

HEBDO



«Depuis le 14 mars, nous sommes confinés dans l'anormal. Mais à quoi ressemblera le nouveau normal?»

NICOLAS SUTER,
député PLR au Grand Conseil

VOTRE GRATUIT DU JEUDI



NYON Il y a dix ans, la Ville remettait la gestion du centre sportif de Colovray à l'UEFA. Coup d'œil dans le rétro. **P11**



MILENA MICHOU

La gymnastique, un apprentissage pour la vie

ROLLE Sœurs dans la vie comme en salle, Marigona et Besjana Iseni ont évolué ensemble à la société Gym Rolle. Après des années de compétition au haut niveau, elles reprennent aujourd'hui le flambeau de la formation. Rencontre avec deux battantes complices. **P6**

MUSIQUE

The Company of Men sort un second album gracieux. P13

PIERRE DAENDLIKER



IMMOBILIER

L'énergie durable séduit les proprios selon une étude. P15

ARCHIVES LA CÔTE



SPÉCIAL «HABITAT»

Sonia Grimm vous ouvre les portes de son intérieur.



PUBLICITÉ

RÉALISEZ VOTRE PROJET
EN 3D www.apf.ch
DEPUIS CHEZ VOUS

SACHEZ QUE NOTRE ÉQUIPE EN TÉLÉTRAVAIL RESTE À VOS CÔTÉS, afin de vous accompagner dans la réalisation de vos projets durant cette période si particulière.

Retrouvez-nous sur apf.ch et surtout prenez soin de vous !



1000 M²
D'INSPIRATION
9 ETOY
WWW.APF.CH

CUISINES • AGENCEMENTS • DRESSINGS • PORTES / FENÊTRES • VOILETS • MENUISERIE • EBENISTERIE • PARQUETS • BUREAU D'ÉTUDES

apf

Ouvert du lundi au vendredi :
De 9H00 À 12H00 et de 13H30 À 18H30.
Le samedi : de 9H00 À 17H00 (NON-STOP).
RÉSERVEZ UN RDV PERSONNALISÉ :
021 821 02 90

PUBLICITÉ



isolez
votre toiture
avec Roda Toiture
Devis gratuits!

RODA TOITURE SA
RODA TOITURE SA • Féchy • 021 824 23 04 • www.rodatoiture.ch

Courir sans impacts avec

TEST DRIVE ET VENTE CHEZ

ELLIPTIGO

aux bonnes automobiles SA
1170 Aubonne - 079 904 06 47

Rue de Trévelin 60 - 1170 Aubonne
elliptigo@abasa.ch
www.elliptigosuisse.ch

Votre revendeur exclusif en Suisse romande



Votre concepteur et fabricant de cuisines et armoires sur mesures depuis 1944



www.swizma.ch

Soumettez-nous votre projet

bbg CUISINES **CORIAN** SOLID SURFACES

Route de l'Etraz 12b · Vich / Gland · Tél. 022 364 70 70
Ouvert du lundi au samedi

NOUVELLE MITSUBISHI SPACE STAR

À PARTIR DE FR. 9'950.-*




GARAGE DU VERNAY - GLAND

* voir condition chez votre concessionnaire.

Une entreprise familiale à votre écoute

TOYOTA **JDF Bill**



www.garageduvernay.ch
Ch. du Vernay 10 - Gland - 022 354 07 07



Marigona Iseni et sa petite sœur Besjana au bord du lac à Rolle. MILENA MICHOU

Par Milena Michoud/info@lacote.ch

La gym, tremplin vers l'engagement

PORTRAIT Toujours en mouvement, Marigona et Besjana Iseni ont grandi ensemble, en famille et au sein de la société Gym Rolle. Portrait d'une belle complicité.

«On a passé toute notre enfance à Rolle. Entre les cousins, les amis qui vivaient à côté, on a d'excellents souvenirs.» Agées de 25 et 24 ans, Marigona Iseni et sa petite sœur Besjana ne sont aujourd'hui plus des enfants, mais elles vivent toujours dans le quartier où elles ont grandi. Le regard vif et la parole aisée, toutes deux se livrent sur leur attachement à leur ville grâce à des repères comme celui de la société Gym Rolle, qu'elles fréquentent depuis bientôt vingt ans.

«On était deux petites filles qui bougeaient beaucoup, se souvient Besjana Iseni. Au départ on a commencé la gym parce que nos parents cherchaient une activité qui nous permettrait de nous défouler.» A cinq et six ans, les deux sœurs se lancent dans un loisir accessible et praticable à deux pas de chez elles. «Les cousines et les copines qu'on avait suivies ont fini par se lasser, et nous, nous sommes restées fidèles», sourit-elle.

Du loisir à la compétition

Si les deux sœurs n'ont pas toujours pratiqué au sein du même groupe à Gym Rolle, c'est autour de la gymnastique qu'elles se retrouvent. Un groupe qui se décline en plusieurs disciplines selon les engins utilisés – balle, cerceau, ruban, massues ou cordes – et qui est ponctué de concours. «C'est là qu'on a vraiment commencé à évoluer», précise Besjana.

Agées de treize et quatorze ans, elles inaugurent alors un nouveau concept de cours intitulé les «individuels». «Tu pouvais monter ta choré comme tu voulais», explique Marigona. «La toute première fois on l'a fait en-

semble. On se correspondait bien», renchérit sa sœur. Aidées par leur monitrice, elles créent leur première chorégraphie. Cette discipline leur offre une nouvelle opportunité: le concours au niveau fédéral. «C'était impressionnant, ça nous a donné un élan de motivation», se rappelle Marigona. Elles prennent ainsi goût à la compétition,

«On a commencé la gym parce que nos parents cherchaient une activité qui nous permettrait de nous défouler.»

BESJANA ISENI

et participent aux concours chaque année. «Plus tu grandis, plus le niveau s'intensifie.» Avec à la clé deux victoires aux championnats suisses et de nombreux podiums venus compléter leurs médailles cantonales.

Un succès pour lequel toutes deux tiennent à remercier les acteurs du comité de la société, no-

tamment leur monitrice Elisabeth Bidlingmeyer. Car tout, ou presque, y est basé sur le bénévolat et le partage entre groupes et générations. «Ça m'a appris beaucoup sur la valeur de l'engagement dans une collectivité», précise Marigona.

Le temps leur manque cependant pour rejoindre le comité d'organisation. Entre les compétitions internes aux différentes disciplines et les concours intersociétés au niveau cantonal et fédéral, «ça fait quand même pas mal!», résume Besjana.

Engagement et transmission

Depuis quelques années, les sœurs Iseni sont aussi monitrices et appuient les jeunes gymnastes dans la création de chorégraphies. «J'ai du plaisir à enseigner ce que j'ai appris. Tu peux apporter ta touche, ton style. Et ça se ressent quand tu vois les chorés des jeunes, se réjouit Marigona. D'ailleurs quand on a débuté il n'y avait pas autant de monde à Gym Rolle, ni autant de groupes différents.» Une passion qu'elles ont certainement contribué à véhiculer parmi les jeunes Rollois au fil des spec-

tacles de fin d'année.

Nouveaux horizons

Aujourd'hui, leur engagement nécessite quelques ajustements. Investies dans des études de droit à Genève et dans plusieurs associations politiques, Marigona a dû arrêter de concourir pour ne conserver que son activité d'aide-monitrice.

«J'ai du plaisir à enseigner ce que j'ai appris, tu peux apporter ta touche, ton style.»

MARIGONA ISENI

De son côté, Besjana tient toujours le rythme de deux entraînements par semaine. «Ce confinement m'embête d'ailleurs, j'avais envie de gagner le championnat cette année», s'amuse-t-elle.

Elle a néanmoins réduit la cadence pour débiter des cours de danse avec des professionnels. «C'est une autre forme de progression avec de nouveaux objectifs», assure-t-elle avant d'être coupée par sa grande sœur: «Mais avoir fait de la gym t'aide quand même bien.» Entre elles, les échanges sont rapides, fluides. A les entendre se couper la parole, se la rendre et se la reprendre, on les regarderait volontiers danser.