CHF 10.-
par
gymnaste



DEMANDE DE REMBOURSEMENT

NOM:

PRENOM:

IBAN:

DATE	MOTIF	SUJET	GROUPE	MONTANT

TOTAL : - CHF

Les documents justificatifs originaux sont à joindre à la demande de remboursement

Les demandes de remboursement sont à remettre à notre trésorière :



Thèmes 2024

Stratégie du Comité Soirée :

- **Garder les thèmes non retenus en 2023
et en proposer 1 nouveau**



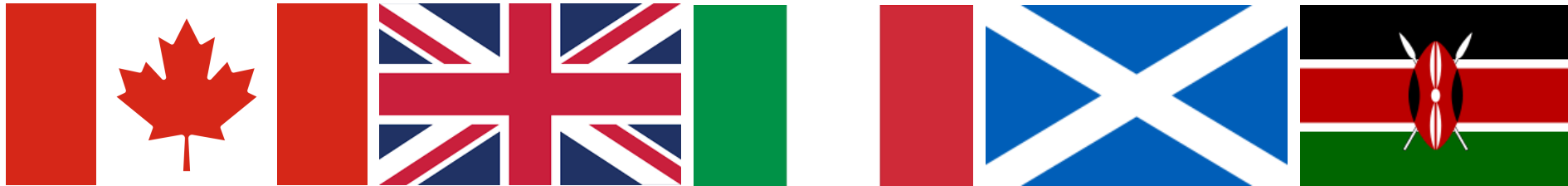
Thèmes

1. Légendes de la musique



Thèmes

2. Voyage



Thèmes

3. Disney



Thèmes

1. **Légendes de la musique**
2. **Voyage**
3. **Disney**



Thèmes



Soirée de gym 2024



Propositions ?

Améliorations ?

Bonne chance !



2^{ème} Challenge - Tests

1-2 juin 2024, Ollon



Merci pour votre attention



Apéro !

