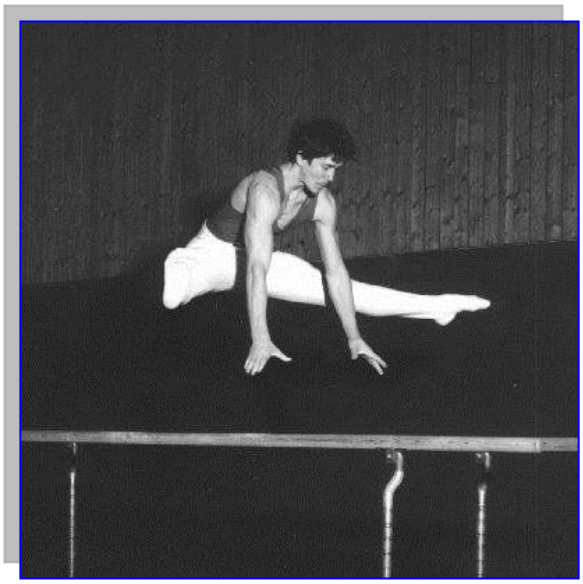
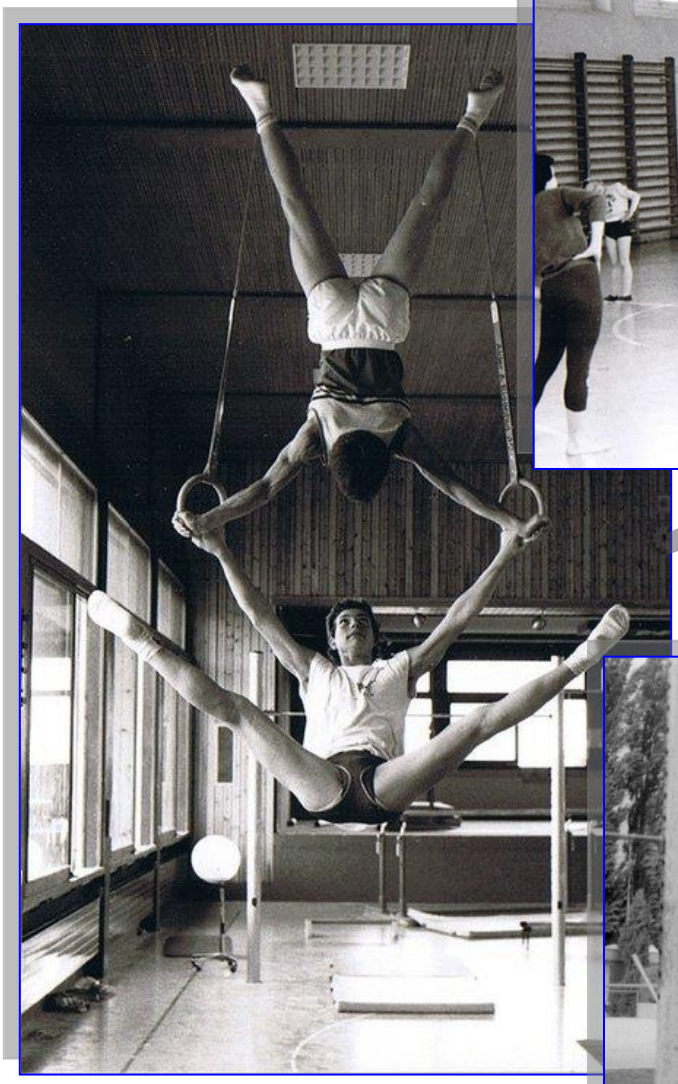
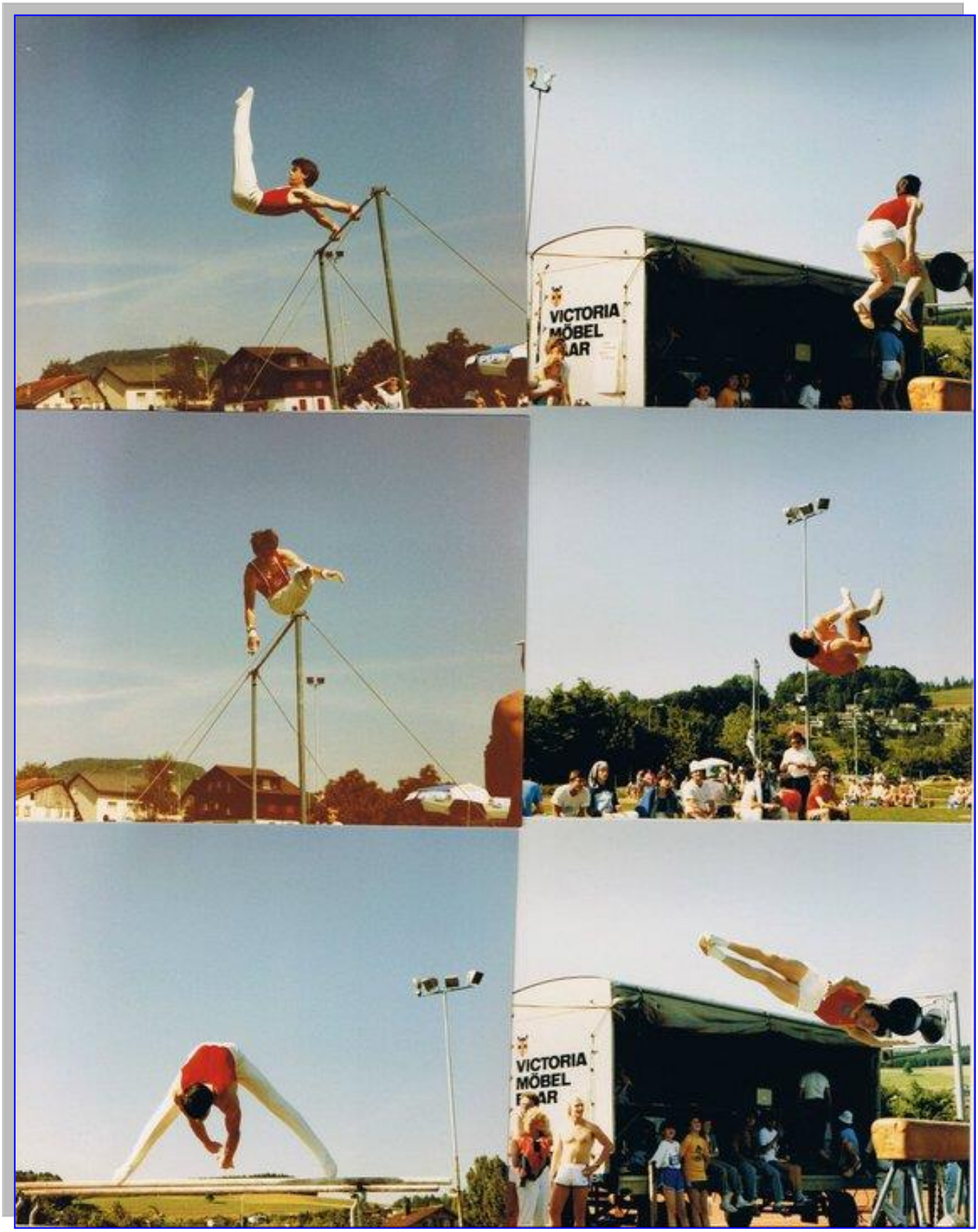


AG 13*

1985 - 2015




VICTORIA
MÖBEL
VICTORIA
MÖBEL

Être reconnaissant, ça fait du bien.

La gratitude est une bonne chose.

1. Si vous constatez avoir vécu un bon entrainement, avoir été soutenu en concours, …
2. Si vous estimez important l'effort fourni pour vous par votre entraineur ou votre chorégraphe

Leur dire « merci » peut changer beaucoup de choses.

Comme chacun d'entre nous, nos entraineurs et nos chorégraphes ont besoin de reconnaissance. C'est pour eux la confirmation qu'ils font du bon boulot et aussi la reconnaissance que ce n'est pas toujours facile, que nous sommes conscients qu'ils rencontrent des difficultés. Que nous ne leur facilitons pas toujours la vie !

Dire « merci » apporte autant au gymnaste qui exprime sa gratitude qu'à l'entraineur qui la reçoit. Exprimez votre reconnaissance à votre entraineur, il vous en sera reconnaissant, c'est le cercle vertueux qui favorise les relations harmonieuses et l'efficacité.

Il est prouvé scientifiquement que pratiquer la gratitude est un gage de bonne santé physique et relationnelle. Il n'est donc pas intelligent d'être ingrat …

Comment exprimer sa gratitude à son entraineur ou son chorégraphe ?
Quelques paroles de remerciement, un email disant « bonjour, j'ai repensé à ce que tu as fait pour moi mercredi, j'ai vraiment apprécié … ».
Vous avez de l'imagination, n'hésitez pas à la mettre au service de la gratitude.

Amicalement.

Albert.

Les articles de ce journal ont été rédigés par des gymnastes actifs au début d'AG13*, c'est-à-dire il y a 30 ans.

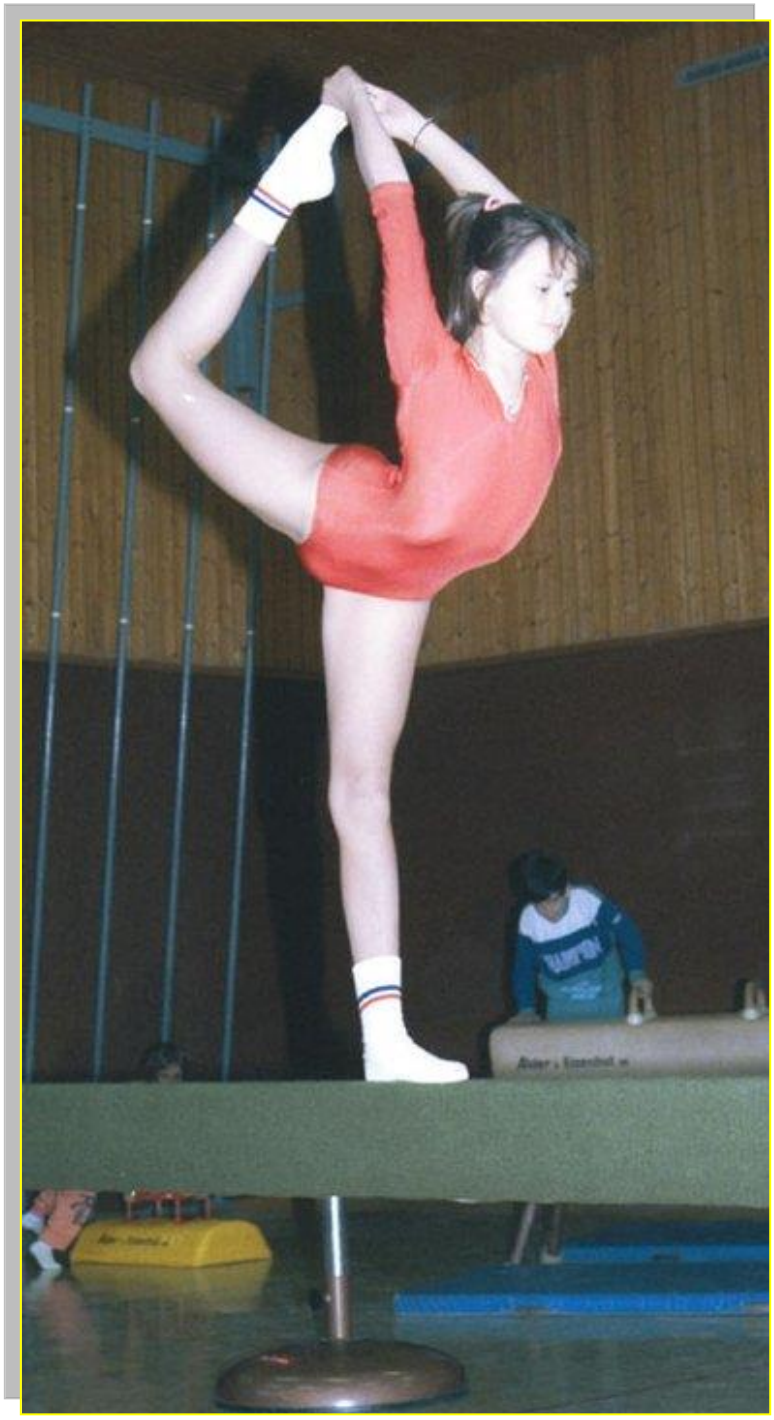
Si en 2045 le président en exercice vous demande ce que vous a apporté d'avoir été membre d'AG13* en 2015 qu'écrirez vous ?

La gym c'était sympa. …

De : Nadia Boehlen
Envoyé : mardi 21 juillet 2015 13:59
Objet : Nadia Boehlen AG13*

Bonjour,

☺ J'espère que vous vous portez bien !! Ainsi qu'Alexandra, votre fille !



La gym c'était sympa. J'ai fait cette activité un peu parce que ça arrangeait mes parents (activité peu chère et régulière), mais pas parce que j'aimais vraiment ça. Personnellement, j'aurais aimé avoir plutôt accès à des activités de nature plus artistique, danse, théâtre, etc, qui heureusement se sont maintenant développées en Valais, voir même politiques (engagement pour une cause). Alors vous dire que la gym c'était super, je mentirais si je le faisais. En revanche, je garde un très bon souvenir des personnes que j'ai fréquentées dans le club ! Silvio était un incroyable passionné et sa famille (je me souviens que les Borellas n'avaient pas de TV) véhiculait des valeurs particulières. En résumé, si la gym n'était pas franchement mon truc, j'aurai toujours plaisir à rencontrer les gens que j'ai côtoyé à la gym. D'ailleurs, pourquoi ne pas organiser une fois un souper/ souper de soutien?

Portez-vous bien et transmettez mes plus cordiales salutations à tout le monde !!

Nadia

Nadia Boehlen
Porte-parole
Amnesty International

Et oui, ce dimanche là, ...

Vous est-il déjà arrivé de vous faire réveiller, un dimanche matin, par de l'eau qui vous tombe sur la tête... Moi je l'ai vécu! Et c'était pour aller à l'entraînement de gym. Sur le moment, je n'avais pas trouvé cela très drôle, maintenant, avec du recul, je ferais peut être la même chose à mes enfants.... Mais chuuuuttt, ne le leur dîtes pas, car ça ne serait plus une surprise.

Et oui, ce dimanche là, je n'avais pas trop envie de me lever. Pourtant, après, j'étais contente car j'allais rejoindre ma seconde famille. Nous passions tant de temps ensemble: l'échauffement, les engins, la course et les entraînements aux stands, les concours, les camps, mais aussi on faisait "du tapis"....moments de partage importants.

Rires, pleurs, joies, douleurs musculaires, peurs, satisfactions de s'améliorer, bonheur...il y a eu beaucoup d émotions.

La gym ça a toujours été une histoire de famille, tout d'abord le noyau; mes parents, ma sœur et mon frère et ensuite les entraîneurs, les amis de gym et leurs parents. Nous étions une grande famille. Aux concours, comme aux camps de gym un grand nombre de personnes participaient pour que tout se déroule bien. Il y avait un lien spécial...fort entre nous.

Personnellement, je suis fière d'avoir fait de la gym artistique à AG 13*, d'avoir participé à beaucoup de concours étant jeune, même au championnat Suisse, heureuse que mes parents soient fiers de moi.

Je n'ai jamais obtenu la médaille d'or, c'est vrai...! Pourtant, une amie qui a une place bien précieuse dans mon cœur, m'a dit un jour, que la vie que j'avais maintenant valait toutes les médailles d'or.

Elle a raison !

Mon enfance a été bercée au rythme de la gym et cette période, riche en expériences, représente une pièce importante du puzzle de la femme que je suis devenue.

Caroline Antille

Pirouettes

Pirouettes d'enfants sous le soleil. Pirouettes dans les prés, pirouettes sous le parapluie, pirouettes partout. Pirouettes dans une salle de danse, grand écart, et pirouettes sur la poutre.

Pirouette ratée. Pirouette, je tombe. Cent huitante-neuvième sur cent nonante, la dernière a déclaré forfait. Je souris parce que je n'ai pas entendu mon nom. J'ai reçu mon parapluie de consolation, un beau parapluie noir UBS. Je souris parce que je ne suis pas de ce monde-là. Je ne sais pas atterrir sur deux pieds. Ils appellent ça, « les réceptions ». Je ne sais pas me hisser sur les barres, il paraît que je dois « faire de la force », muscler mes bras, mon ventre. Je ne sais pas tenir en équilibre sur la poutre, poudre blanche dans les mains, sous les pieds, magnésie pour coller, pour endurer, pour refaire cent fois. Pirouettes, je tombe.

Sur le sol, j'entends. Les entraîneurs qui déplacent les tremplins, donnent le signal, crient à l'injustice à l'apparition des notes, comparent, courent d'un bout à l'autre de la salle dans leur training rayé aux couleurs d'un généreux donateur, passent devant les banderoles publicitaires.

Mon justaucorps sponsorisé gratte.

Sur le sol, je regarde. Les spectateurs qui s'agitent. Les parents qui agitent des gris-gris, qui prient le dieu du sport. Tout le monde sait que Jésus, Marie, Joseph et le Saint Esprit donnent de sérieux coups de main sur les terrains de foot. Pourquoi pas ici ? Sur la poutre et dans les cieux, Notre Père. Les parents boivent, la journée est longue. Quatre engins, 200 fois 4 minutes, les résultats en fin de journée, du pain, du vin et des jeux. Quand ils sont soûls, les parents escaladent la porte des toilettes pour astiquer la tête du juge qui a mal noté leur gamin. Quand ils ont bien mangé, les parents disent… tu feras mieux la prochaine fois.

Sur le sol, je pense. Ce n'est pas un endroit pour penser. C'est pour cette raison que pirouettes, je tombe. J'ai la tête ailleurs. Je dois me concentrer, visualiser, me dépasser. Du coton dans mes oreilles et de pirouettes en pirouettes je me retrouve de l'autre côté du mur, dans un prés de pâquerettes, devant une feuille blanche, et je l'habille. J'habille ma poupée de vêtements d'une autre époque, de chapeaux de plumes et de robes à

froufrous, j'embarque sur des bateaux, je traverse les mers, j'ouvre la fenêtre et les histoires entrent par centaines.

Je suis mauvaise. Je suis même nulle. Sur la poutre il n'y a pas de place pour les filles comme moi, qui ne veulent pas de médailles, qui veulent juste voltiger dans leur tête. Dans les vestiaires, les odeurs de produits de douche achetés en trio-pac, des peaux lisses sur lesquelles glissent les bienfaits du sport, des odeurs d'enfance qui se mêlent déjà à celles plus fortes, plus animales, de l'adolescence, lieu de toutes les comparaisons, sport qui sculpte tête et corps, sport qui n'a pas de pudeur, qui se promène, corps nus, corps muscles, corps propres. Sport qui envahit mon espace vital jusqu'à prendre toute la place.

Gymnastique artistique. Penser, être, vivre, donner, aimer…gymnastique artistique.

Les mauvaises filles, celles qui comme moi ne marchent pas droit, perdent l'équilibre à chaque fois et n'ont aucun sens de la compétition, voudraient s'asseoir au milieu de la poutre et dire je m'arrête là. Mais il y a cette voix dans leur tête qui leur martèle…mes parents ont l'air heureux avec les autres parents, à boire du mauvais vin et à manger des sandwichs au jambon. Alors elles ne disent rien. Elles vont récupérer leur parapluie de consolation et rentrent à la maison. Pirouettes, pirouettes, pirouettes, pirouettes, pirouettes…. La grande roue ne s'arrête plus.

Elle aurait pu s'arrêter. Mes parents auraient fini par comprendre que ni mes bras, ni mon ventre, ni ma tête ne bougeaient dans le bon sens. Elle aurait pu s'arrêter, la grande roue, si ma sœur n'avait pas été aussi douée…

Sonia Baechler

J’en ai des souvenirs plein la tête !

AG13*! Ce n’était pas seulement que de la gymnastique artistique !

Pour moi c’était une grande famille, où durant 10 ans j’ai pu grandir et apprendre pas mal de choses.

10 ans durant lesquels ce sport magnifique a rythmé ma vie, entre discipline, compétitions et joyeuses pagailles :-)

J’en ai des souvenirs plein la tête ! De belles amitiés, des rires, des pleurs aussi, des camps, des excursions, des concours qui se passaient tantôt bien, tantôt mal…

C’était du sérieux mais toujours avec de la bonne humeur !

Je crois n’avoir jamais eu l’occasion de remercier Lidia et Jean-Louis pour m'avoir permis de vivre tout ça, alors merci !

Et je souhaite encore de longues et belles années à AG13* !

Claude Germond

... un grand sourire aux lèvres …

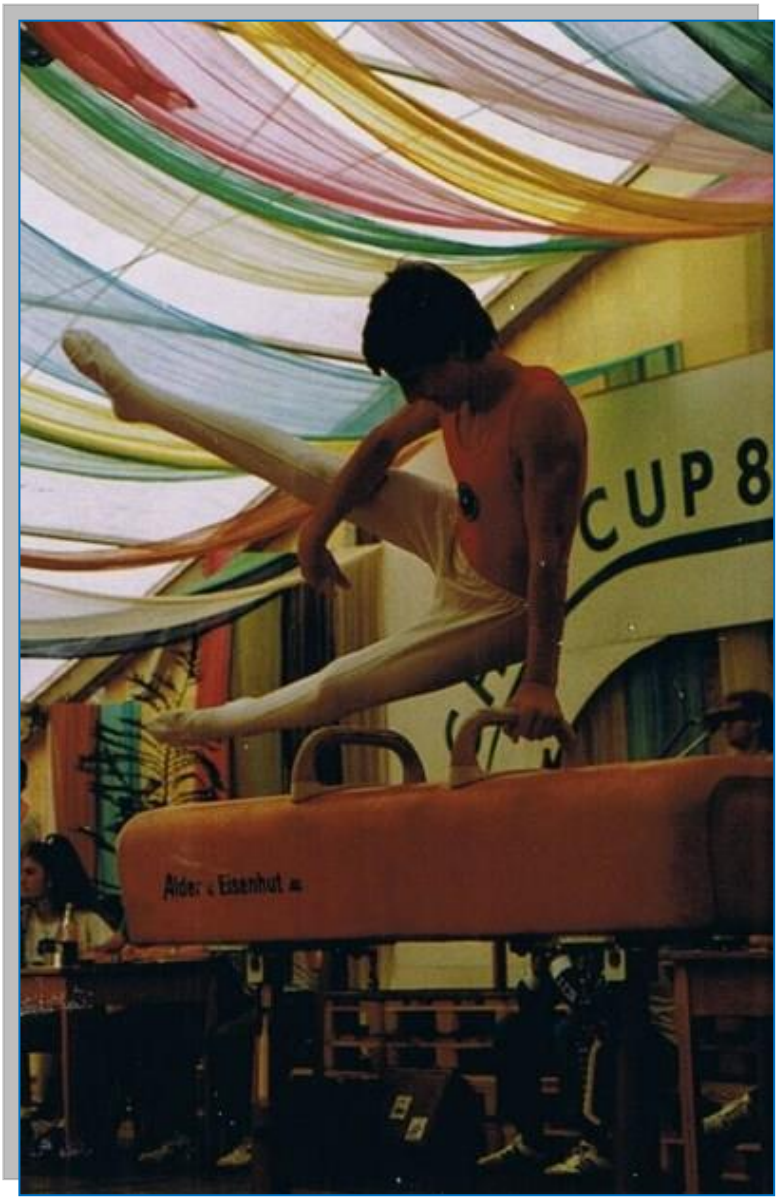
Salut Jean-Louis,

Ma sœur m'a transmis la lettre pour le 30ème anniversaire de la société, c'est avec plaisir que je te transmets une anecdote qui me reste encore dans la tête depuis toutes ces années…

Lors des camps d'été à Ayent, nous n'étions pas toujours les plus sages durant la nuit,…

Je me souviens avoir dû faire 1000 sauts à la corde vers 1h du matin, 3 tours du terrain en gravier… pieds nu, toujours vers la même heure, ou encore avoir été « enfermé » dans la réserve de nourriture pour ne pas déranger les autres,….

Je ne sais pas si cela serait toujours toléré par les parents de nos jours, mais pour nous, c'est toujours avec un grand sourire aux lèvres que nous évoquons ces « punitions » (bien méritées !) que nous avions au moins une fois par camps, si ce n'est plus !



Suite à mon départ de Sion pour des raisons professionnelles fin 91, j'avais tenté de retrouver une société de gym sur Lausanne, ou j'avais émigré.

Je me suis rendu à deux entrainements avant de laisser tomber. Le manque de rigueur auquel j'avais été habitué à AG13* ainsi que l'esprit de camaraderie me manquait,… A Lausanne, l'échauffement se faisait chacun dans son coin, et pour le choix des agrès (engins à l'époque) une bataille de rang commençait entre les jeunes car rien n'était préparé à l'avance et c'était les gymnastes qui choisissaient chaque soir ce qu'ils voulaient faire,….. Bref ça ne m'a pas vraiment plus !

Je vous souhaite à tous de repartir pour encore 30 ans,
au minimum !

Bonne journée à toi Jean-Louis

Avec mes meilleures salutations

Jean-Michel Rabaglia
Formateur - Poste CH SA

...la gravité n'existait plus ...

Je devais avoir 12-13 ans, et j'étais juste assez grand pour pleinement comprendre la différence énorme entre les gymnastes que je voyais aux Jeux Olympiques et moi.

Ce jour-là j'étais plus fier que si j'avais gagné une médaille d'or: J'avais réussi le grand tour à la barre fixe.
Bon avec l'aide de Jean-Louis qui assurait mes arrières, solidement retenu à la barre, et un petit coup de pouce pour me donner le peu d'élan qui manquait. Je suis quand même passé, pour 2 ou 3 tours suspendu à 3 mètres à cette barre d'acier, du statut d'enfant qui se balance à une branche à celui d'athlète.

Il y en a d'autres des figures que je suis fier et heureux d'avoir réussies au moins une fois: Le flik-flak, l'appui renversé aux barres parallèles... mais là j'avais fait comme les grands. Les tout grands. Ceux que je voyais à la télé.

Et juste pour ces quelques dizaines de secondes où la gravité n'existait plus je te remercie Jean-Louis !

Basile Michelet

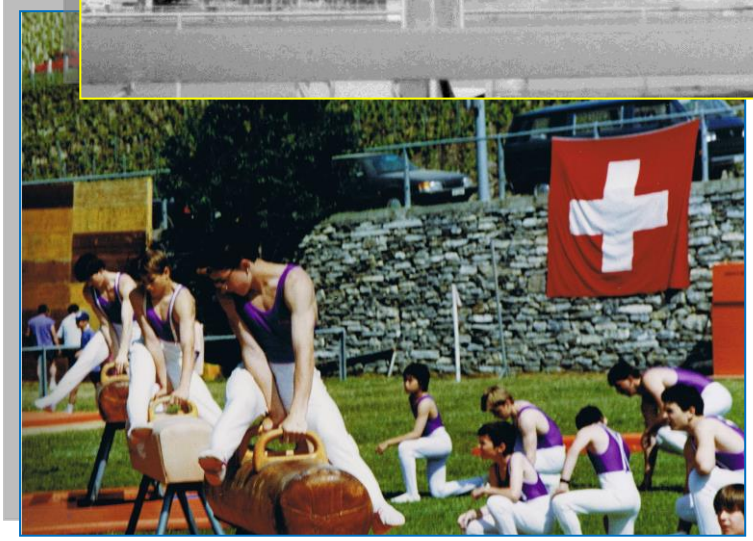
...papa aussi sait marcher sur les mains.

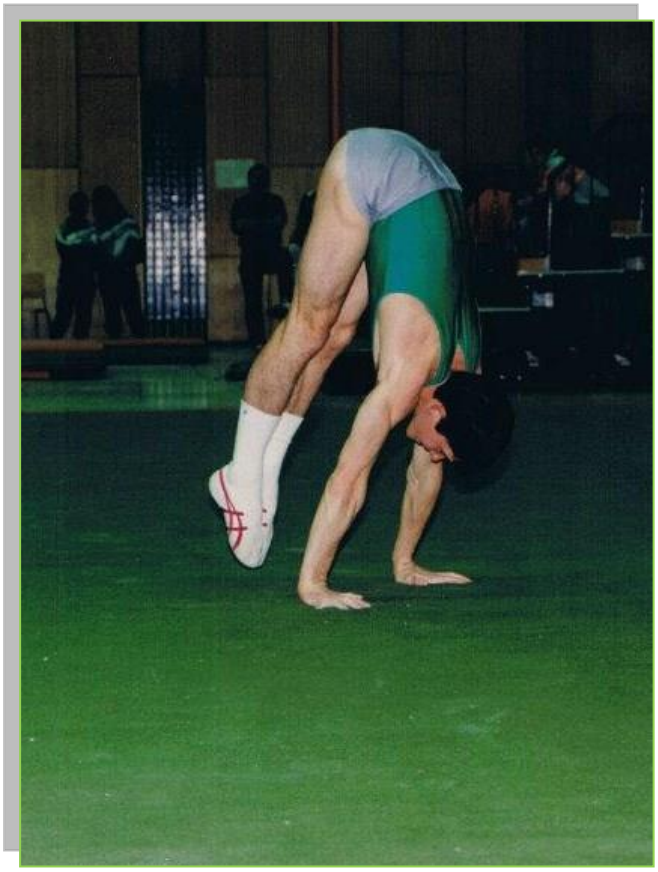
Il y a quelques semaines, alors que je regardais la télévision en compagnie de mon fils de 4 ans, nous avons vu un jeune homme marcher sur les mains, dans une émission pour enfants.

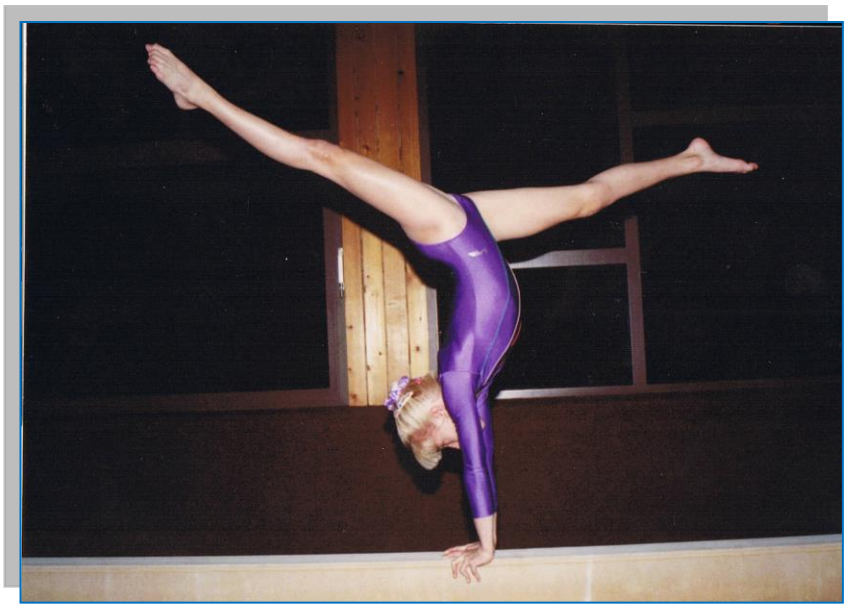
J'ai dit à mon fils, un peu naïvement, sans y prêter attention : "Tu sais, papa aussi sait marcher sur les mains.". Bien évidemment, il en a voulu la preuve, et immédiatement ! Comme cela faisait plus de 10 ans que je ne n'avais pas pratiqué l'appui renversé, j'étais un peu réticent. Après quelques essais, j'ai découvert que l'appui renversé, c'est comme le vélo : si on l'a appris une fois, je veux dire, BIEN appris, cela ne s'oublie pas. Qui sait, peut-être mon fils va-t-il vouloir faire pareil dans quelques temps ?

Merci AG 13* !

Gabriel Michelet







Mes filles font aussi des agrès …

Hello,

Oups avec la fin d'année scolaire j'ai oublié de t'envoyer qq photos.... Et là on est en Grèce. Mince! Ce sera pour le 40eme; -)

Tu as vu juste, j'ai repris du service! Pas à Chézard où je ne fais que jouer du volley mais au Team Agrès Val-de-Ruz. Mes filles font aussi des agrès (histoire de perpétuer les traditions ;-)

Maman va aussi bien que possible après de graves ennuis de santé. Elle a dû abandonner sa maison car sa santé ne lui permettait plus de vivre seule. Mais tu la connais, sa philosophie:" si je mets de côté tout ce qui ne va pas, et ben ça va bien!" Un moral à toute épreuve.

Je te souhaite un bel été auprès de ta famille. Et au plaisir de te croiser un de ces jours.

Joëlle.

La maman de Joëlle s'appelle Mélanie mais pour tout le monde elle est Nini, membre fondatrice et membre d'honneur d'AG13, dans toutes les manifestations elle apportait des gâteau … fallait être rapide pour en avoir un morceau car ils étaient reconnu par tous pour être les meilleurs, ceux qui étaient présents lors du 25ème anniversaire d'AG13* s'en souviennent*

… en conservant un ventre plat …

Chers lecteurs,

Comme membre fondateur de cette société, j'ai contribué par mon adhésion à la réussite de ces années passées.

Les difficultés de la fondation sont maintenant derrière nous. Il faut actuellement maintenir l'enthousiasme qui dure depuis trente ans.

Par la création du groupe « gym-parents », l'intention de la société était de tisser un lien entre les parents des gymnastes et la société.

Je profite de cette occasion pour recommander cette saine pratique sportive « sport – famille », accessible à tous.

L'ambiance y est cordiale et on se fait du bien (en conservant un ventre plat) comme bien des gens le voudraient.

Je suis fier d'avoir fait le choix de participer à cette équipe. Cela m'a apporté du bien, à peu de frais. Je vous souhaite bon vent à tous pour de longues années.

Sportivement, Buemi Pierino.

Avant et maintenant …
toujours sobre et bon-vivant

Des camps à la dure !

Ancienne gymnaste de l'artistique, je me souviens d'un camp fédéral d'entraînement à Bülach avec la petite équipe que nous étions en 1985 : Kalinka, Emmanuelle, Anne-Laure, Joëlle, Katia, Alexandra.

Arrivées à Bülach, on était très contentes de voir une piscine à côté de la salle de gym ! Patauger, jouer, sauter…
Eh bien rien de tout ça !!! 20 traversées obligatoires tous les matins dans l'eau glacée et c'est tout !

Le petit déjeuner : des tartines avec des quantités restreintes de confiture et du thé sans sucre. Pourquoi ? Parce qu'il ne fallait pas prendre de poids et même si possible en perdre.

Les entraînements matins et après-midis avec une pause restreinte et 2 à 3 moniteurs par engin.
Mais comme on a bien avancé !
C'est là que j'ai fait mon premier flic-flac sur une poutre.
D'ailleurs tout le monde a dû le faire, même Kalinka qui était bien peureuse à l'époque !

De merveilleux souvenirs d'un camp d'entraînement, même s'il était bien militaire !

C'est avec plaisir que je vois que AG13* a de plus en plus de membres et que la volonté des Borella a fait de ce club l'un des meilleurs du Valais !

Longue vie à vous !

Suzanne Fournier (Lomagno)

… merveilleux souvenir …

En cette occasion, j'aimerai remercier mon prof de gym de 5ème année (1985)
M. Dessimoz (**) !

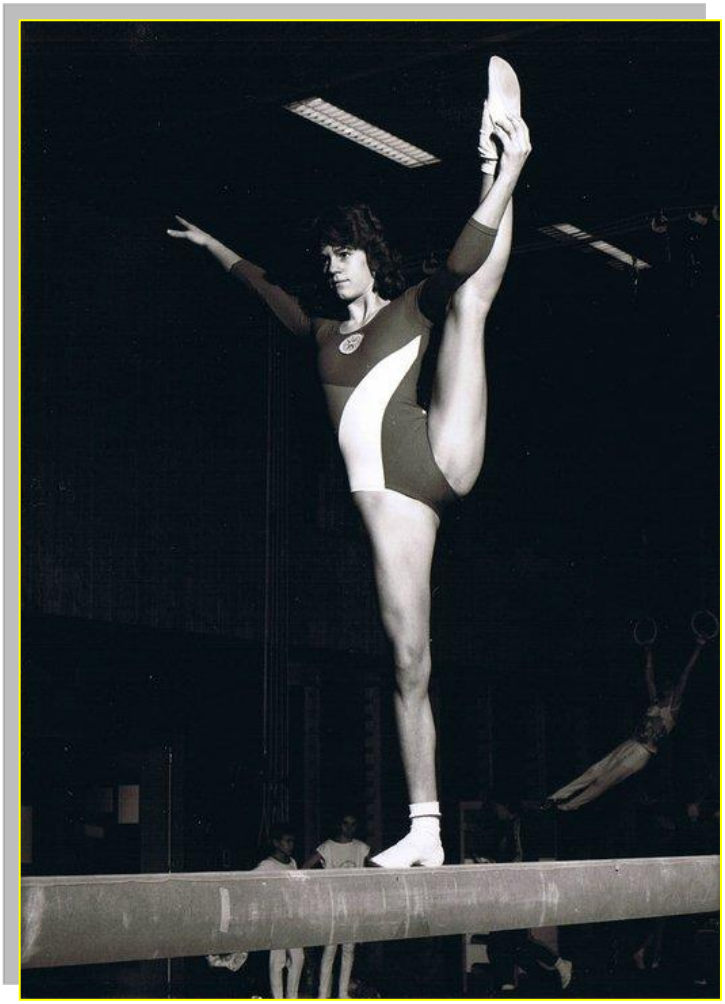
Sans lui, je n'aurais jamais eu l'idée de pratiquer la gym artistique.

Je me suis très vite aperçue que ce sport était le mien !

La seule chose que je regrette, c'est d'avoir connu M. Dessimoz trop tard ;
d'avoir commencé la compétition trop tard.

Trop vite ont grandi, trop vite on arrive au cycle et trop vite les priorités changent …

Les années que j'ai passées au sein du club 13* sont pour moi un merveilleux souvenir rempli de fous rires, de complicité, d'enthousiasmes et aussi de dure labeur.



Merci pour tout cela !

Pascale Brunner-Litz

(**) Bernard Dessimoz :
médaillé d'argent à la Fête Fédérale de Lutte Suisse
a pratiqué avec succès l'athlétisme et la gymnastique
*grand ami d'AG13**
décédé cette année

Sion 13 étoiles – 30 ans déjà

Quand la société a été fondée, j'avais 2 ans ½. Je vous raconterais donc mes souvenirs de quelques années plus tard, et non pas ceux de la première année ☺

Les sorties

Chaque hiver les moniteurs organisaient une journée à ski ou en cabane. Bien que nulle sur les pentes enneigées, j'adorais ces journées à la montagne.
Deux souvenirs : les descentes à ski avec Michelet Paul, notre président de l'époque, qui m'enseignait les rudiments des sports de glisse et un après-midi jeux à Thyon où les grands nous piégeaient avec leurs devinettes.

Les concours

Les weekends où nous avions un concours, c'était presque des petites vacances de prendre le bus de papa pour aller je ne sais où en suisse allemande, dormir dans des abris PC et manger des frites à la cantine. C'était une ou deux journées avec ma famille et mes copines. En plus, maman m'attachait les cheveux avec des rubans colorés assortis à notre justaucorps, c'était la fête.

Les camps

Durant l'été, j'ai eu l'occasion quelques fois d'aller faire un camp. Une chouette aventure que de rencontrer des gymnastes de toute la suisse et d'essayer d'utiliser les quelques mots d'allemand étudiés à l'école. Les suisses allemands nous apprenaient des mots barbares style « chuchichäschtli» (que je ne savais pas écrire jusqu'à aujourd'hui d'ailleurs) et nous essayions vainement de les prononcer sous les éclats de rires de nos collègues.

Le spectacle aux Iles

En 1990, nous avons eu l'occasion d'intégrer le spectacle « L'inconnue du Rhône » avec la troupe Malacuria. C'était magique de jouer les artistes sur une plage au bord du lac durant quelques soirées. Une ambiance différente des salles de gym et de la compétition. Chaque spectacle était différent, presque rien n'était chorégraphié, nous faisions ce que nous voulions sur le moment ☺.

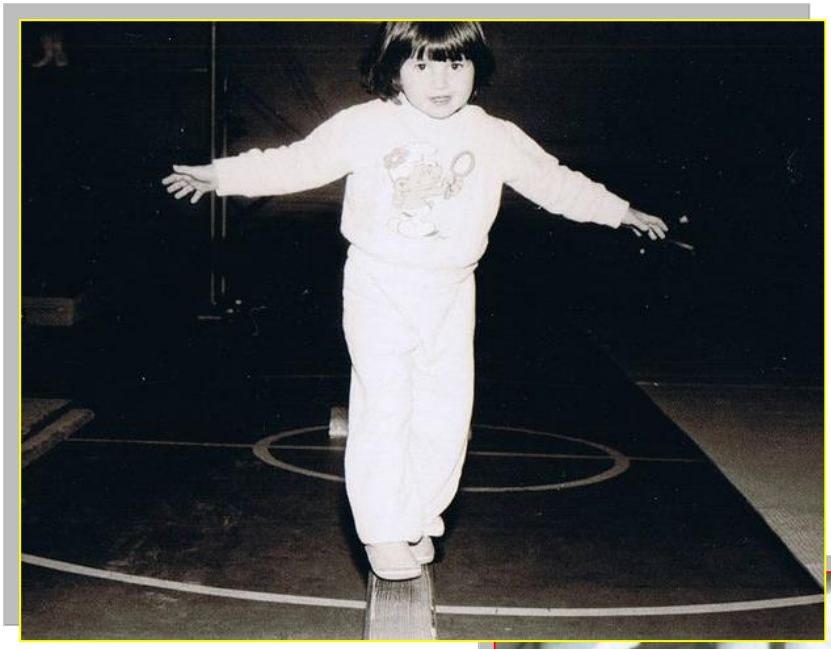
La salle

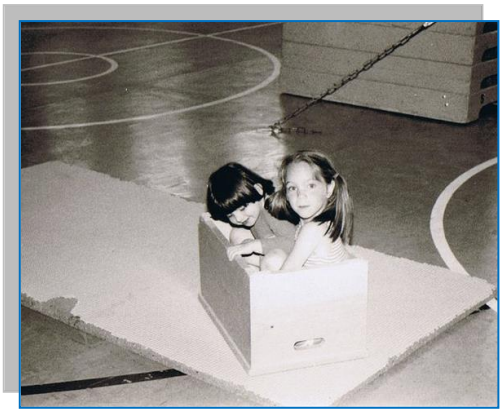
Evidemment un grand nombre de souvenirs sont liés à la salle de St.-Guérin. Un terrain de jeu énorme avec les engins, les couloirs, les toilettes, les escaliers et le local.

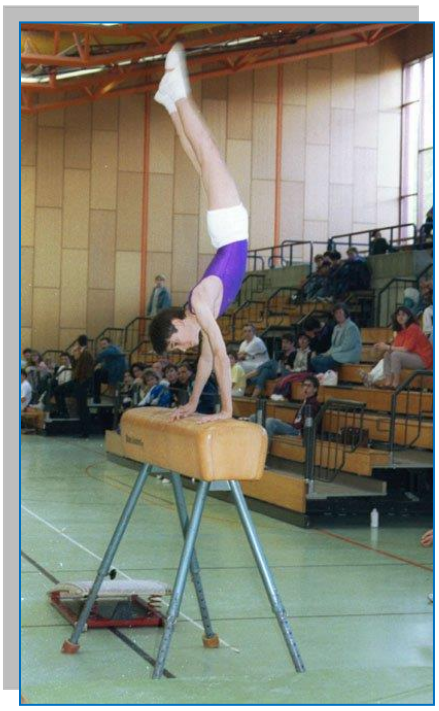
Je me rappelle des punitions de Jean-Louis où nous devions courir dans les escaliers une dizaine ou une vingtaine de fois ou les soirs où les moniteurs nous faisaient courir dans le corridor qui relie les différentes salles de St.-Guérin. Souvent au milieu de la course la lumière automatique s'arrêtait, ce qui produisait une pagaille et quelques cris ☺

Merci

Borella Mindren Priska







"Mais Jean-Louis il est fou! ...

Certains savent que je suis la fille d'Albert, je m'appelle Alexandra, ça plein de gens le savent, ce que d'autres ignorent peut-être c'est que j'ai 4 enfants.
Jérémie 17 ans fait de la gym depuis 2 ans.
Gabriel 15 ans a une passion pour la trott.
Marine 13 ans a fait de la gym.
Typhaine 11 ans, elle est dans le groupe du mercredi et du vendredi.

J'ai essayé de leur donner la chance de vivre ce que j'ai vécu avec la société AG13.
Malheureusement la région ou nous habitions (Bretagne) ne s'y prêtait pas, donc je leur ai présenté AG13 il y a 4 ans, lorsque nous sommes venus vivre par ici.

Petit flashback...
Il y a 30 ans, j'ai pu vivre les débuts de cette société.

Il est vrai qu'il me fallait faire un sport ...mais lequel? Je voulais faire du cheval ...mais il me fallait atteindre le 5 de moyenne, à l'école, dans les branches principales, ce qui était raisonnablement hors d'atteinte. Alors pas d'équitation...Et puis c'est tant mieux. Je n'ai pas été malheureuse bien longtemps. J'étais de nature plutôt pétocharde voire même très peureuse, mais n'étais pas seule dans cette galère (clin d'oeil)...
Je n'ai jamais été très forte en gym, mais malgré tout, cette activité au sein d'une équipe sympathique, m'a donné la possibilité de me surpasser. Ce que j'ai continué à faire plus tard dans la vie, face aux exigences d'un patron, aux caprices d'un enfant...Ma motivation d'y aller était plus pour retrouver une famille que pour le sport, la sueur et le dépassement de soi.
Le but était surtout d'y rencontrer des amis.

Dormir sur les tapis? Non...pas toujours. Il y avait même quelques fois des dimanches à rallonges. Gym, patinoire, piscine... avec les disponibles et les motivés.

Je n'ai pas beaucoup de souvenir de cours de géographie à l'école, mais par contre avec la gym on a bien visité la Suisse. Bon ok, c'était surtout les salles de gym, mais c'était vraiment sympa.

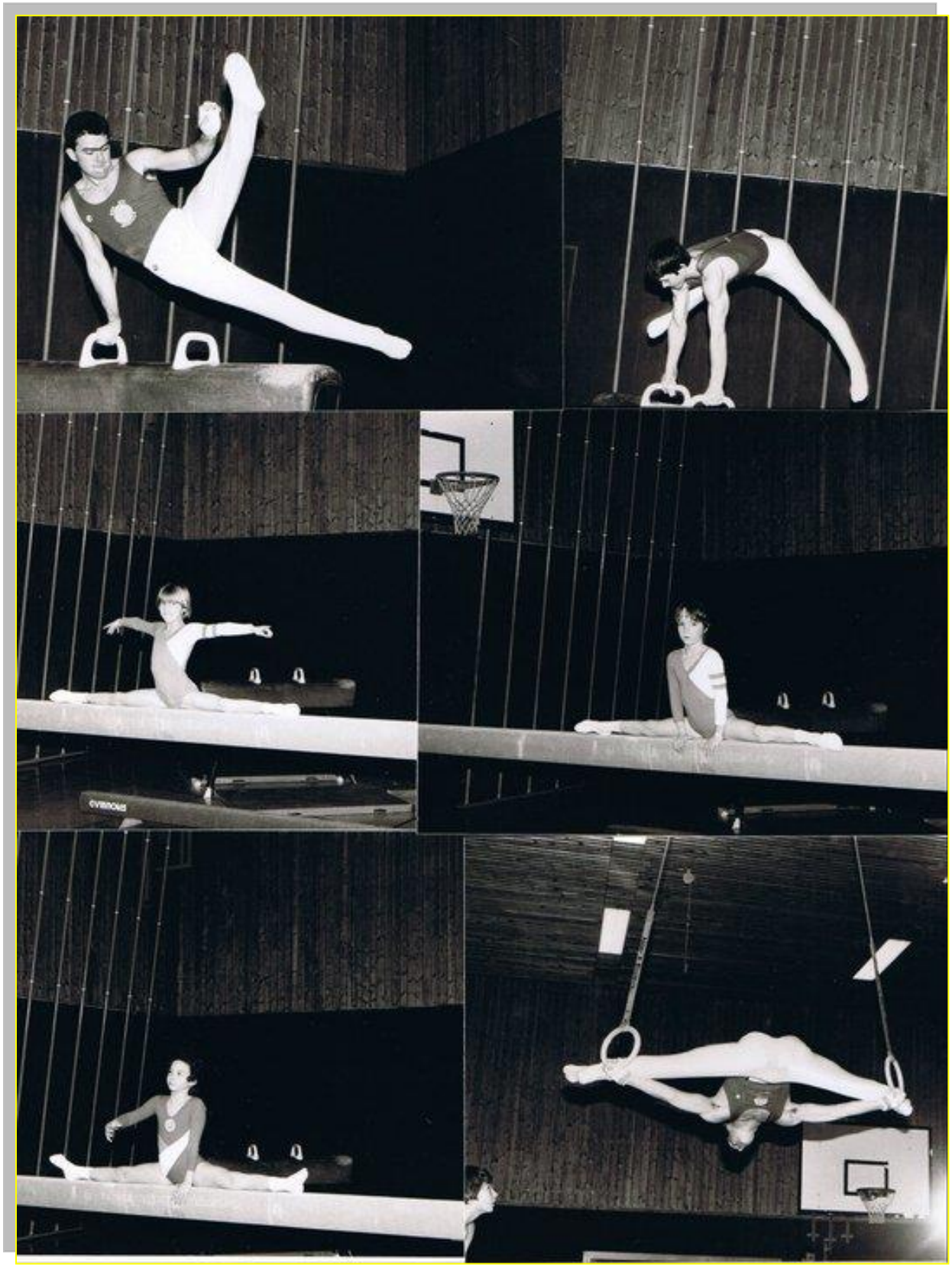
Etant aujourd'hui moi aussi parent, je m'interroge si c'était aussi cool pour les miens à l'époque.

Il y avait parfois des extras, comme les camps, une nuit à la belle étoile à Montorge avec Jean-Louis, le cours moniteurs à Planchouet.

C'était bien aussi de se retrouver autrement, ailleurs, ça donnait un peu de relief à notre vie de société.

Aujourd'hui quand ma fille Typhaine rentre de la gym et que je l'entends dire : "Mais Jean-Louis il est fou! Tu sais pas ce qu'il m'a fait faire?!"
Je me demande quel gymnaste d'AG13 ne l'a pas déjà pensé au moins une fois dans sa vie...?
Mais bon, je suis convaincue que c'est de la bonne folie.
Alors continue Jean-Louis !

Alexandra Belliot



théatre :"l'inconnue du Rhône"
AG13* : la troupe d'acrobates