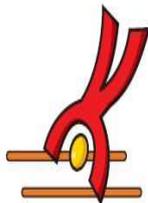




Viens essayer !!
La gym ... c'est sympa !



Programme 2014-2015



Gym Ursy
Case postale 9
1670 Ursy
www.gymursy.ch



Manifestations 2014-2015

- 31.07.2014 Fête nationale à Ursy
- 27.09.2014 Team-Cup C5-C7 à Cugy
- 04/05.10.2014 Championnat romand agrès individuels à Tavannes/JU-BE
- 19.10.2014 Loto gym jeunesse, salle paroissiale Ursy
- 24.10.2014 Assemblée générale ordinaire à Montet-Glâne
- 01/02.11.2014 Championnats suisses agrès indiv. féminins (1/2 finale et par équipe) à Wettingen/AG
- 08/09.11.2014 Championnats suisses agrès indiv. Masculins à Benken/SG
- 15/16.11.2014 Championnats suisses agrès indiv. féminins (finale) + Elle & Lui à Utzenstorf/BE
- 29.11.2014 Coupe St-Nicolas agrès garçons à Charmey
- 06/07.12.2014 Coupe des Anges agrès filles à Bulle
- 06/07.12.2014 Championnats suisses sociétés jeunesse à Vevey/VD
- 13.12.2014 Coupe de Noël agrès filles C5-C7 + gym & danse à Domdidier
- 25.01.2015 Coupe de janvier polysport à Romont (Bicubic)
- 06/07.02.2015 Soirée de gym, salle paroissiale Ursy
- 22.02.2015 Loto gym, salle paroissiale Ursy
- ?? .03.2015 Championnat régional sud agrès filles C1-C2
- 28.03.2015 Tournoi retour volley à Romont (Bicubic), org.Ursy
- 28.03.2015 Coupe de Printemps à Sâles
- 18.04.2015 Concours interne agrès individuel à Ursy
- 25.04.2015 Gymnaestrada Première à Neuchâtel - groupe Fribourg
- 25.04.2015 Les 12 H du Volley (tournoi) à Ursy
- 02/03.05.2015 Championnat cantonal individuel agrès garçons C1-C7 et filles C5-C7
- 09/10.05.2015 Coupe des bains à Yverdon
- ?? .05.2015 Team-Cup C1 - C4 La Combert
- 23/24.05.2015 Championnat cantonal individuel agrès filles C1-C4
- 30/31.05.2015 Championnat cantonal sociétés à Courtepin
- 13.06.2015 Journée polysport jeunesse à St-Aubin
- 12-18.07.2015 Gymnaestrada 2015 à Helsinki (Finlande)

A Ursy, la gym.... c'est sympa !!

**Alors si tu as envie de faire du sport ...
n'hésite pas, viens nous rejoindre !**

Pour tout renseignement, vous pouvez

**contacter : Bertrand Conus
Tél. 079/680.02.46**

***Tout savoir sur les
actualités, manifestations, résultats et
les activités passées et futures...***

www.gymursy.ch

e-mail : info@gymursy.ch



Parents et enfants (dès 3 ans)

Avec des leçons à thème, des jeux, des comptines, des histoires et des chansons, nous éveillons et maintenons l'envie et le plaisir de faire de la gymnastique. Ainsi, le développement de l'enfant peut être influencé de manière positive et enrichissante, sans oublier quelques exercices spécifiques pour maintenir les parents en forme!

Nous participons à la soirée annuelle et à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse.

Sandrine



Petites enfantines (1^{ère} HarmoS)

Votre enfant a commencé l'école enfantine, il a envie de bouger et de faire des jeux avec d'autres enfants de son âge ?

Nous allons lui faire découvrir la gymnastique de façon ludique ; l'aider à développer sa motricité, l'encourager et le motiver en découvrant les engins de gymnastique, des moments de jeux et tout cela sans oublier les mouvements en musique. Les principes de J+S « sport des enfants » servent de base pour la conception de leçons variées. Nous nous réjouissons de l'accueillir.

Nous participons à la soirée annuelle, à la coupe de janvier et à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse.

Susana, Manuel et Natacha



Grandes enfantines, (2^{ème} HarmoS)

Les enfants viennent à la gym infantine pour le plaisir de bouger ! Ils apprennent et découvrent les bases de la gymnastique dans les domaines des jeux, de l'athlétisme, des agrès et de la gymnastique & danse. Les principes de J+S « sport des enfants » servent de base pour la conception de leçons variées.

Nous participons à la soirée annuelle, à la coupe de janvier et à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse.

Anne-Lise, Pascale, Mélanie M. et Stève R.



Groupe polysport 1 mixte (3^{ème} et 4^{ème} HarmoS)

Enseignement ludique des bases de la gymnastique en athlétisme, jeux et agrès, en développant la coordination, la condition physique et l'esprit d'équipe. Programme J&S « sport des enfants », incluant des leçons découvertes dans un autre environnement.

Ce groupe participe à la soirée annuelle, à la coupe de janvier et à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse.

Sylvie, Coralie et Mélanie D.



Groupe polysport 2 mixte (5^{ème} à 8^{ème} HarmoS)

Le plaisir de bouger et de faire du sport ensemble est le but principal de ce groupe. Nous touchons à tous les domaines spécifiques de la gymnastique, c'est-à-dire : l'athlétisme, les jeux, les agrès et la gymnastique & danse. L'idée de J&S « sport des jeunes » (encourager la diversité) sert de modèle pour la conception des leçons.

Ce groupe participe à la soirée annuelle, à la coupe de janvier et à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse.

Bouchra, Stève Sch. et Anne-Lise



Volley juniors filles (Âge : 10 à 15 ans)

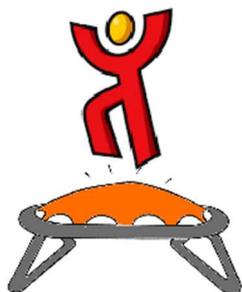
Le groupe volley-juniors compte des jeunes joueuses qui apprennent les techniques de base du volley comme :

La manchette, la passe, le service ou encore les attaques.

Franca



Kid'Gym (Âge : dès 5 $\frac{1}{2}$ ans)



Ce groupe accueille les enfants en âge d'aller à l'école enfantine (2ème année). Il représente la base de la formation aux agrès.

On y développe ses capacités physiques et psychiques, telles que force, souplesse, coordination, équilibre, orientation, esprit d'équipe...

Hervé et Anaïs

Agrès filles (Âge : de 7 à 16 ans)

Ces filles pratiquent hebdomadairement les différents engins des agrès individuels. Ceux-ci sont : le sol, les anneaux balançant, la barre fixe et le saut.

Elles s'entraînent assidument et doivent participer à différentes compétitions au niveau cantonal, voir romand pour les gymnastes les plus âgées. Elles participent aussi à des exercices d'ensemble pour la soirée annuelle.

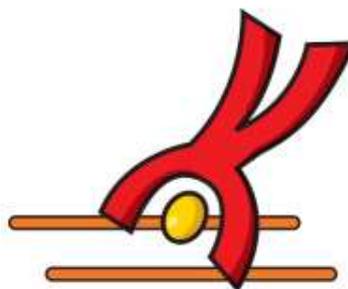
Elles sont réparties en 3 groupes, les groupes 1 et 2 comprenant les plus jeunes (C1-C2) et le groupe 3 comprenant les gymnastes un peu plus avancées (C3-C4).

Les personnes désirant intégrer l'un de ces groupes doivent s'annoncer préalablement à la monitrice responsable.

Justine, Loraine, Pauline, Emilie et Jessica (Agrès filles 1)

Juliane, Julien, Estelle et Ysaline (Agrès filles 2)

Aurélié S., Laura, Jérémy et Delphine (Agrès filles 3)



Agrès garçons (Âge : de 7 à 16 ans)

Ces garçons s'entraînent dans le but de participer à divers concours individuels de niveau cantonal à romand. Ils pratiquent les cinq engins masculins, à savoir : le sol, les anneaux balançant, le saut, la barre fixe et les barres parallèles.

Ils prennent également part à la soirée annuelle.

Ils sont répartis en 2 groupes, le groupe 1 comprenant les débutants et le groupe 2 les gymnastes un peu plus avancés.

Emilie, Cyril, Lucas, et Florence (Agrès garçons 1)

Nicolas, Fabien et Antoine (Agrès garçons 2)



Agrès mixtes (dès C5)

Ce groupe, composé de filles et de garçons de niveau avancé qui s'entraînent chaque semaine à tous les engins et participent aux concours cantonaux, romands, voire suisses pour certains.

Il participe aussi à la soirée annuelle.

Didier, Priscilla, Maxime et Nicolas

Groupe Mixte (Âge : de 11 à 16 ans)

Ce groupe s'entraîne spécialement pour les concours aux agrès de société, c'est-à-dire qu'il réalise des productions d'ensemble aux agrès en musique.

Il prend part à la soirée annuelle ainsi qu'à des manifestations cantonales, romandes et fédérales.

Comme ici les gymnastes travaillent essentiellement l'exécution d'ensemble, les membres de ce groupe ont l'obligation de s'entraîner également avec un groupe agrès individuel afin d'acquérir les bases individuelles nécessaires.

Dylan, Laurine et Nicolas



Actifs

Ce groupe s'entraîne spécialement pour les concours aux agrès de société. Les gymnastes prennent part à différents concours et fêtes de niveau cantonal à fédéral, ainsi qu'à la soirée annuelle. Il est accessible à toute personne motivée dès 16 ans.

Maxime et Sébastien

Volley dames



Le volley-dames compte 2 équipes.

La première équipe évolue en 4^{ème} ligue du championnat fribourgeois.

La deuxième équipe évolue en 5^{ème} ligue du championnat fribourgeois.

Ces 2 équipes participent aussi à quelques tournois durant l'année.

Catherine, Laurent ... 1^{ère}

Christelle ... 2^{ème}



Gym-Fit / Gym hommes

Les participants au Gym-Fit / Gym hommes souhaitent simplement rester en forme ou développer leur potentiel physique individuel. Parmi les diverses activités proposées, il y a des exercices dynamiques et relaxants, le stretching ...

Danielle et Victoria



Nordic-Walking

Ouvert à tous, praticable toute l'année, le nordic-walking, sport de santé et de prévention améliore l'endurance générale et la coordination, active toutes les chaînes musculaires, dénoue les tensions des épaules et de la nuque, fortifie le système immunitaire, apporte plaisir et récupération dans la nature.

L'usage des bâtons accélère la fréquence cardiaque, renforce la musculature du tronc et des bras, augmente la consommation d'énergie (30 à 40 %) épargne les articulations (surtout les genoux) Grâce à une bonne technique, le nordic-walking favorise l'oxygénation, diminue le stress, véritable fitness en plein air, formule magique pour votre santé, votre forme et votre bien-être. Un sport à découvrir.

Marianne

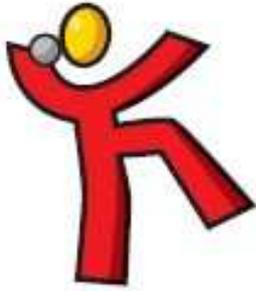


Actives

Tu aimes bouger et tu n'as pas peur de transpirer ? Notre groupe est pour toi. Au menu, body sculpt, aérobic, CAF, danse, cardio et entraînement en circuit training.

Rejoins-nous au plus vite.

Bouchra



Séniore

Grâce au jeu et au sport, les facultés de coordination, de mobilité, d'endurance et de force permettent de faire face aux tâches de la vie quotidienne jusqu'à un âge avancé. Échauffement, assouplissement, stretching et jeux sont les principales activités de ce groupe.

Noëlle B.



Dames

Endurance, souplesse, aérobic, stretching, voici en raccourci les activités de ce groupe qui fait également quelques sorties spontanées telles que marche, détente aux bains, etc...

Henriette

Volley hommes (Âge : dès 17 ans)



L'équipe «Volley-homme» se retrouve une fois par semaine pour travailler les techniques de base du volley comme les services, les réceptions, les blocs ou encore les attaques. Ces moments se passent dans la bonne humeur. Chaque entraînement se termine par un match. L'équipe participe au tournoi d'hiver, ainsi qu'à d'autres évènements comme la nuit du volley, le tournoi de Châtel, le tournoi de Sembrancher ou encore la fête cantonale de gymnastique. Si vous êtes tentés de faire ou refaire du volley dans une ambiance conviviale avec quelques défis à la clé, venez essayer un de ces soirs, l'équipe vous accueillera avec plaisir.

Laurent

LES GROUPES ET LES RESPONSABLES

<u>GROUPES</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>TELEPHONES</u>	<u>E-mail</u>
<i>Division Agrès</i>			
<u>Chef de division</u>	Maxime Cattin	076 585 69 05	m_cattin@bluewin.ch
Kid'Gym	Hervé Peiry	021 909 61 19	famille.peiry@bluewin.ch
Agrès filles 1 + 2	Justine Ruffieux	079 425 83 81	justine.ruffieux@bluewin.ch
Agrès filles 3	Aurélie Savary	079 735 09 08	au.savary@gmail.com
Agrès garçons 1	Emilie Conus	079 763 19 92	emilie.conus@hotmail.com
Agrès garçons 2	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	nicolas.guillaume.90@gmail.com
Agrès mixtes	Didier Bovet	021 903 17 90	didier.bovet@bluewin.ch
Groupe Mixte	Dylan Bovet	079 537 56 49	dylan.bovet@hotmail.com
Actifs	Maxime Cattin	076 585 69 05	m_cattin@bluewin.ch
<i>Division Polysport</i>			
<u>Cheffe de division</u>	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
Parents, Enfants	Sandrine Rochat	076 822 05 71	sandrine.rochat@gmail.com
Enfantines petites	Susana Brasil	076 517 67 59	susanab2601@gmail.com
Enfantines grandes	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
Polysport 1	Sylvie Baudois	079 631 44 03	sylvie.baudois@gmail.com
Polysport 2	Bouchra Massa	079 961 14 88	b.massa@bluemail.ch
<i>Division Adultes</i>			
<u>Chef de division</u>	Bouchra Massa	079 961 14 88	b.massa@bluemail.ch
Gym-Fit/Gym hommes	Danielle Giroud	079 483 90 62	danielle.giroud@bluewin.ch
Nordic-Walking	Marianne Oberson	021 909 40 81	gmoberson@bluemail.ch
Actives	Bouchra Massa	079 961 14 88	b.massa@bluemail.ch
Séniiores	Noëlle Bender	076 420 76 75	noellebender@bluewin.ch
Dames	Henriette Deschenaux	079 469 09 07	lisa.lucie@hotmail.com
<i>Division Volley-ball</i>			
<u>Chef de division</u>	Xavier Angéloz	079 299 59 58	xavier.angeloz@bluewin.ch
Volley dames (1 ^{re})	Catherine Conus	079 254 87 12	catherinewyss@hotmail.com
Volley dames (2 ^e)	Christelle Décoppet	079 226 62 69	zoetozette@bluewin.ch
Volley juniors filles	Franca Morisod	079 564 34 93	franca_morisod@hotmail.com
Volley hommes	Laurent Perret	079 290 29 94	l.perret@itecor.com

PLANNING POUR HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPE</u>	<u>Salle</u>	<u>Reprise</u>
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	08.09.14
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Nouvelle	08.09.14
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	01.09.14
Lundi	20.00 à 21.30	Dames	Ancienne	01.09.14
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	02.09.14
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	Non-stop
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	02.09.14
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames 1	Ancienne	26.08.14
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	27.08.14
Mercredi	09.15 à 10.15	Parents/enfants	Nouvelle	03.09.14
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 1	Ancienne	03.09.14
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 2	Nouvelle	03.09.14
Mercredi	18.45 à 20.15	Volley juniors filles	Ancienne	27.08.14
Mercredi	19.30 à 20.30	Séniors	Nouvelle	17.09.14
Mercredi	20.15 à 22.15	Volley hommes	Ancienne	27.08.14
Mercredi	20.30 à 22.00	Actives	Nouvelle	03.09.14
Jeudi	16.30 à 18.00	Grandes enfantines	Ancienne	04.09.14
Jeudi	16.30 à 18.00	Petites enfantines	Nouvelle	04.09.14
Jeudi	18.00 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	04.09.14
Jeudi	20.00 à 22.00	Gym Fit & Gym hommes	Nouvelle	04.09.14
Jeudi	20.30 à 22.00	Volley dames 2	Ancienne	28.08.14
Vendredi	16.45 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	05.09.14
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	05.09.14
Vendredi	17.45 à 19.45	Agrès garçons 2	Nouvelle	29.08.14
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	05.09.14

**Au plaisir de se voir en salle
ou lors des manifestations**