

OXYGÈNE

N° 99 • SEPTEMBRE 2020



Edito

**FÉDÉRATION SUISSE
DE GYMNASTIQUE
SECTION DE BULLE**

Case postale 68 1630 Bulle

P.P.
CH-1630
Bulle

LAPOSTE

A-PRIORITY

C'est jeudi, une jolie soirée ensoleillée... Il est temps de préparer le prochain numéro d'Oxygène. Oulala, presque un chiffre rond, il s'agit du numéro 99! La table est prête, le verre de sirop, le carnet, le stylo et... le smartphone! Et oui, en ce 28 mai, on évite encore les rassemblements, même de trois collaboratrices du bulletin de la FSG Bulle. Par écrans interposés, nous commençons à énumérer le contenu du prochain journal: agenda... vide, convocation à l'assemblée... reportée, côté perf... vide, résumé des activités du printemps... tout a été annulé! Ce maudit virus a fait des ravages: tout est annulé, reporté ou limité... De quoi allons-nous bien pouvoir parler? Eh bien, de notre quotidien, de votre quotidien. Privés de leur sport favori, certains trouvent les journées et les soirées parfois un peu longues. Il faut parfois faire preuve d'imagination pour garder le physique et le moral. Pour en savoir un peu plus sur la façon dont les membres de la FSG Bulle ont vécu cette période, nous avons décidé de leur donner la parole. À la façon d'une mini-interview, tous ceux qui le désiraient nous ont fait part de leur ressenti et nous vous en partageons certains extraits dans ce numéro.

Nous espérons que la situation revienne la plus normale possible et nous réjouissons déjà de préparer le 100^e numéro de votre magazine... les trois autour de la même table! Portez-vous bien, prenez soin de vous, n'oubliez pas vos masques et... bonne lecture!

Christelle, Alex & Laure



AGENDA

Date	Manifestation	Emplacement	Concernés
15.11	BéniCup	Bulle	Agrès filles et garçons C3-C7, tous pour aider
21.11	Loto de la Corrida	Bulle	Tous
05-06.12	Coupe des Anges	Fribourg	Agrès filles C1-C3
11-12.12	Soirée de gym	CO2, La Tour-de-Trême	Tous

Au vu de la situation actuelle, très peu de manifestations sont au programme et elles sont toutes sous réserve de modification selon l'évolution sanitaire. Merci de vous référer aux infos publiées sur le site de la FSG Bulle (www.fsg-bulle.ch). De plus, nous avons décidé de ne lister aucune compétition d'athlétisme et vous prions de consulter les sites Internet des différents événements pour plus d'informations!

INFOS CHALET

La situation sanitaire liée au coronavirus a hélas contraint le comité du chalet à annuler de nombreuses manifestations. Normalement, elles devraient reprendre dès le mois de septembre.

Pour vous en tenir informés, nous vous prions de consulter le site Internet de la FSG Bulle:

www.fsg-bulle.ch/chalet

Nous nous réjouissons de vous retrouver!

Pour la commission du chalet, Lionel Bonte

ON RECRUTE!

La rédaction d'Oxygène recherche sa nouvelle rédactrice/son nouveau rédacteur en chef. Vous aimez bien écrire, êtes organisés et avez envie de faire une nouvelle expérience? N'hésitez pas à contacter Laure (laure.baudois@gmail.com/079 717 80 40) pour plus d'infos!

À bientôt & merci!



I M P R E S S U M

Oxygène

Bulletin de la FSG Bulle

Parution : 3x par an

www.fsg-bulle.ch



Rédaction: LAURE BAUDOIS (rédactrice en chef)
Tél. 079 717 80 40
E-mail : laure.baudois@gmail.com

ALEXANDRA CATILLAZ (collaboratrice)
Tél. 079 504 94 27
E-mail : admin@hbrodard.ch

CHRISTELLE GACHOUD (collaboratrice)
Tél. 079 728 34 69
E-mail : christellebarbey@hotmail.com

Adresse: Oxygène - Case postale 68, 1630 Bulle
079 219 29 01 (Steve Hoffer, président)
E-mail : info@fsg-bulle.ch

Impression: media f, 1630 Bulle
Rue de Vevey 255, Tél. 026 919 88 44

Coin du bonheur

Toutes nos félicitations!

Anniversaires *

20 ans

Sarah Tebaldi, née le 20.09.20
Léa Schouwey, née le 04.10.20
Mila Morel, née le 15.11.20
Charlotte Glannaz, née le 02.12.20

Marilyne Caille, née le 13.12.80

60 ans

Claude Schafer, né le 24.10.160
Christa Leu, née le 31.12.60

30 ans

Aurélia Guillot, née le 23.11.90

70 ans

Louis Caille, né le 20.10.50

40 ans

Déborah Niclasse, née le 18.09.80
Loïc Michoud, né le 04.10.80

75 ans

Marcel Luthi, né le 18.09.45

Naissances

Emy, née le 04.04.2020, fille de Sylviane et Julien Deschenaux
Fabien, né le 25.08.2020, fils de Florence Schneider et Nohan Lefèvre

* le fichier des membres de la FSG Bulle ne contenant pas les dates de naissance de tous les membres, des anniversaires risquent d'être oubliés. Si tel est le cas, nous vous prions d'en avvertir Christiane Schmidt (schmidt.christiane@gmail.com). Merci!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FSG BULLE

Tous les membres actifs ainsi que les membres d'honneur de la FSG Bulle sont invités à l'assemblée générale du

VENDREDI 2 OCTOBRE 2020, À 19H45, AU LOCAL DU CAS, À BULLE

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée à 19h45 précises et désignation des scrutateurs
2. Hommage aux disparus et heureux événements
3. Rapports du président et des responsables de domaines
4. Rapports du caissier et des vérificateurs et du chargé des comptes
5. Budget 2020
6. Élections des commissions
7. Admissions, démissions et radiations
8. Nomination des membres d'honneur
9. Programme 2020
10. Propositions individuelles*
11. Procès-verbal de l'assemblée ordinaire du 22 mars 2019
12. Divers

ANNULÉ

*Les propositions individuelles sont à adresser jusqu'au 20 septembre 2020 à la FSG Bulle, c/o Babette Hank, ch. Jean-Crotti 12, 1630 Bulle ou par mail à : info@fsg-bulle.ch

Votre société se fait un plaisir d'inviter tous les participants à une fondue qui sera servie à l'issue de l'assemblée.

LE PRÉSENT AVIS TIENT LIEU DE CONVOCATION



COVID-19 – LA PAROLE À NOS MEMBRES...

Voici les questions auxquelles ont répondu de nombreux gymnastes de la société. Un grand merci à eux et bonne lecture !

1. Comment se sont passées ces semaines en famille, sans entraînement, sans travail et/ou sans école ?
2. Est-ce que toi ou quelqu'un de ta famille a été touché par le Covid-19 ?
3. Quelle(s) bonne(s) habitude(s) as-tu prise(s) durant le confinement ?
4. Comment t'es-tu entraîné(e) ?
5. Qu'est-ce qui t'a le plus manqué durant cette période ?
6. Est-ce que tu te fais du souci quant à la reprise des entraînements (inquiétude face aux mesures de sécurité, peur de ne plus être au même niveau qu'avant, ...)?

Crystal Follonier, monitrice parents-enfants

1. Il a fallu un peu s'adapter au début, notamment pour concilier le télétravail et l'école à la maison. Pour remplacer la gym et les activités, on a pu profiter des échanges par mail/WhatsApp et de notre imagination pour occuper et passer de magnifiques moments avec les enfants.
2. Non.
3. Moins d'achats inutiles, faire plus de choses soi-même (cuisine, etc.).
4. On a monté des postes dans le jardin pour faire des parcours – le jardin à souffert ;-)
5. Pas grand-chose, en fait ce fut une période agréable pour la vie de famille (redéfinir les priorités).
6. Non, si nous faisons tous attention.

Julie Tinguely et sa maman Marilyn, groupe parents-enfants

1. Les premières semaines, c'était rigolo de se retrouver tout le temps avec maman et papa en télétravail mais, au bout d'un certain temps, les copains ont commencé à me manquer ! Ne plus pouvoir aller à mes activités comme la gym était difficile à comprendre mais, finalement, j'ai compris car tout le monde parlait de ce virus.
2. Heureusement, personne de notre famille n'a été touché. On a fait très attention car maman attendait un bébé. Ma petite sœur Lisa est née le 17 avril.
3. J'ai profité de faire plein de choses avec maman, comme des gâteaux et des jeux. On a profité de passer beaucoup de temps en famille.
4. Nous sommes allés à des places de jeux peu fréquentées et on a aussi profité de partir quelques jours à la montagne pour marcher. On a aussi fait de la gym sur notre balcon.



5. Le plus dur, c'était de ne plus pouvoir voir mes grands-parents. Je n'aime pas ce virus car je ne pouvais plus leur faire des bisous et des câlins.
6. Aucune peur, je me réjouis trop de revenir à la gym.

Karine Pugin, monitrice parents-enfants

1. Avec du job à 80% et tout le reste, c'était comme si le monde tournait « normalement », hors mis un meilleur confort dans la circulation. Le fait qu'il n'y ait plus d'entraînement a créé un manque. Les petits gymnastes enthousiastes avec leurs grands yeux écarquillés, c'est que du bonheur. Alors, avec mes collègues, nous leur avons transmis quelques idées de mouvements et de jeux à pratiquer chez soi ou à l'extérieur, en respectant les consignes de sécurité.
2. Dans ma famille proche, pas de Covid. Une amie a été atteinte et cela a été douloureux (c'est tout de même une forte grippe), mais heureusement, elle s'en est sortie sans séquelles.
3. Apprécier l'instant présent et un agenda très allégé.
4. Même si cela m'a manqué de bouger, je n'ai pas fait grand-chose, à part quelques balades dans la nature. De plus, avec le groupe agrès libres, selon notre disponibilité, nous allons faire le Parcours Vita le mardi soir, c'est très sympa.
5. Le contact humain et les festivals.
6. Je suis de nature plutôt confiante et optimiste, donc pas de souci majeur. Les niveaux quels qu'ils soient ne m'intéressent pas.

Natacha, monitrice parents-enfants

1. Ça a été l'occasion de passer plus de temps en famille. Il y a longtemps qu'on ne s'était pas retrouvés tous les quatre pour les repas de midi en semaine. Plus besoin non plus de consulter les plannings des activités de chacun, tout le monde était à la maison ! Du coup, il a fallu qu'on remplisse le congélateur pour ne pas devoir faire les courses tous les deux jours !
2. Personne de ma famille proche, mais ma tante et ma cousine qui travaillent dans les soins l'ont attrapé dans une forme pas trop sévère, heureusement, et elles s'en sont sorties sans séquelles.
3. Profiter du moment présent, sans toujours devoir planifier l'avenir. Laisser plus de place à la spontanéité !
4. Je pratique la course à pied, j'allais m'entraîner seule ou à deux en variant les parcours ; dans un sens ou dans l'autre ! Comme il n'y avait pas d'autres impératifs, j'y allais en fonction du temps disponible ou de la météo !
5. Les rencontres entre amis et les moments de partage.

6. J'ai bien conscience que l'on ne pourra pas recommencer la saison comme si de rien n'était. Avec mes collègues monitrices de la gym P+E, nous avons proposé un concept de protection pour la reprise et avons limité les inscriptions à 15 couples par groupe pour septembre. Je pense que tout se passera au mieux!

Manon et sa maman Samantha, groupe parents-enfants



1. Manon a demandé plusieurs fois quand est-ce qu'elle pourrait retourner à la gym. Ça lui a manqué. Elle inventait des parcours d'obstacles et d'équilibre à la maison pour sa sœur.
2. Personne de notre famille n'a été touché.
3. Prendre le temps, réaliser une activité «physique» tous les jours, penser et envoyer nos pensées aux gens que nous aimons, cuisiner et déguster de nouvelles choses.
4. En inventant des parcours, à la place de jeux.
5. Les invités.
6. Encore cet été, elle me dit «Maman, le coronavirus, il est toujours là, alors comment nous pourrions faire la gym tous ensemble?».

Zoé Vogler, responsable, groupe 5-6 ans

1. J'ai apprécié de pouvoir aménager mes horaires comme bon me semble; cela me permettait d'avoir plus de temps pour faire du sport ☺
2. Non, personne n'a été malade parmi mes proches.
3. Je me suis reposée! ☺
4. J'ai fait du gainage, de la condition physique ainsi que du yoga dans mon jardin. J'ai également fait du vélo ou du paddle lorsque le temps le permettait.
5. Entraîner nos petits gymnastes *of course* ☺
6. Je suis plus curieuse qu'inquiète; cela nous permettra peut-être de découvrir une nouvelle approche des jeux ou du sentiment de groupe sans contact rapproché.

Cléa Bonvin, groupe 5-6 ans

1. C'était sympa d'être souvent à la maison et de profiter de papa et maman, mais les copines de l'école et de la gym m'ont beaucoup manqué.
2. Peut-être que mon tonton a eu le Covid. Il a été malade fin février, mais on n'en parlait pas encore beaucoup!
3. Je rangeais plus mes affaires, je faisais toujours une pause (lecture, sieste, calme) après le repas, j'ai beaucoup profité de la nature.
4. Je faisais des séances de cardio et de renforcement avec ma

- maman. Elle a une application et on regardait des vidéos.
5. Je n'ai pas eu le droit de voir papi et mamie.
6. Non, j'ai envie de revoir les copines!

Mathilde Candela, groupe 5-6 ans

1. Je suis restée avec ma maman à la maison; mon papa, lui, a continué à travailler. On a fait beaucoup de bricolage, de travaux et de dessins pour l'école, ainsi que de la lecture et de l'écriture.
2. J'ai été malade ainsi que mon papa, mais on ne sait pas si c'était le Covid-19.
3. On fait beaucoup de promenades en famille pour se maintenir en forme.
4. J'ai fait du vélo, de la marche.
5. Mes copains et copines d'écoles, mes maîtresses, mes grands-parents et bien sûr la gym.
6. Non pas de souci.

Séverine Noël, maman de Jade, groupe 5-6 ans

1. Très bien! Beaucoup plus calme avec le télétravail. Plus de temps pour les enfants également.
2. Non.
3. Les habitudes n'ont pas vraiment changé. Beaucoup de vélo, balades, course, gymnastique, etc. On s'est entraîné en famille et on a bien profité!
4. Idem.
5. Les camarades de classe, les amis.
6. Pas du tout (trop petite pour penser à ça).

Emma, responsable, groupe 7-10 ans

1. Elles se sont plutôt bien passées.
2. Personne de ma famille proche n'a été touché par le Covid-19.
3. J'ai cuisiné, fait de la pâtisserie.
4. J'ai suivi un programme de renforcement musculaire avec trois entraînements par semaine.
5. Le fait de voir des gens.
6. Un peu car le groupe des 7-10 ans est un grand groupe et il ne sera peut-être pas évident de faire respecter les mesures de sécurité à autant d'enfants mais nous sommes prêts.

Sara Bertherin, groupe 7-10 ans

1. Très bien, on en a profité pour faire toutes sortes de jeux en plus des devoirs.
2. Peut-être mon tonton mais nous ne sommes pas sûrs.
3. J'ai vidé et rempli le lave-vaisselle plus souvent que d'habitude.
4. Dans mon jardin avec ma sœur et mon papa. Maman faisait des photos, elle a bien fait!
5. Les gens de ma famille, mes copines, la gym et l'école!
6. Non, pas trop. C'est comme le vélo, ça ne s'oublie pas! Avec un peu d'entraînement ça va revenir... ☺



6 **Alix et Arthur Weber, groupe 7-10 ans**

1. **Arthur**: Ces semaines se sont bien passées, nous avons fait du sport.
2. **Arthur**: Nous ne savons pas exactement. Mais maman, Alix et moi avons été malades au début du mois d'avril.
3. **Arthur**: Faire du sport tous les jours, aussi à la maison.
Alix: Nous avons pris de bonnes habitudes, comme tousser dans son coude. Nous les avons gardées.
4. **Alix**: Nous avons fait des kettlebell avec notre papa qui est instructeur Strongfirst.
Arthur: Nous avons aussi fait beaucoup de vélo.
5. **Alix**: La gym aux agrès m'a manquée car nous n'avons pas l'équipement à la maison. Les cours de natation m'ont aussi manqué; j'y vais deux fois par semaine à Bulle en temps normal.
Arthur: Mes amis m'ont beaucoup manqué, l'école avec les camarades, mais aussi la gym en groupe.
6. **Alix**: J'ai un peu peur pour l'organisation à la reprise; comment allons-nous pratiquer la gym si nous devons garder la distance entre tous?
Arthur: J'ai peur de ne pas être au même niveau qu'avant. Je me demande aussi comment nous allons faire pour garder la distance de deux mètres.

Alicia Ramel, groupe 10-12 ans

1. Bien mais c'était très long en plus sans la gym je ne vous explique pas.
2. Non pour ça j'ai vraiment eu de la chance.
3. J'ai pris l'habitude d'éternuer et de tousser dans mon coude.
4. Je mettais mes tapis de gym dehors puis je m'entraînais je regardais des vidéos de musculation et je faisais en même temps.
5. La gym, le vélo et l'Entrepôt.
6. Non, juste un peu pour le niveau.

Alicia Tebaldi, responsable, groupe 10-12 ans

1. J'ai suivi les cours d'uni depuis la maison. C'était une expérience différente, mais tout s'est bien passé.
2. Pas dans ma famille proche, mais le cousin de ma maman a eu le Covid-19.
3. Je fais plus de sport qu'avant en dehors des entraînements de gym.
4. Avec ma sœur Sarah, nous faisons 30 minutes de force quotidiennement avec de la souplesse et de la course plusieurs fois par semaine. Avec les agrès individuels, Damien nous a également fait les entraînements de force en visioconférence une fois par semaine.
5. Les interactions sociales mais également les engins à la gym, en particulier le reck et le sol.
6. Pour ma part, j'ai déjà repris les entraînements et je n'ai donc pas de souci. En ce qui concerne les entraînements de groupe avec les plus petits, j'espère que tout pourra reprendre de la manière la plus normale possible en septembre mais je n'ai pas trop d'inquiétude.

Alice Bartolucci, groupe 10-12 ans

1. J'ai un trapèze, je me suis entraînée dans le jardin et sur des tapis de gym. Avec la famille, on s'est beaucoup appelés. J'ai fait l'école à la maison tous les matins avec ma maman.
2. Non, personne n'a été malade chez nous et dans ma famille.

3. J'ai cuisiné plus que d'habitude et j'ai beaucoup dormi.
4. J'ai fait des stand-pont, des souplesses arrière et avant et du trampoline.
5. Mes copines.
6. Non, au contraire je suis contente que tout recommence comme d'habitude.



Débora Ferreira Melâneo, groupe 10-12 ans

1. Avec la famille c'était cool mais l'école et les entraînements me manquent, c'était étrange.
2. Heureusement, jusqu'à aujourd'hui, personne de ma famille n'a été touché par le virus.
3. Plutôt de mauvaises, comme me coucher plus tard.
4. Oui, quelques fois. Je profitais quand je sortais dehors avec mes frères.
5. Mes amis m'ont beaucoup manqué; cette absence d'une vie normale était un peu difficile à vivre.
6. J'ai peur de n'être plus au même niveau, sinon je n'ai pas peur du Covid-19.



Alesia Imeraj, groupe 10-12 ans

1. Bien mais un peu ennuyeux.
2. Oui, mon oncle (le frère de ma mère), mais il va mieux.
3. Jouer au tennis, faire de la gym et ... dormir.
4. En jouant avec ma sœur ou en tapant contre le mur pour le tennis. Sur un tapis de gym aussi.
5. Mes maitresses de gym, ma famille, mes cousins et cousines et mes amis.
6. Oui.

Babette Hank, secrétaire de la FSG Bulle, responsable administrative de la Corrida bulloise
Maëlenn Hank, gymnaste 12-16 ans, aide-monitrice agrès individuels

1. **Maëlenn**: Nous sommes restés à la maison en respectant les consignes du Conseil fédéral et en renonçant au début à toute sortie, sauf pour aller prendre l'air à Bouleyres ou au bord de la Sionge. Au début, le fait de ne plus avoir l'école était plutôt une bonne nouvelle pour moi. Mais je ne pensais pas que ça allait durer si longtemps. Ne plus aller à la gym, ça voulait aussi dire ne plus voir des copines que je ne voyais que là. Au final, c'était moins cool que prévu. Ça a duré plus longtemps que les grandes vacances! Même si on n'allait plus à l'école, on a étudié tous les matins pour garder le rythme.

Babette: Au tout début, quand il n'était pas encore conseillé de rester chez soi, on s'est dit qu'on allait profiter d'aller en balade ou au bord du lac le plus souvent possible. Je travaille de toute manière depuis la maison, donc je n'ai pas eu de souci d'organisation avec les enfants qui se sont tous retrouvés à devoir rester à domicile du jour au lendemain. Ensuite, nous avons décidé de respecter au maximum les consignes et de rester vraiment à la maison. Difficile de voir son champ d'action réduit ainsi, même si on a la chance d'avoir une grande maison et un jardin! Et puis, être enseignante à plein temps n'a jamais été mon rêve! On a travaillé pour l'école tous les matins du lundi au vendredi, avec plus ou moins d'enthousiasme selon les matières et les contacts qu'on avait avec les professeurs via la plateforme mise en place pour les devoirs. Nous avons ensuite occupé nos après-midis autour de la maison. Quand nous avons eu fini de ranger, de planter, le temps a commencé à devenir un peu long... On a gentiment recommencé à faire quelques balades, des tours à vélo, de la course... mais on a tous trouvé le temps un peu long quand même...

2. **Maëlenn**: Personne chez nous n'a été atteint du Covid-19. Je faisais du baby-sitting une fois par semaine avant et comme toute la famille a été atteinte, je n'ai plus pu y retourner jusqu'à la reprise de l'école. Ils ont été bien malades!

3. **Maëlenn**: Au début, on n'arrêtaient pas de se laver les mains. Après, comme on ne voyait personne et qu'on restait à la maison, on s'est dit qu'on ne risquait finalement pas vraiment d'être contaminé. On ne s'est pas trop stressé avec ça. On a surtout insisté pour que mon papa se désinfecte les mains à chaque fois qu'il rentrait du travail. Sinon, on a aussi pris l'habitude d'organiser nos journées et de veiller à ne pas passer trop de temps sur nos téléphones qu'on regardait seulement avant les cours le matin et en fin de journée et le week-end. On a donc beaucoup joué au jardin avec mon frère qui était aussi coincé ici, d'autant qu'il a fait très beau la plupart du temps.

4. **M**: J'ai beaucoup profité du trampoline! Sinon, je suis surtout allée courir et marcher pour garder la forme!

B: Je crois n'avoir jamais fait autant de kilomètres de course que cette année, malgré le fait qu'aucune compétition ne soit en vue prochainement. Après des journées entières passées à la maison entre les cours, les lessives, les repas à 7 et les jeux de société, j'avais vraiment besoin de m'aérer! Je ne me suis jamais éloignée beaucoup de la maison, donc je crois que je pourrais refaire bien des parcours les yeux fermés! Je connais les bords de la Sionge par cœur maintenant!

5. **M**: Les contacts avec mes amis. Quand le Conseil fédéral a annoncé la reprise des cours, j'étais trop contente. Et puis, le Conseil d'Etat a repoussé le retour à l'école de deux semaines! Là, j'ai vraiment eu un coup de mou. Je me réjouissais de revoir mes copines et il fallait de nouveau attendre!

B: Toutes mes activités de grand air étaient déconseillées pendant très longtemps (plus de courses en montagne ni de traversée du lac à la nage... il ne fallait pas prendre de risque inutile) et les contacts que j'ai habituellement pour la Corrida et la FSG Bulle (réunions du comité, sponsoring,...).

6. **M**: Non, parce que les mesures de sécurité sont bien respectées, tout a été mis en place pour qu'on puisse déjà retourner en salle en juin et comme il n'y a pas de concours de prévu prochainement, le niveau va vite revenir!



Marine Schaller (C6), agrès individuels filles

1. Ces semaines de confinement se sont plutôt bien passées. Je n'ai pas trop eu le temps de m'ennuyer parce que nous avions un horaire scolaire à respecter et des travaux à rendre tous les jours. J'ai aussi fait pratiquement tous les jours de la semaine un peu de sport.

2. Ni moi, ni aucun membre de ma famille n'a été touché par le Covid-19.

3. La bonne habitude que j'ai prise est de commencer la course à pied. J'en fais toujours aujourd'hui même si nous ne sommes plus confinés.

4. Pour mes entraînements, j'essayais de me tenir à trois jours de course à pied par semaine et trois jours de hiit ou de renforcement musculaire par semaine et donc un voire deux jours de repos par semaine.

5. Ce qui m'a le plus manqué, c'est de voir du monde, de pouvoir sortir de chez moi et finalement juste mon quotidien d'avant le confinement.

6. Je ne me fais pas trop de soucis quant à la reprise des entraînements, car je suis restée active durant cette période et parce qu'il m'est déjà arrivé d'avoir une plus longue pause suite à une blessure. Je me réjouis de pouvoir reprendre les entraînements.

Mathilde Genoud (C5), agrès individuels filles

1. Le début était compliqué et la phase d'adaptation était bien plus longue qu'espérée. Ensuite, avec la routine, ça s'est bien déroulé.
2. Non.
3. Prendre le temps de faire des activités qu'on n'aurait pas fait en temps normal.
4. Je commençais par faire un peu de cardio, ensuite je travaillais les épaules/dos, ensuite les abdos et les jambes, et pour finir un peu de force.
5. Mes amis et la routine de l'école.
6. Pour les mesures de sécurité, non, tout était bien géré mais surtout la peur d'avoir perdu de la souplesse.

Tais (C4) et Mahau (C3, agrès individuels filles)

1. Ces semaines de confinement se sont très bien passées. Le matin, on faisait nos devoirs et l'après-midi on allait promener les chiens, on faisait de la pâtisserie et des jeux. En fin de journée, on faisait du sport.
2. Vers le début du semi-confinement, notre papa a été malade et on a dû rester confinés 15 jours.
3. On n'a pas vraiment pris de bonnes ou de mauvaises habitudes. On a juste essayé de garder un rythme, de se lever tous les jours à 8h et de faire 1h de sport chaque jour.
4. On a fait du vélo, de la marche, de la danse avec notre grande sœur, du trampoline, du reek, du paddle, de la force et de la souplesse. Pour la force et la souplesse, on a pris les feuilles d'exercices que les moniteurs nous avaient transmises et on a cherché des vidéos sur YouTube.
5. Ne plus pouvoir voir nos amies et la gym.
6. Non, on ne s'inquiète pas quant aux mesures de sécurité, par contre, pour le niveau, la reprise va être un peu dure.

Davide (C1), agrès individuels garçons

1. Bien, je me suis amusé avec mes parents.
2. Non, heureusement.
3. On a mangé toujours ensemble! Le déjeuner, le dîner et le souper!!!
4. Avec toutes les choses que j'avais à disposition à la maison. Je suis aussi allé beaucoup de fois à la forêt, au Parcours Vita!
5. Rien... Quelques fois mes amis.
6. Non. J'ai été tellement content de reprendre les entraînements!

Gabin (C4), agrès individuels garçons

1. Plutôt bien. Je me suis occupé en famille.
2. Heureusement non!
3. J'ai pris comme bonne habitude de faire des exercices de musculation tous les soirs avant d'aller me coucher.
4. Je faisais des exercices tous les soirs, mais j'ai aussi la chance d'avoir un jardin avec des tapis de gym, un trampoline et une barre de traction.
5. Le sport comme la gym, le ski et la salle de trampoline.
6. Non, en plus, je me suis même amélioré aux engins comme le reek grâce à la musculation.

**Nathan (C7), agrès individuels garçons**

1. Pour ma part, je n'ai pas arrêté de travailler donc je n'ai pas vu beaucoup de différence.
2. Oui, ma tante l'a eu.
3. De moins me stresser au travail.
4. Je me suis fait un petit programme d'exercices à faire à la maison.
5. Les sorties avec les amis.
6. Je me suis fait opérer de la cheville en décembre dernier suite à un accident de gym en juin. J'appréhende un peu la reprise des entraînements après une année de pause.

Kevin (CH/responsable), agrès individuels garçons

1. J'ai travaillé pendant un mois et demi en home office et ensuite j'ai pu retourner au bureau. J'ai également eu la joie de déménager en plein Covid... Très pratique pour trouver des meubles... 😊
2. Aucun membre de ma famille n'a été touché par le virus heureusement.
3. Prendre du temps pour moi et passer plus de temps avec ma famille.

4. Je suis allé marcher quelques fois. Ça a fait du bien à mon corps qui avait besoin de repos «gym».
5. Les amis de la gym.
6. Avec les agrès garçons, nous avons déjà repris les entraînements fin mai/début juin. Tout s'est bien passé malgré les restrictions liées au Covid.

Quentin Rutscho, Juniors mixtes

1. Je travaillais moins donc c'était reposant mais loin d'être ennuyeux. Entre le jardin et la ferme, il y avait de quoi s'occuper.
2. Oui, une cousine et une grande tante car elles travaillent à l'hôpital.
3. Aider un peu plus mon père à la ferme et faire du rangement un peu plus souvent...
4. J'ai la chance d'avoir du matériel de gym chez moi donc les entraînements ont pu continuer.
5. La bonne ambiance des entraînements de gym.
6. Je dédiais mon temps libre aux entraînements confinés, donc pas de souci.

Delphine Gremaud, Juniors mixtes

1. Plutôt bien, mon papa rénovait une ferme. J'ai pu l'aider durant cette période. Ma maman était gravement malade alors j'ai eu le temps nécessaire pour gérer le ménage, faire à manger et profiter des derniers moments avec elle. Une infirmière venait tous les jours s'occuper d'elle et j'ai créé des bons liens avec cette dame. J'ai un frère qui travaillait une semaine sur deux et un frère plus jeune qui est encore à l'école.
2. Non.
3. J'allais beaucoup marcher, j'essayais de faire du sport six fois par semaine. Je ne me suis pas du tout maquillée et j'essayais de beaucoup moins me laver les cheveux.
4. Sissy Mua est une influenceuse qui faisait des vidéos en direct tous les soirs à 18h sur les réseaux sociaux. Celles-ci duraient 45-50 minutes avec une première partie cardio, puis une deuxième partie où on travaillait une partie du corps ciblée. J'ai recommencé le travail le 27 avril et j'ai essayé de maintenir ce rythme le plus possible. Comme je suis coiffeuse, nous avions énormément de travail donc ça n'était pas toujours facile de continuer tous les jours, alors je faisais un jour sur deux.
5. Sortir boire un verre et voir les copines.
6. Non.

Léa Droux, Juniors mixtes

1. Ces semaines sans école et sans entraînement se sont relativement bien passées. Mais, en général, le contact avec les autres personnes me manquait beaucoup.
2. Heureusement, personne de ma famille n'a été touché par le virus.
3. Pendant ces semaines de travail à la maison, j'ai réussi à me mettre plusieurs contraintes lorsque j'étudiais. Par exemple, je laissais de côté mon téléphone pour éviter de m'éparpiller.
4. Au début de la période de confinement, je faisais de l'exercice pendant plus ou moins une heure par jour. Après quelques semaines, ma motivation a baissé et je ne m'exerçais plus qu'une ou deux fois par semaine.
5. C'est le contact avec les autres qui m'a le plus manqué.

6. Je ne me faisais pas vraiment de soucis quant à la reprise. Au contraire, je m'en réjouissais. Mais j'appréhendais un peu le fait de ne plus savoir faire les figures apprises juste avant la fin des entraînements.

Mathilde Genoud, Juniors mixtes

1. Ces semaines se sont bien passées. Cela a permis de me rapprocher de ma famille. J'ai aussi fait plus de sport qu'avant, j'allais courir deux à trois fois par semaine et j'ai commencé à faire du vélo de route. Avec les cours à la maison, ça m'a manqué de ne plus pouvoir passer du temps avec mes amis. Comme beaucoup de monde, j'ai fait des apéros zoom et j'ai pu garder contact. On a aussi fait des appels sur l'ordinateur avec mes grands-parents que j'ai pu «voir» presque plus qu'en temps normal.
2. Non, heureusement, personne n'a été touché.
3. Courir plus régulièrement et marcher dans la nature en montagne. Ces habitudes vont certainement rester parce que je me suis rendu compte que j'adore ça.
4. Mis à part la course, le vélo et la montagne, j'ai quand même fait de la force dans le jardin une à deux fois par semaine et parfois un petit saut sur le trampoline s'il ne faisait pas trop chaud.
5. Mes amis et le contact avec les gens m'ont le plus manqué, étant donné que je ne suis pas du tout solitaire.
6. Non, malgré cette longue pause, je n'ai pas complètement arrêté la gym. La reprise se fera gentiment mais je pense qu'on retrouvera vite nos habitudes et je m'en réjouis.

Eddy, responsable du volley

1. En télétravail à 100 % depuis le 16 mars. Pas toujours facile à gérer, car le reste de la famille oublie que nous travaillons et ne se rend pas forcément compte que nous sommes au téléphone avec des clients qui ont, malgré ce confinement, des exigences souvent encore plus élevées car c'est à nous de nous adapter au fait qu'ils sont aussi en télétravail. Souvent, c'est à nous de prendre les risques liés à cette situation particulière. Retour au bureau une fois par semaine depuis le 2 juin.
2. Par chance, personne de ma famille.
3. Prendre le temps de faire les courses sans cohue et respecter les distances sociales.
4. Principalement de la marche.
5. Le contact avec la famille et les amis, les collègues de travail et le volley bien entendu. En vidéoconférence, ce n'est pas pareil qu'être assis à la même table.
6. Le défi lors de la reprise des entraînements est d'éviter de se transmettre le virus. Je pense que, dans l'équipe, ils sont tous conscients des risques et respecteront les consignes.

Silvana Flütsch-Keravec, volley

1. Il fallait qu'on s'invente un peu de jour en jour. C'était une période exigeante et riche à la fois.
2. Toute la famille y est passée.
3. Ne rien programmer pour le week-end et vider un peu le congélateur ☺
4. Hmmm... J'ai arraché beaucoup de pissenlits... ça compte comme entraînement ?
5. Pendant notre quarantaine, marcher et faire du vélo me manquait beaucoup.
6. Non.

Bruno Rime, groupe 12-16 ans

1. Tout s'est passé relativement bien malgré quelques problèmes d'organisation. C'était juste long.
2. Nous avons eu de la chance car personne n'a été touché par le Covid-19.
3. J'ai pris l'habitude de plus me laver les mains.
4. Je ne me suis pas entraîné durant le confinement.
5. Le sport et mes amis.
6. Ma seule inquiétude était de pouvoir reprendre les entraînements avant la fin de la saison.

Noa Heimo, groupe 12-16 ans

1. Pour moi, ça s'est très bien passé. J'ai continué à faire de la force et de la souplesse pour rester en forme et j'ai fait mon travail pour l'école comme demandé.
2. Non, heureusement.
3. Les règles d'hygiène comme se laver beaucoup les mains.
4. J'ai cherché des exercices sur Internet pour le renforcement musculaire.
5. Ma famille et mes amis.
6. Non, pas vraiment, les entraîneurs nous ont bien expliqué les choses à faire et ne pas faire pour respecter les mesures.

Yaëlle Surchat, responsable groupe 12-16 ans

1. C'était très bizarre, je vivais avec un rythme plus lent et avais une organisation totalement différente qu'habituellement. Au niveau du travail, j'ai dû réinventer ma manière d'enseigner. Ce n'était pas simple du tout et ennuyant. Je me retrouvais toute la journée face à mon ordinateur et à mon téléphone plutôt qu'à interagir avec mes élèves. Je ne reconnaissais plus mon métier et me sentais frustrée de ne pas pouvoir enseigner correctement. J'ai eu plusieurs craintes pour les apprentissages de certains. La cohabitation avec mon papa et Dylan s'est très bien passée. Avec Dylan, nous avons fait un programme d'entraînement afin de ne pas trop se relâcher.
2. L'oncle et la tante de ma maman ont eu le Covid-19 et devaient rester en quarantaine. Ils ont contracté une forme peu sévère et ont pu heureusement se soigner chez eux. Maintenant, ils vont bien!
3. J'ai eu l'occasion de tester plusieurs recettes (pain, focaccia, etc.). J'allais plus vite au lit et j'ai rejoué un peu de guitare. Je me lave bien plus régulièrement les mains et je désinfecte mes clés, mon téléphone, etc.
4. Avec Dylan, nous courrions deux fois par semaine 7 km les mardis et jeudis. Les lundis et vendredis, nous faisons de la condition physique (force, souplesse, yoga).

5. Ce qui m'a le plus manqué, ce sont les contacts physiques (accolades, bises) et se retrouver avec ma famille, les sorties avec mes copines, le sport en collectivité, mes élèves.
6. La gestion des règles de sécurité complique les entraînements mais ça vaut le coup de les respecter afin de pouvoir revoir les gymnastes et les amis de la gym. Je trouve important de reprendre un rythme plus ou moins normal. J'espère que mes entraînements à la maison me permettront de ne pas avoir trop perdu de niveau. Il faudra reprendre gentiment mais je me réjouis de pouvoir refaire des parties gymniques. Je m'interroge beaucoup sur l'organisation des concours et j'espère qu'on pourra bientôt revivre ces belles manifestations tous ensemble.

Josiane Marchon, groupe Seniors

1. Tranquillement, à la maison et faire du jardinage.
2. Non, Dieu merci.
3. Obéir, respecter les consignes fédérales.
4. Faire du footing nocturne.
5. Nos rencontres hebdomadaires.
6. Aucun souci si on respecte les mesures.

Geneviève Dewarrat, groupe Seniors

1. Étant à la maison, avec les seules occupations ordinaires de retraitée, je n'ai pas vécu de grand changement, hormis le fait d'être considérée comme «à risque» et par conséquent contrainte à «rester chez moi». Au début de ce semi-confinement, je n'allais même pas en forêt alors que je suis une fidèle adepte de Bouleyres, laissant ainsi la place aux promeneurs de chiens. Puis je me suis rendu compte que je ne pourrais pas tout abandonner et, au fur et à mesure, j'ai repris la marche en forêt, en veillant à choisir les meilleurs moments de la journée et les sentiers les moins fréquentés.
2. Non, ni dans ma famille ni dans mon entourage.
3. L'habitude de bouger aussi souvent que possible, même simplement à l'intérieur de la maison et de faire par exemple de légers exercices respiratoires.
4. Dans ma chambre, fenêtre ouverte, avec de la musique (mes CD de gym), je me suis entraînée à des étirements, des échauffements, des enchainements de pas, etc. en vue des prochaines leçons à donner aux seniors. Dans la maison, j'ai utilisé les escaliers comme des steps, pendant la diffusion de publicité entre et pendant des émissions TV.
5. Ce qui était le plus dur, c'était bien sûr l'absence de projets, de perspectives, voire de petites sorties, donc la solitude en quelque sorte. Ce qui manquait au début des restrictions avec la pandémie grandissante, c'était l'espoir de jours meilleurs...



6. Oui, j'ai quelques inquiétudes en ce qui concerne les mesures de sécurité et les distances à garder. Dans notre groupe, nous travaillons souvent à deux ou à plusieurs, tout particulièrement pour faire des exercices d'équilibre. Si ces restrictions sont encore en vigueur en septembre, je ne vois pas comment nous pourrions nous retrouver en salle de gym pour n'y faire plus grand-chose, plus de danse et peut-être même pas d'exercice sur des bancs à cause des distances à maintenir.

Maya et Jean-Marc Prélaz, Seniors

1. Ça s'est bien passé, en couple. On a fait beaucoup de nettoyages, du jardinage et les après-midis de la chaise longue
2. Non heureusement pas!
3. On prend plus de temps pour faire des jeux de société.
4. Tous les jours de la marche.
5. Les contacts avec la famille et les amis.
6. Non pas du tout, on se réjouit de recommencer.

Jonathan Sigg

1. D'abord, je n'ai pas vu grand monde pendant un bon moment! On a assez vite mis en place des petites réunions (quasiment journalières!) de famille et amis sur Skype, Zoom, etc.. Ensuite, visite des parents et frères tout en faisant attention. J'ai aussi beaucoup suivi les journaux et conférences de presse!
Dans l'entreprise pour laquelle je bosse, nous avons fait du work@home du 16 mars au 2 juin. Il a fallu un moment pour s'y faire mais finalement, tout s'est bien passé! J'avoue que c'était un peu long à la fin et quand même content de remettre les pieds au bureau! Actuellement, le work@home est encore conseillé chez nous.
2. En ce moment, pas de ma famille directe non! Je touche du bois.
3. Sourire aux premières personnes croisées! Me faire bien plus régulièrement des bons petits repas maison :), marcher au calme et admirer les jolis coins qu'on a chez nous, musique durant ces longues journées de solitude.
4. Pour ma part, pas grand-chose de gym je dois dire! Merci à Damien qui a pris beaucoup de temps pour les séances de force/souplesse avec les filles ;)
5. En tout point, de voir ma petite famille, mes amis et les habitudes hebdomadaires!
6. D'un point de vu organisationnel, on s'adapte, on fait au mieux même si ce n'est pas évident et qu'on passe bien plus de temps à préparer la salle, ranger, etc. Mais c'est comme ça! Pas le choix si on veut s'entraîner. Pour le reste, j'attends avec impatience les futures décisions du Conseil fédéral ou du canton pour pouvoir se projeter un peu mieux.

S'entraîner malgré le coronavirus

Mercredi 29 avril 2020, le Conseil fédéral assouplit les mesures et il sera donc possible de reprendre les activités sportives à partir du 11 mai pour autant que la Fédération suisse de gymnastique (FSG) établisse un « plan de protection » et que celui-ci soit approuvé par l'Office fédéral du sport. Le 30 avril, nous recevons ce plan de protection et prenons connaissance de ce document. Celui-ci décrit quelles sont les mesures minimales à mettre en place pour pouvoir reprendre nos activités, indiquant que chaque société doit mettre en place son propre plan de protection et qu'il faut suivre le plan de protection de la commune. Nous remarquons vite qu'il sera difficile de reprendre l'ensemble de nos activités. En effet, maximum trois groupes de cinq personnes (moniteurs compris), respect de la distance de sécurité de deux mètres durant tout l'entraînement, obligation de se désinfecter les mains après chaque passage à l'engin, ... Bref, il faut être extrêmement motivé pour mettre en place des entraînements. Avec le comité, nous décidons de reprendre une petite partie de nos activités avec les groupes C5-C7 filles/garçons dès le 23 mai. Nous mettons en place deux entraînements de 1h45 le lundi et pareil le jeudi. Ceci nous permet donc d'offrir aux grands gymnastes de reprendre les entraînements après plus de deux mois de pause. A peine de retour en salle, le Conseil fédéral annonce des nouvelles mesures d'assouplissement avec un nouveau plan de protection. Nous adaptons directement le nôtre et soumettons à la commune la nouvelle version. Ceci nous permet d'étendre la reprise de nos activités à l'ensemble des groupes agrès individuels, volley, agrès libres, agrès-mixte 12-16 ans et juniors-mixtes dès le 8 juin. Ça offre aussi la possibilité à certains gymnastes de clore la saison en ayant refait quelques entraînements. Malheureusement, pour certains groupes, les mesures à mettre en place ne permettent pas la reprise et il n'est même pas possible de faire une clôture avant les vacances d'été. Suite aux dernières positions du Conseil fédéral, la Fédération suisse sort un 3^e plan de protection. Durant ce petit mois de reprise, nous avons vu qu'il était difficile mais pas impossible de s'entraîner malgré une situation sanitaire compliquée. Ceci a été rendu possible par l'implication des membres du comité, moniteurs, gymnastes et de la commune de Bulle. Merci à tous pour votre travail et engagement.

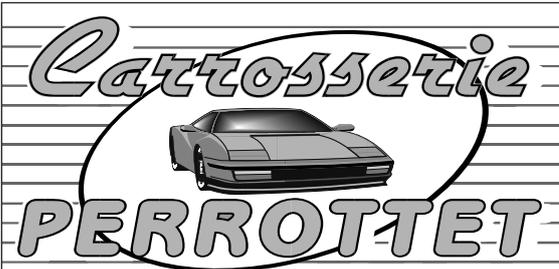
Damien

Côté « perfs »

Athlétisme

21 août, Soirée populaire sur piste 2020, Bulle

MZO: 6. Félix Robadey



Cattedesetie
PERROTTET

1643 GUMEFENS TÉL. 026/915 21 20

LA MAISON SPÉCIALISÉE



BULLE

Rue de Vevey 9
Tél. 026 912 71 87

▲
Ouvert le dimanche
de 16h30 à 18h30
▲

Liste de mariage

ALESSI
RITZENHOFF
AMICI

Boutique Hérisson

Anne Monféryni
Geneviève Cuennet
Rue Victor-Tissot 2
1630 Bulle
Tél. 026 912 99 93

Le Palais des thés

100 sortes de thés
et accessoires



nous avons tout pour
mettre en lumière
votre message

media f^{sa}

R E L A X

prêt-à-porter féminin

Rue de Vevey 11 – Bulle

PAUSES EN ENTREPRISES,
MANIFESTATIONS & GASTRONOMIE

Esperanza.ch

SOLUTIONS CAFÉ FAIRTRADE

UN CAFÉ DE QUALITÉ,
FRAÎCHEMENT MOULU
À CHAQUE TASSE.

Toujours là où il y a des chiffres.

Parlons ensemble de vos affaires bancaires,
pour chaque situation de vie.

RAIFFEISEN

**Nous sommes
proches de vous
et de chez vous.
Surtout en cas de pépin.**

Agence générale Bulle
Jacques Yerly

Chemin de Folliéran 23
1630 Bulle
T 026 916 10 40
bulle@mobiliere.ch
mobiliere.ch

la Mobilière