

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



Gym Ursy  
Case postale 9  
1670 Ursy  
[www.gymursy.ch](http://www.gymursy.ch)

**Manifestations,**  
**quelques dates à retenir :**

- 08.10.2011      Souper de soutien  
                          *sur inscription chez Sandrine Rochat*  
                          *au 021 909 07 94*
- 06.11.2011      Loto gym
- 22.01.2012      Coupe de janvier à Romont/Bicubic
- 03/04.02.2012    Soirée de la Gym
- 12.02.2012      Loto gym jeunesse
- 07.04.2012      Les 12 H du Volley (tournoi)
- 28.04.2012      Concours interne
- 02.06.2012      Journée polysport à Grolley

*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 !**

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

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

**[www.gymursy.ch](http://www.gymursy.ch)**

**e-mail : [info@gymursy.ch](mailto: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 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 polysport ou fête cantonale.

*Anne-Lise Thürler*



## **Petites Enfants (1<sup>ère</sup> année d'école enfantine)**

Ce groupe s'adresse à tous les enfants qui ont envie de faire de la gymnastique. C'est surtout pour le plaisir de faire du sport ensemble, d'encourager les enfants à bouger et à apprendre tout plein de choses (pour la vie 😊)! Nous touchons à tous les domaines spécifiques de la gym, c'est-à-dire : l'athlétisme, les agrès, la gymnastique & danse et les jeux, sans oublier les chansons, histoires et comptines !

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

*Anne-Lise Thürler, Mélanie et Simão*



## **Grandes Enfants, (Âge 5-7 ans, 2ème année d'école enfantine sur inscription)**

La gym enfantine 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 pour les petits. Cela signifie que les comptines et chansonnettes font également partie du contenu ainsi que les jeux et l'acquisition des activités de base gymnique.

La gym enfantine 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 aux fêtes cantonales et 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 Magne, Anne, Anaïs et Hélène*



**Groupe polysport 1 mixte (Age: de 7 à 9 ans, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année primaire)**

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, à la coupe de janvier et à diverses fêtes cantonales, ainsi qu'au concours interne.

*Chantal Butty, Marie-Noëlle, Sylvie, Marlène et Julia*



**Groupe polysport 2 mixte (Age: dès 10 ans, dès 3<sup>ème</sup> année primaire)**

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

Ce groupe participe à la soirée annuelle, à la coupe de janvier et à diverses fêtes cantonales ou romandes, ainsi qu'au concours interne.

*Lydie Richoz, Anne, Coline et Marine*



## **Volley-juniors filles (Âge : 11 à 18 ans)**

Le groupe volley-juniors compte des jeunes joueuses et évolue, durant la saison, dans le championnat fribourgeois M19. En plus, il participe à divers tournois. L'équipe s'entraîne une fois par semaine.

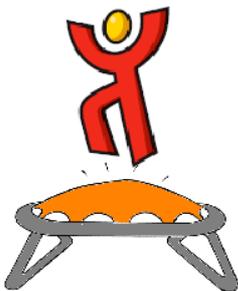
*Anne Butty et Amélie*



## **Volley-juniors-débutants**

Ce groupe s'entraîne depuis deux ans dans le but d'apprendre les bases du volley, en variant des jeux et des exercices, en gardant bien la notion du plaisir ! Depuis cette année, cette équipe est composée uniquement de garçons (âge : dès la 5<sup>e</sup> primaire)

*Anita Ducrest et France*



## **Kid'Gym (Âge : dès 5 ½ ans)**

Ce groupe accueille les enfants en âge de l'école enfantine (2<sup>ème</sup> année). Il représente la base de la formation aux agrès.

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

*Jérémy Coquoz, Oriane et Julie*

## **Agrès filles (Âge : 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.

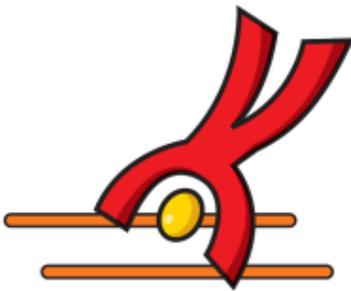
Elles prennent part à différentes compétitions au niveau cantonal, voire romand pour les gymnastes les plus âgées. Elles participent aussi à des exercices d'ensemble pour la soirée annuelle.

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.

*Aurélie Cherpillod, Justine ... 1-a*

*Angèle Butty, Maxime ... 1-b*

*Aurélie Savary, Juliane et Bastien ... 2*



## **Agrès garçons (Âge : 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.

*Émilie Conus, Cyril et Antoine ... 1*

*Sarah Knuchel, Nicolas et Fabien ... 2*



### **Agrès 3 (dès C5)**

Ce groupe, composé de filles et de garçons de niveau avancé, s'entraîne à tous les engins et participe aux concours cantonaux, romands, voire suisses pour certains. Il participe aussi à la soirée annuelle.

*Didier Bovet, Priscilla et Sébastien*



### **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.

*Jérémy Coquoz et Dylan*

## 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 Bovet, Sébastien D., Priscilla et Sébastien T.*



### Volley-dames

Le volley-dames compte 3 équipes

La première équipe évolue en 3<sup>ème</sup> ligue du championnat fribourgeois  
La deuxième équipe, tout comme la troisième, évolue en 5<sup>ème</sup> ligue du championnat fribourgeois.

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

*Gérald Berset ... 1<sup>ère</sup>*

*Doris Perrin ... 2<sup>ème</sup>*

*Sébastien Milando ... 3<sup>ème</sup>*



### 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 ...

*Marie-Jeanne Deschenaux, Victoria 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 Monney et Marianne*

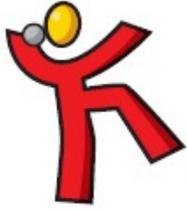


## Actives - nouveauté

Tu connais la Zumba ?

C'est un mélange de plusieurs danses latines (merengue, salsa, flamenco), de fitness et d'aérobic. Nul besoin d'être une bonne danseuse pour pratiquer la zumba, l'essentiel étant de se dépenser dans la bonne humeur. Ce groupe sera basé surtout sur des chorégraphies avec un medley de zumba, de hip-hop, de danse contemporaine... Nous débuterons toujours par un échauffement avec un peu de musculation... rejoins-nous.

*Cindy Butty*



## **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 Bender*



## **Dames**

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

*Henriette Deschenaux*



## **Volley-Hommes (Âge : dès 17 ans)**

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

*Laurent Perret*

## LES GROUPES ET LES RESPONSABLES

<u>GROUPES</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>TELEPHONES</u>
Actives	Cindy Butty	021 909 05 11
Agrès filles 1-a	Aurélie Cherpillod	079 575 89 88
Agrès filles 1-b	Angèle Butty	079 646 55 18
Agrès filles 2	Aurélie Savary	079 735 09 08
Agrès garçons 1	Émilie Conus	079 763 19 92
Agrès garçons 2	Sarah Knüchel	079 371 38 41
Actifs et Agrès 3	Didier Bovet	021 903 17 90
Dames	Henriette Deschenaux	079 469 09 07
Enfantines petites	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79
Enfantines grandes	Valérie Magne	021 909 51 31
Groupe mixte	Jérémy Coquoz	079 530 63 49
Gym-Fit/Gym hommes	Marie-Jeanne Deschenaux	021 909 58 28
Kid'Gym	Jérémy Coquoz	079 530 63 49
Nordic Walking	Marie-Jo Monney	021 909 40 81
	Marianne Oberson	026 656 12 44
Parents, Enfants	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79
Polysport 1	Chantal Butty	021 909 59 83
Polysport 2	Lydie Richoz	079 364 14 30
Séniors	Noëlle Bender	076 420 76 75
Volley dames (1 <sup>ère</sup> )	Gérald Berset	079 398 48 39
Volley dames (2 <sup>ème</sup> )	Doris Perrin	079 412 21 46
Volley dames (3 <sup>ème</sup> )	Sébastien Milando	079 680 73 09
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
	France Blanc	079 252 74 29

## PLANNING POUR HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPE</u>	<u>Salle</u>	<u>2011 - 2012 Reprise</u>
Lundi	18.30 à 20.30	Agrès 3	Nouvelle	29.08.11
Lundi	19.00 à 20.30	Dames	Ancienne	05.09.11
Lundi	20.30 à 22.00	Volley dames (1 <sup>er</sup> )	Ancienne	22.08.11
Mardi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1A	Ancienne	30.08.11
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	30.08.11
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic Walking	Extérieur	30.08.11
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	30.08.11
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames (2 <sup>ème</sup> )	Ancienne	23.08.11
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic Walking	Extérieur	31.08.11
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 1 (Mixte)	Ancienne	07.09.11
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 2 (Mixte)	Nouvelle	07.09.11
Mercredi	18.45 à 20.30	Volley Juniors	Ancienne	31.08.11
Mercredi	20.00 à 22.00	Volley Hommes	Nouvelle	31.08.11
Mercredi	20.30 à 22.00	Sénières	Ancienne	21.09.11
Jeudi	16.30 à 17.45	Grandes Enfants	Ancienne	08.09.11
Jeudi	16.30 à 17.45	Petites Enfants	Nouvelle	08.09.11
Jeudi	17.45 à 19.15	Volley Juniors débutants	Ancienne	01.09.11
Jeudi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1B	Nouvelle	01.09.11
Jeudi	19.00 à 21.00	Actives	Communal	06.10.11
Jeudi	19.15 à 21.30	Gym Fit & Gym hommes	Ancienne	08.09.11
Jeudi	20.30 à 22.00	Volley dames (3 <sup>ème</sup> )	Nouvelle	25.08.11
Vendredi	16.30 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	02.09.11
Vendredi	17.45 à 19.45	Agrès garçons 1 & 2	Nouvelle	02.09.11
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Ancienne	02.09.11
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	02.09.11
Si possible un matin		Parents & Enfants	Selon infos ultérieures	

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