



# Société de Gymnastique d'Hommes de Lausanne

Septembre 2015

No. 343



Nos moniteurs en formation —> page 6

## Culture physique interruption des leçons

	Dernière leçon	Reprise
Vacances d'automne	Mardi 6 octobre	Lundi 26 octobre
Vacances d'hiver	Mardi 15 décembre	Lundi 4 janvier 2016
Relâches 2016	Mardi 16 février 2016	Lundi 29 février 2016

\* **Président** : Alexandre Guex, ch. de Champ-Rond 27 1010 Lausanne 021 652 61 67 \* **Président d'honneur** : Rémy Pidoux, Chemin de Pétréaz 28, 1008 Prilly \* **Caissier** : Jessica Guex, Chemin du Brit 17 1032 Romanel 021 652 61 12 \* **CCP** : 10-1175-1 \* **Culture physique**, horaire des leçons : Elysée, mardi 18h15; **Rouvraie**, mardi 18h / 19h30 (volley) \* **Groupe de montagne** : Michel Monney, Ch. Champ-Paris 10, 1304 Cossonay-Ville \* **Groupe des vétérans** : (a.i.) Alexandre Guex, ch. de Champ-Rond 27 1010 Lausanne 021 652 61 67 \* **Correspondance** : ch. de Champ-Rond 27, 1010 Lausanne \* **Internet** : [www.gdh.ch](http://www.gdh.ch)



Succ. Besson & Cavin

**021 613 10 50**

Centre électroménager

Av. Maria-Belgia 2

1006 Lausanne

en face de la patinoire de Montchoisi



**ÉLECTRICITÉ - TÉLÉPHONE**

- Installations électriques courant fort + faible
- Installations de téléphone
- Réseaux informatiques
- Dépannages
- Réparations
  - Projets
  - Devis

**P.BURREN**

Maîtrise fédérale

Chemin de la Chesaude 16

1072 Forel

Tél. 021 617 77 00 - Fax 021 617 77 10



*Sandrine Overney*  
Commerce de fromages  
Produits laitiers

Marchés à la Riponne et à Romanel s/ Lausanne

Fromagerie

Tél. 021 905 63 82

Rue du Casino 1

079 347 56 37

1063 Chapelle s/ Moudon Fax 021 903 38 52

*s.overney@bluewin.ch*



**FAVRE DENIS**

*Nouvelle  
adresse*

**Route de Lausanne 3**

**1055 Froideville**

Tél. et fax 021 731 21 75

Natel 079 435 20 39

**Restaurant**

**"Le Prieuré"**



*Michel Theux-Bérucq*

+4121 728 27 40

*Cuisinier*

Fax +4121 7287811

*Place du Prieuré*

**Fermé dimanche et lundi 1009 Pully**

**PACHE & FILS**

**Entreprise générale du bâtiment – Génie civil**

Maçonnerie – Béton armé – Transformations  
Génie civil – Echafaudages – Carrelage – Entretien

C.-F. Ramuz 82

**1009 Pully-Lausanne**

Tél. 021 728 19 21

Fax 021 728 82 44

Dépôt au

**Mont-sur-Lausanne**

En Budron 4a

Tél. 021 653 91 41

**Un grand** *à nos fidèles annonceurs qui contribuent  
par leur générosité à la pérennité de ce bulletin.*  
**merci** *Pensez à eux lors de vos achats ou autres  
actions commerciales*

Quel beau week-end! On a passé par tous les temps.

Neuf fidèles arrivent le **jeudi** pour préparer le nouvel hébergement, le Chalet des Amis de la Nature. Anouk est encore en plein nettoyages; à midi, tout est ripoliné et JC Matthey nous sert une fondue dont il a seul le secret.



L'absence de neige nous inquiète un peu, mais nous encourage malgré tout à tout préparer pour accueillir nos participants dans de bonnes conditions.

La pluie du **vendredi** n'empêche pas une bonne marche de 2 heures pour les plus courageux et nous ouvre l'appétit pour déguster les pâtes de Daniel Bloch, dans la joie et la bonne humeur. Voyant cela, le ciel se met de notre côté et nous envoie 40 cm de neige fraîche.

Du coup, le **samedi** matin, nous passons de l'automne grisâtre à un magnifique



hiver tout blanc. Au réveil, nous constatons que les pistes de ski de fond sont parfaitement préparées, et notre concours peut se dérouler comme prévu. A ce sujet, il me plaît de relever l'esprit sportif de Luc Mottet: en effet, dans la petite descente qui suit le départ, Marcel Henchoz prend 150 m d'avance et maintient cet écart tout au long du parcours; à env. 300 m de l'arrivée, les encouragements de René Vassaux le font sortir

de la piste et chuter, ce qui permet à Luc de le dépasser; mais dans un effort remarquable, Marcel revient à quelques mètres de Luc, lequel renonce au challenge au profit de Marcel. Ce n'est pas souvent que nous pouvons saluer une telle sportivité. Merci Luc, chapeau bas à Marcel qui n'a pas

baissé les bras et mérite le challenge, et BRAVO à tous les deux. Résultats: 1er Luc Mottet, 2e Marcel Henchoz (challenge), 3e Etienne Dufour.



La journée se termine par le traditionnel tournoi aux cartes: 1er Rémy Pidoux (challenge), 2e Etienne Dufour, 3e Luc Mottet. Ainsi, Luc Mottet remporte le combiné nouvelle formule provisoire (ski de fond - cartes en l'absence du concours de ski alpin) avec le challenge, 2e Etienne Dufour, 3e Marcel Henchoz

## **Les Cluds 20145(suite)**

Le **dimanche**, grasse matinée. Chacun selon ses envies: ski de fond à la Caravane ou aux Rasses, petite marche apéritive, et une magnifique choucroute.

Je relève avec plaisir et une immense reconnaissance la superbe prestation de Daniel Bloch qui a assuré tous les repas du vendredi au dimanche, aidé par Jean-Jacques Jaunin, François Moser, Jean Grégoire et de quelques autres qui me pardonneront de ne pouvoir tous les citer.

Fraternité, amitié et sportivité sont les 3 mots qui ont marqué cette sortie hivernale.

Etienne Dufour

**PS.:** Suite à la rupture du contrat de location initial, nous avons dû avancer cette sortie de 15 jours. Pour 2016, la réservation est faite pour le **week-end du 29 au 31 janvier 2016**. Qu'on se le dise! Et, n'hésitez pas à vous inscrire, personne ne l'a jamais regretté.

## **Changement dans les leçons**

### **Volley-mixte**

La GDH avait un groupe de volleyball entraîné par Jean-Michel D'Ortoli, le jeudi à la salle de la Rouvraie et en 2005 Yann Gyongy et Philippe Guex ont intégré notre société pour suivre cet entraînement. Suite à l'arrivée de quelques jeunes dans le groupe, une grande décision a été prise en 2006, l'acceptation des filles au sein de la société, dans le but d'augmenter l'effectif et de participer au championnat volley-détente au niveau vaudois. Sandra Lagrotteria et Sandra Gunthart ont été les premières filles à faire partie de la GDH.

Pour participer au championnat, un deuxième entraînement est né sous l'appellation des « Z'hums, ce qui voulait dire humain, afin de ne pas faire de différence entre les filles et les garçons. Nous avons pu disposer de la salle omnisports de la Vallée de la Jeunesse les lundis de 20h à 22h. Nous avons fait le championnat volley-détente de 2006 à 2010 dans le groupe A. En 2008, nous avons engagé Nathan Bergman comme coach pour la leçon du lundi. Pour la saison 2009-2010 une deuxième équipe a été constituée vue l'affluence aux entraînements.

La création de la 2<sup>ème</sup> équipe nécessitant une deuxième salle, la leçon du jeudi à la Rouvraie a donc été déplacée à l'Elysée, afin d'avoir les bons horaires pour recevoir les équipes adverses. Nous avons ainsi une équipe dans la poule B et une équipe dans la poule A. Cette dernière a participé à la finale Vaudoise. Après cette saison, plusieurs joueurs ont dû quitter la région. Nous avons ainsi perdu des membres et dû abandonner la 2<sup>ème</sup> équipe et la salle de l'Elysée. L'équipe a encore participé au tournoi volley-détente lors de la saison 2010-2011, en sauvant sa place dans le groupe A. Malgré tout, l'effectif c'est réduit et nous n'avons pas pu prendre part au tournoi la saison suivante.

En septembre 2011, le service des sports nous a déplacé à la salle omnisports de Grand-Vennes où nous nous sommes entraînés jusqu'au début juillet 2015. Lors de la séance de comité de juin 2015, la décision a été prise d'arrêter définitivement pour manque d'effectif, malgré plusieurs essais pour redynamiser le groupe et de résilier le contrat de location de la salle de Grand-Vennes.

En plus du championnat volley-détente le groupe des Z'hums a organisé les 9 éditions du traditionnel tournoi de volley de la GDH du mois de novembre de 2006 à 2014. L'organisation de ce tournoi a été reprise par une équipe de l'Elysée pour l'édition 2015, qui aura lieu le dimanche 29 novembre.

David et Philippe

## Leçons du mardi

Depuis un certain temps, nos deux leçons du mardi dans la salle de la Rouvraie, 18h00 pour les vétérans et 19h30 pour les actifs, subissent une constante diminution des effectifs. Les principales raisons sont l'âge, la maladie et la difficulté à recruter de nouveaux membres. Dans sa séance élargie du mercredi 3 juin dernier, le comité et les moniteurs ont décidé de fusionner ces deux leçons, dès la rentrée des vacances scolaires d'été, soit à partir du mardi 1<sup>er</sup> septembre prochain.

Cette nouvelle leçon, qui commencera à 18h00, sera dirigée en alternance par nos trois moniteurs qui fonctionnent actuellement à la Rouvraie -Georges Berset, Jean-Pierre Jaccard et Tobias Schaub - selon un tournus qui est encore en discussion. Le schéma de cette leçon qui a été discuté et qui pourra être modifié si nécessaire par la suite, est le suivant : condition physique 35 à 40 minutes – volley-ball filet en bas ou en haut, selon les moniteurs, environ 45 minutes.

Nous avons décidé de ne pas modifier pour le moment la location de la salle de la Rouvraie, soit de 18h00 à 22h00. Libre depuis 19h30, les joueurs du groupe du volley-mixte qui le désire pourront venir continuer leur entraînement dans cette salle. Les membres qui viennent à 18h00 et qui désirent jouer un volley plus intensif seront le bienvenus. Nous cherchons encore un ou une responsable pour cette nouvelle leçon, qui nous l'espérons rencontrera du succès et pourra aussi attirer de nouveaux membres, gage de continuité pour notre société.

Merci de bien vouloir prendre bonne note de ces changements

Alex

## Du côté des vétérans

Le groupe des vétérans, marche toujours bien au propre comme au figuré. Pour 2015, tous les mois ont trouvé un organisateur. Je tiens à remercier vivement ces membres dévoués, Daniel Held, Etienne Dufour, Jean Grégoire, Claude Tharin et Roland Vinard qui a repris du service.

Une course fait souvent l'objet de plusieurs sorties de reconnaissances dans le terrain et les organisateurs peuvent compter sur de fidèles aides ou collaborateurs pour les accompagner que je remercie également vivement, Georges Berset, Georges Chevalier Georges Frei (que des Georges) Jean-Pierre Gonthier, Jean-Jacques Jaunin et un nouveau (retraité) Jean-Luc Porchet. Un merci également, pour des aides ponctuelles, à Daniel Bloch et Jimmy Vogt.

Je remercie aussi notre fidèle caissier Jacques Binggeli qui accompagne également souvent les organisateurs. Durant la période écoulée nous avons eu une moyenne de 45 participants (50 en 2013) et l'état de nos membres se montait en début d'année à 84 contre 86 à fin 2013.

Alexandre Guex responsable ad-interim

## Vos moniteurs en formation

C'est le matin, votre réveil sonne. D'habitude, vous traînez au lit, vous partez au boulot stressé, les deux pieds dans le même soulier. Mais ce matin, c'est différent : vous avez rendez-vous. rendez-vous avec vous-même, grâce aux cinq tibétains

Les cinq tibétains est une compilation de cinq exercices de yoga, rites qui proviendraient de monastères retirés de l'Himalaya et présentés au monde occidental par Peter Kelder dans son livre « cinq tibétains—Secrets de Jeunesse et de vitalité » inspiré des récits du Colonel Bradford. Selon les ouvrages qui les présentent la pratique régulière des cinq tibétains soulagerait la tension musculaire et dissiperait le stress: elle améliorerait la respiration, la digestion, profiterait au système cardiovasculaire et procurerait une détente et un bien-être profond. : Il est possible de rester jeune en faisant l'expérience des fantastiques pouvoirs qui sont en vous !

Quand vous lirez ces lignes, sous serez déjà, je l'espère, inhibés de l'esprit tibétain puisque cette philosophie a été présentée à vos moniteurs G. Christinat, Pierre-Yves Martin, Jean-Luc Porchet, Tobias Schaub et le soussigné lors d'une journée de formation, riche en enseignement, donnée par Madame Majda Scharl, entraîneuse du Sport d'Elite Suisse Olympic et à l'Unil . Elle entraîne également le LHC, Lambiel ainsi que Fanny Smith .

Outre la découverte des cinq tibétains la journée a été bien remplie par de nombreux exercices répartis sur toute la journée

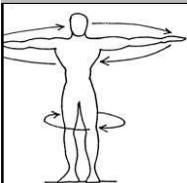
- Le Matin (3 heures ) : Principe et contenu de l'échauffement \* proprioception (sensibilité du Système nerveux aux informations sur les postures et les mouvements venant des muscles et des articulations) \* gainage (renforcement des muscles abdominaux et dorsaux entre autre) et stabilisation posturale
- L'après midi (3 heures également) :Appuis et alignements articulaires \* appuis faciaux \* flexions sur jambes \* tapis au sol \* banc, bandes élastiques.

Cet échantillon très technique montre l'intensité et la qualité de cette formation qui permettra à vos moniteurs de mieux répondre à vos attentes.

Un grand merci à notre Président pour la parfaite organisation.

G. Berset

### *Exercice No 1 de 5 — But : relancer l'énergie*



- *Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre*
  - *Main gauche vers le ciel, main droite vers la terre*
- Le vertige indique le degré d'intoxication du corps.*
- Au début, on peut tourner 6 fois avant de commencer à ressentir une sensation de vertige qui nous donne envie de nous asseoir, et c'est exactement ce qu'il faut faire après cet exercice.*

Documentation complète sur différents sites internet, notamment <https://lavoiedelasagesse.wordpress.com/yoga-les-5-tibetains-exercices/>



**S. FONTANNAZ**  
 ANTIQUITÉS DORURE  
 RESTAURATION ENCADREMENTS

8, descente Saint-Laurent,  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021 312 64 82



**FIDUCIAIRE DREYFUS  
 ET ZURBUCHEN SA**

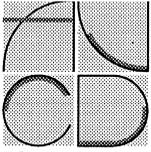
**EXPERTS-COMPTABLES DIPLÔMÉS**

Avenue de Rosemont 5 — Case postale 579  
 1001 LAUSANNE  
 Tél. 021 321 65 65 — Fax 021 321 65 66  
 www.fdzsa.ch

**CONSEIL FISCAL  
 CONSEIL D'ENTREPRISE**



MEMBRE DE LA CHAMBRE FIDUCIAIRE



**Alain Vivian  
 Claude  
 Dumarthey**  
 21, rue St-Laurent  
 1003 Lausanne  
 T+F 021 323 79 95

**Laboratoire  
 Dentaire**

**DÉJARDIN**  
 FRÈRES

Bières  
 Vins  
 Limonades  
 Jus de fruits

**LIVRAISONS À DOMICILE**

1032 ROMANEL sur/LAUSANNE  
 Tél. 021 731 33 41 - Fax 021 731 51 80  
 Site <http://www.dejardin.ch>




**Genicoud SA**

**Installations sanitaires**

Ch. Isabelle-de-Montolieu 133  
 1010 Lausanne

Tél. 021 625 29 66  
 Fax 021 625 29 93

# RALLYE d'automne - samedi 3 octobre 2015

**Rappel : ce rallye est ouvert aux familles ! Venez nombreux !**

## **Parcours proposé : Périple autour de Morges**

*Avec repas de midi au restaurant de La Longeraie*



### **Horaire :**

08 :26 Gare de Lausanne-quai 8—S3 direction Allaman  
08:42 Arrivée à la gare de Morges  
09:00 Rendez-vous devant la gare de Morges  
Parcours facile d'environ 2 heures 30 :  
bord de lac— Le Boiron—Tolochenaz—La Longeraie  
10:30 Dix-heures (tirées des sacs)  
11:45 Apéro tiré des sacs  
12:30 Restaurant de La Longeraie (tél.021 804 64 00  
Retour au train de 15:19 à La Gottaz (BAM) ou à 15:28 à  
Morges (arrivée à Lausanne à 15:39)

Chacun achète ses titres de transport (Mobilis) :

### **Menu :**

SALADE DE MÂCHE AUX LARDONS ET CROUTONS

OSSO BUCCO MILANAIS

TAGLIATELLES FINES ET CAROTTES VICHY

DOUCEURS DU JOUR

2,5 DL VIN ROUGE (LA LICORNE)

EAU MINERALE

CAFÉ OU THE

Prix : **Fr. 45.-** par participant

**Inscription obligatoire jusqu'au  
15 septembre**

par tél. au 021 728 64 92

ou SMS 079 217 02 92

ou mail à [rene.ischi@bluewin.ch](mailto:rene.ischi@bluewin.ch)

**Organisation**

René Ischi

021 728 64 92

Bernard Perret

021 728 71 35

Versement au CCP 10-1175-1 GdH ou sur place (**ne vaut pas  
comme inscription**)

Mobiles (pendant la course) : 079 580 96 83 et 079 217 02 92