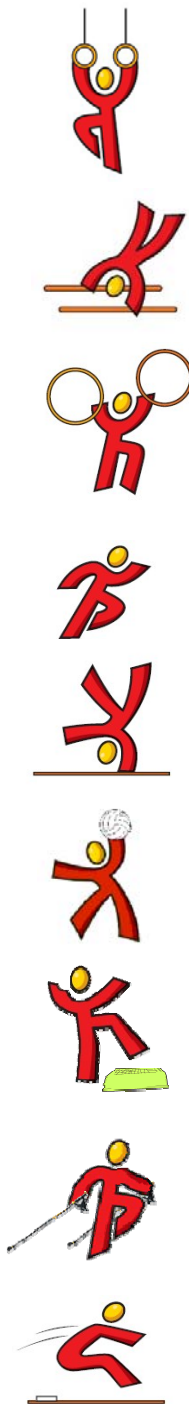


Nous recherchons  
monitrice et/ou moniteur pour  
le groupe polysport 3 (âge 12-16 ans)

Entraînement  
les mercredi de 18h30 à 20h00  
à partir du 2 septembre 2009

Intéressé(e) ?  
Appelez Patrice, responsable technique,  
au  
021/909.56.94



On y va !!  
A la gym ...  
Avec nous c'est sympa !



Gym Ursy  
Case postale 9  
1670 Ursy

## SAISON 2009 - 2010

### Manifestations à Ursy, quelques dates à retenir :

29	Novembre 09	Loto gym
22/23	Janvier 2010	Soirée de Gym
31	Janvier 2010	Loto gym jeunesse
17	Avril 2010	Tournoi de volley
04	Juin 2010	Loto de la Cantonale
05/06	Juin 2010	Fête Cantonale Jeunesse

*A bientôt...*

DATES DE REPRISES				SALLE DE GYM
Le	31	août	2009	Nouvelle
Le	07	septembre	2009	Ancienne
Le	31	août	2009	Nouvelle
Le	01	septembre	2009	Nouvelle
Le	01	septembre	2009	Ancienne
Le	01	septembre	2009	Nouvelle
Le	01	septembre	2009	Extérieur
Le	01	septembre	2009	Nouvelle
Le	01	septembre	2009	Ancienne
Le	02	septembre	2009	Extérieur
Le	02	septembre	2009	Ancienne
Le	02	septembre	2009	Nouvelle
Le	02	<i>septembre</i>	<i>2009</i>	<i>Nouvelle</i>
Le	02	septembre	2009	Ancienne
Le	26	août	2009	Nouvelle
Le	23	septembre	2009	Ancienne
Le	10	septembre	2009	Ancienne/nouv.
Le	03	septembre	2009	Nouvelle
Le	10	septembre	2009	Ancienne
Le	03	septembre	2009	Nouvelle
Le	10	septembre	2009	Ancienne
Le	04	septembre	2009	Ancienne
Le	04	septembre	2009	Nouvelle
Le	04	septembre	2009	Ancienne
Le	04	septembre	2009	Ancienne
Le	04	septembre	2009	Nouvelle

## PLANNING POUR HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPE</u>
Lundi	18h30 à 20h30	Agrès 3
Lundi	20h00 à 22h00	Dames
Lundi	20h30 à 22h00	Volley dames (1 <sup>er</sup> équipe)
Mardi	09h45 à 11h15	Parents Enfants
Mardi	17h45 à 19h30	Agrès garçons 1
Mardi	18h00 à 20h00	Groupe Mixte
Mardi	18h30 à 20h30	Nordic Walking
Mardi	20h00 à 22h00	Actifs
Mardi	20h30 à 22h00	Volley dames (2 <sup>ème</sup> équipe)
Mercredi	09h00 à 11h00	Nordic Walking
Mercredi	17h00 à 18h30	Polysport 1 (Mixte)
Mercredi	17h00 à 18h30	Polysport 2 (Mixte)
Mercredi	18h30 à 20h00	Volley Juniors 2
Mercredi	18h30 à 20h30	Volley Juniors
Mercredi	20h00 à 22h00	Volley Hommes
Mercredi	20h30 à 22h00	Séniors
Jeudi	16h30 à 17h45	Enfantines
Jeudi	18h00 à 20h15	Agrès filles 2
Jeudi	19h15 à 20h30	Gym Fit (Mixte)
Jeudi	20h30 à 22h00	Volley dames (3 <sup>ème</sup> équipe)
Jeudi	20h30 à 22h00	Gym Hommes
Vendredi	16h45 à 18h15	Kid'Gym
Vendredi	17h45 à 19h45	Agrès garçons 2
Vendredi	18h00 à 20h00	Agrès filles 1
Vendredi	20h00 à 21h30	Actives
Vendredi	20h00 à 22h00	Actifs

**A la Gym.... avec nous c'est sympa !!  
Alors si vous avez envie de faire du sport ...  
n'hésitez pas, venez nous rejoindre !**

**Pour tout renseignement, vous pouvez contacter  
le Président, M. Jacques Bourquenoud,  
Tél. 021/961.37.72**

*Tout savoir sur les  
actualités et  
les activités passées et futures...*

*Le nouveau site Internet :  
[www.gymursy.ch](http://www.gymursy.ch)*

*e-mail :  
[info@gymursy.ch](mailto:info@gymursy.ch)*



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

C'est une équipe solidaire et enthousiaste qui se retrouve chaque semaine dans la joie et la bonne humeur. Les parents accompagnent leurs bambins à la découverte de leurs premiers exploits gymniques. C'est pour eux un moment privilégié dans la semaine, ils sont motivés à faire de la gymnastique et sont radieux.



Tout ce petit monde prend part à la soirée annuelle ainsi qu'à la journée ou fête cantonale.

*Anne-Lise*

## Enfantines (Age : dès école infantine)

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.

*Valérie, Anne, Marlène*

<u>GROUPES</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>TELEPHONES</u>
Actifs	Maxime Cattin	076/585.69.05
Actives	Catia Di Stefano	021/907.14.21
Agrès filles 1	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
Agrès 3	Didier Bovet	021/903.17.90
Dames	Chantal Oberson	026/656.03.63
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	021/961.37.72
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
Volley Juniors 2	France Blanc	021 / 909.44.14
Séniiores	Noëlle Bender	076/420.76.75
Volley dames (1 <sup>ère</sup> )	Cathy Wyss-Conus	079/254.87.12
Volley dames (2 <sup>ème</sup> )	Doris Perrin	079/412.21.46
Volley dames (3 <sup>ème</sup> )	Carole Kolly	079/699.20.86
Volley hommes	Laurent Perret	079/290.29.94
Volley Juniors	Samuel Prélaz	079/717.29.44

## Séniiores

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.



### Gym-Hommes

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.

*Noëlle*

### Volley-Hommes (Age : dès 17 ans)

Le groupe, spécialisé dans le volley-ball, compte une dizaine de joueurs.

Il participe au tournoi d'hiver de la FFG, ainsi qu'à divers autres tournois. Les entraînements se déroulent en deux temps : une partie technique suivie d'un match.



*Patrice*

*Laurent*

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

Le but de ce groupe est tout d'abord l'initiation aux bases de la gymnastique, Kid'gym, l'athlétisme et les jeux.



Ce groupe participe à la soirée annuelle et à diverses fêtes cantonales.

*Chantal, Marie-Noëlle, Sylvie*

### 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*

## Groupe polysport 3 mixte (Age : de 12 à 16 ans)



Les principales activités de ce groupe sont l'athlétisme et les jeux comme le basket, le volley-ball ou encore l'uni-hockey ; avec possibilités, de temps en temps, de faire de l'aérobic, du step ou encore bien d'autres choses.

Le groupe polysport participe à la soirée annuelle, aux journées ou fêtes cantonales.

*Nous recherchons moniteurs/monitrices*

## Kid'Gym (Age : dès 5 ½ 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...



Ce groupe vient d'être créé et on espère qu'il aura du succès ; alors rejoins-nous !

*Pascale, Clarisse, Orianne et Julie*

## Gym-Fit



Le groupe Gym-Fit a la particularité d'être un groupe mixte, qui réunit des membres mais aussi des non-membres de la société. Les participants 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*

## Volley-Ball (Dames)



Le groupe compte 32 joueuses réparties en 3 équipes.

Cette saison, la 1<sup>ère</sup> équipe a évolué en 4<sup>ème</sup> ligue, la 2<sup>ème</sup> ainsi que la 3<sup>ème</sup> équipe ont évolué en 5<sup>ème</sup> ligue du championnat fribourgeois.

Les volleyeuses participent à des tournois en salle ainsi qu'au tournoi Beach du VBC St- Aubin.

*Cathy, Doris et Carole*

## Volley-Ball Junior (Age: dès 1<sup>ère</sup> année du C.O.)



Le groupe volley juniors compte des joueurs âgés de 13 à 18 ans. Durant la saison, l'équipe acquière les bases du volley par des entraînements hebdomadaires. L'équipe participe au championnat cantonal des moins de 18 ans.

*Samuel et Anne*

## Agrès filles 1 - 2 (Age : de 7 à 16 ans)

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

Elles prennent part 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.

Le groupe 1 comprend les débutantes et le groupe 2 les gymnastes un peu plus avancées.



*Maxime, Delphine, Angèle et Cyril  
Aurélié, Juliane et Laura*

## Agrès garçons 1-2 (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 balançant, le saut, la barre fixe et les barres parallèles.

Ils prennent également part à la soirée annuelle.

Le groupe 1 comprend les débutants et le groupe 2 les gymnastes un peu plus avancés.



*Emilie et Christel  
Sarah et Nicolas*

## 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, Sébastien et Valérie*

## 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, Juliane et Didier*

## 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, Didier et Jacques*

## 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*