



On y va !!

A la gym ...

Avec nous c'est sympa !



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

Manifestations à Ursy,
quelques dates à retenir :

05	Décembre 2010	Loto gym
16	Janvier 2011	Loto gym jeunesse
04-05	Février 2011	Soirée de la Gym
19	Mars 2011	Les 12 H du Volley (tournoi)
16	Avril 2011	Concours interne

A bientôt...

A la Gym.... avec nous c'est sympa !!

Alors si vous avez envie de faire du sport ...

n'hésitez pas, venez nous rejoindre !

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

www.gymursy.ch



Parents et Enfants (Age : env. 3 à 5 ans)

Avec des leçons à thème, des comptines, des histoires, des chansons et des jeux, nous éveillons et maintenons l'envie et la joie 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 polysportive ou fête cantonale.

Anne-Lise

Enfantines (Age : 5 à 7 ans - sur inscription)

La gym infantine éveille le plaisir de se mouvoir et active sous forme ludique le développement global de l'enfant.

Les exercices ainsi que la méthode d'enseignement sont adaptés à l'âge des enfants. Cela signifie que les comptines et chansonnettes font également partie du contenu ainsi que les jeux et l'acquisition des activités de base gymniques.

La gym infantine garantit une parfaite transition de la gymnastique parents/enfants aux groupes polysport et agrès.

Tout ce petit monde participe à la soirée annuelle, aux journées ou fêtes cantonales, ainsi qu'au concours interne.

Pour garantir l'équilibre du groupe ainsi qu'une bonne qualité d'enseignement, il est indispensable d'inscrire votre enfant avant la fin août, les places sont limitées.



Valérie, Anne, Anaïs et Hélène

Groupe polysport 1 mixte (Age: de 7 à 9 ans)

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 Kids, incluant des leçons découvertes dans un autre environnement

Ce groupe participe à la soirée annuelle et à diverses fêtes cantonales, ainsi qu'au concours interne



Chantal, Marie-Noëlle, Sylvie, Marlène

Groupe polysport 2 mixte (Age: de 10 à 11 ans)

L'objectif du groupe polysport 2 est surtout d'apporter du plaisir tout en pratiquant des disciplines sportives diverses comme : l'athlétisme, les agrès, les jeux, les jeux d'équipes (le volley-ball, l'unihockey, le basket, ...) et tout ça dans la bonne humeur !!!



Ce groupe participe à la soirée annuelle et à diverses fêtes cantonales ou romandes

Anne et Lydie

Volley-juniors filles (Age : 12 à 17 ans)

Créé en septembre 2006, le groupe volley-juniors compte des jeunes joueuses. Durant la saison, l'équipe évolue dans le championnat fribourgeois M18 et participe à divers tournois. L'équipe s'entraîne une fois par semaine.

Anne Butty et Amélie Rossier

Volley-juniors-débutants

Ce groupe s'entraîne depuis une année, et son but est d'apprendre les bases du volley, en variant des jeux et des exercices, en gardant bien la notion du plaisir !

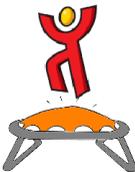
Anita Ducrest et France Blanc

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

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

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

Pascale, Oriane et Julie



Agrès filles (Age : de 7 à 16 ans)

Ces filles s'entraînent hebdomadairement aux différents engins des agrès individuels. Ceux-ci sont : le sol, les anneaux balançants, la barre fixe et le saut.

Elles prennent part à différentes compétitions au niveau cantonal, voire 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-a et 1-b comprenant les débutantes, et le groupe 2 les gymnastes un peu plus avancées.

Delphine, Laura et Aurélie (1-a)

Maxime, Angèle et Justine (1-b)

Aurélie, Juliane et Bastien (2)

Agrès garçons (Age : de 7 à 16 ans)

Ces garçons s'entraînent pour participer à divers concours individuels de niveau cantonal à romand. Ils pratiquent les cinq engins masculins, à savoir le sol, les anneaux balançants, 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.



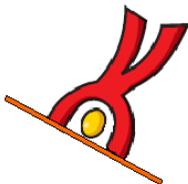
Emilie et Cyril (1)

Sarah et Jacques (2)

Agrès 3 (dès C5)

Ce groupe composé de filles et de garçons s'entraîne à tous les engins et participe aux concours cantonaux, romands, voire suisses pour certains

Il participe aussi à la soirée annuelle



Didier, Priscilla et Sébastien

Groupe Mixte (Age : 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

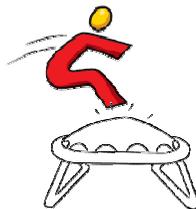
Il prend part à la soirée annuelle ainsi qu'à des manifestations cantonales, romandes et fédérales

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



Jérémy et Juliane

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.

Didier, Jacques, Sébastien D, Priscilla et Sébastien T

Actives (Age : de 16 à 35 ans)

Step, aérobic et musculation pour le bien être sont notre programme principal tout au long de l'année, agrémenté de quelques jeux classiques de gym.



Si tu aimes bouger au rythme de la musique, tu es la bienvenue parmi nous.

Catia

Dames

Endurance, souplesse, aérobic, voici en raccourci les quelques caractéristiques de ce groupe. Il est aussi actif aux soirées de gymnastique et aux fêtes de niveau cantonal à fédéral.

Chantal

Volley-dames

Le volley-dames compte 3 équipes

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

La deuxième équipe, tout comme la troisième, évoluent en 5^{ème} ligue du championnat fribourgeois

Ces 3 équipes participent aussi à quelques tournois durant l'année

Gérald Berset, Doris Perrin, Carole Kolly et Sébastien Milando

Gym-Fit

Les participants au Gym-Fit 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, le step...

*Marie-Jeanne, Victoria,
Chantal O et Danièle*

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 n-w 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.

Marie-Jo et Marianne



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. Echauffement, assouplissement, stretching et jeux sont les principales activités de ce groupe.



m-Hommes

Noëlle

C'est un groupe qui est axé sur le bien-être, l'école du corps, le jeu, la marche, ou toute autre activité désirée par les participants de tout niveau et soucieux de garder une bonne forme physique.

Patrice

Volley-Hommes (Age : dès 17 ans)

Le groupe, spécialisé dans le volley-ball participe au tournoi d'hiver de la FFG, ainsi qu'à diverses autres activités, dont le tournoi annuel de Sembrancher.



Laurent Perret

GROUPEs**RESPONSABLEs****TELEPHONEs**

Actives	Catia Di Stefano	021 907 14 21
Agrès filles 1-a	Delphine Conus	079 657 16 49
Agrès filles 1-b	Maxime Cattin	076 585 69 05
Agrès filles 2	Aurélie Savary	079 735 09 08
Agrès garçons 1	Emilie Conus	079 763 19 92
Agrès garçons 2	Sarah Knuchel	079 371 38 41
Actifs et Agrès 3	Didier Bovet	021 903 17 90
Dames	Henriette Deschenaux	079 469 09 07
Enfantines	Valérie Magne	021 909 51 31
Groupe mixte	Jérémy Coquoz	079 530 63 49
Gym-Fit	Marie-Jeanne Deschenaux	021 909 58 28
Gym-Hommes	Patrice Conus	021 909 56 94
Kid'Gym	Pascale Bourquenoud	079 705 41 49
Nordic Walking	Marie-Jo Monney	026 656 12 44
Parents et Enfants	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79
Polysport 1	Chantal Butty	021 909 59 83
Polysport 2	Anne Conus	021 909 61 27
Séniiores	Noëlle Bender	076 420 76 75
Volley dames (1 ^{ère})	Gérald Berset	079 398 48 39
Volley dames (2 ^{ème})	Doris Perrin	079 412 21 46
Volley dames (3 ^{ème})	Carole Kolly	079 699 20 86
Volley hommes	Laurent Perret	079 290 29 94
Volley Juniors	Anne Butty	079 575 44 35
Volley-Juniors- Déb	Anita Ducrest	079 453 44 53

PLANNING POUR HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPES</u>
Lundi	18.30 à 20.30	Agrès 3
Lundi	19.00 à 20.30	Dames
Lundi	20.30 à 22.00	Volley dames (1 ^{er} équipe)
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte
Mardi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1A
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic Walking
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs
Mardi	20.15 à 22.00	Volley dames (2 ^{ème} équipe)
Mercredi	09.00 à 11.00	Nordic Walking
Mercredi	10.15 à 11.30	Parents & Enfants
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 1 (Mixte)
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 2 (Mixte)
Mercredi	18.45 à 20.30	Volley Juniors
Mercredi	20.00 à 22.00	Volley Hommes
Mercredi	20.30 à 22.00	Séniors
Jeudi	16.30 à 17.45	Enfantines
Jeudi	17.45 à 19.15	Volley Juniors débutants
Jeudi	18.00 à 20.15	Agrès filles 2
Jeudi	19.15 à 20.30	Gym Fit (Mixte)
Jeudi	20.15 à 22.00	Volley dames (3 ^{ème} équipe)
Jeudi	20.30 à 22.00	Gym Hommes
Vendredi	16.30 à 18.00	Kid'Gym
Vendredi	17.45 à 19.45	Agrès garçons 1 & 2
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1B
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs
Date, heure et lieu à définir		Actives

SAISON 2010 - 2011

DATES DE REPRISES

SALLE DE GYM

Le	30	août	2010	Nouvelle
Le	06	septembre	2010	Ancienne
Le	23	août	2010	Ancienne
Le	24	août	2010	Nouvelle
Le	24	août	2010	Ancienne
Le	31	août	2010	Extérieur
Le	31	août	2010	Nouvelle
Le	31	août	2010	Ancienne
Le	01	septembre	2010	Extérieur
Le	01	septembre	2010	Nouvelle
Le	01	septembre	2010	Ancienne
Le	01	septembre	2010	Nouvelle
Le	01	septembre	2010	Ancienne
Le	01	septembre	2010	Nouvelle
Le	22	septembre	2010	Ancienne
Le	02	septembre	2010	Ancienne
Le	02	septembre	2010	Ancienne
Le	26	août	2010	Nouvelle
Le	09	septembre	2010	Ancienne
Le	02	septembre	2010	Nouvelle
Le	09	septembre	2010	Ancienne
Le	03	septembre	2010	Ancienne
Le	27	août	2010	Nouvelle
Le	27	août	2010	Ancienne
Le	03	septembre	2010	Nouvelle

La monitrice transmettra aux participantes

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