



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

Programme 2012-2013



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

Manifestations,
quelques dates à retenir :

31.07.2012	Fête nationale à Ursy
08/09.09.2012	Championnat suisse de gym de société à Berne
13-15.10.2012	Camp agrès à Lonay
03/04.11.2012	Championnat suisse individuel filles à Uttwil
10/11.11.2012	Championnat suisse individuel garçons à Wohlen
01/02.12.2012	Championnat suisse de société jeunesse à Vaduz
08/09.12.2012	Coupe des Anges à Bulle
15.12.2012	Coupe de Noël à Promasens
26.01.2013	Coupe de janvier à Le Mouret
01/02.02.2013	Soirée de la Gym
03.03.2013	Loto gym
17.03.2013	Loto gym jeunesse
23/24.03.2013	Championnat régional sud
20.04.2013	Concours interne
27.04.2013	Les 12 H du Volley (tournoi)
04/05.05.2013	Coupe des bains à Yverdon
18.05.2013	Team-Cup C1 - C4
25/26.05.2013	Championnat cantonal individuel
01.06.2013	Journée polysport jeunesse à Cugy
08/09.06.2013	Championnat cantonal de société
13-23.06.2013	Fête fédérale à Bienne & Macolin

A bientôt...

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, contacte
le président, Jacques Bourquenoud,
Tél. 021/961.37.72**

***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.

Anne-Lise et Sandrine



Petites Enfants (1^{ère} année d'école enfantine)

Votre enfant a envie de bouger 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, en partageant des moments de jeux et tout cela sans oublier les mouvements en musique, les histoires et autres comptines. 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.

Mélanie, Susana, Simão et Alyssa



Grandes Enfants, (2^{ème} année d'école enfantine)

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, à la coupe de janvier et à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse.

Maryline, Catherine, Pascale, Alyssa et Simão



Groupe polysport 1 mixte (Age: de 7 à 9 ans, 1^{ère} et 2^{ème} 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, à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse, et à diverses fêtes cantonales, ainsi qu'au concours interne.

Sylvie, Iris et Coralie



Groupe polysport 2 + 3 mixte (Age: dès 10 ans)

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 Kids (encourager la diversité) sert de modèle pour la conception des leçons.

Ce groupe participe à la soirée annuelle, à la coupe de janvier, à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse, ainsi qu'au concours interne.

Anne-Lise, Bouchra et Jean-Luc

Annonce :

La Gym Ursy recherche, pour la division Polysport, des monitrices et/ou moniteurs. Même si vous n'avez pas de brevet, nous vous accueillons et c'est avec plaisir que nous vous conseillerons pour suivre les cours. N'hésitez pas à contacter Anne-Lise Thürler au 021 907 18 79 ou al.thuerler@bluewin.ch.



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.

Justine et Noémie Richoz

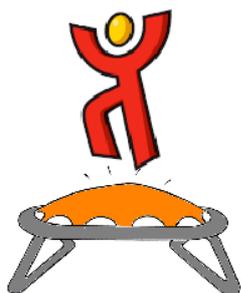


Volley-juniors-débutants

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^e primaire)

Philippe



Kid'Gym (Âge : dès 5 ½ ans)

Ce groupe accueille les enfants en âge de l'école enfantine (2^{ème} 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...

Hélène et Anaïs

Agrès filles (Âge : de 7 à 16 ans)

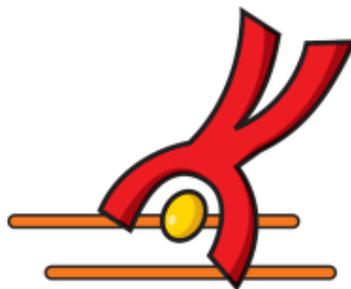
Ces filles s'entraînent hebdomadairement aux différents engins des agrès individuels.

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 et 2 comprenant les plus jeunes (C1-C3) et le groupe 3 les gymnastes un peu plus avancées (C3-C5).

Angèle, Justine, Maxime et Julien (Agrès filles 1)
Delphine, Laura O., Aurélie C. et Laura H. (Agrès filles 2)
Aurélie S., Juliane et Rosalie (Agrès filles 3)



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.

Cyril, Emilie et Antoine (Agrès garçons 1)
Sarah, Nicolas et Fabien (Agrès garçons 2)



Agrès mixtes (dès 16 ans)

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, Priscilla, Sébastien T. et Maxime



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 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, Sébastien D., Priscilla et Sébastien T.



Volley-dames

Le volley-dames compte 2 équipes

La première équipe évolue en 3^{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 Conus... 1^{ère}

Doris Perrin ... 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 ...

Marie-Jeanne, Victoria, Danièle et Karim



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.

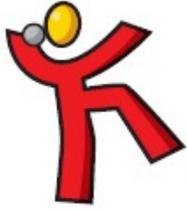
Marie-Jo et Marianne



Actives

Dans notre groupe on fait un peu de danse pour bien se dépenser, un peu d'endurance si le temps le permet nous allons courir en guise d'échauffement et un peu de musculation ! Viens te changer les idées avec 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

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 événements 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>			
Chef de division	Maxime Cattin	076 585 69 05	m_cattin@bluewin.ch
Kid'Gym	Hélène Peiry	021 909 61 19	--
Agrès filles 1	Angèle Butty	079 646 55 18	angele.butty@gmail.com
Agrès filles 2	Delphine Conus	079 657 16 49	delphine1392@hotmail.com
Agrès filles 3	Aurélie Savary	079 735 09 08	au.savary@gmail.com
Agrès garçons 1	Cyril Théraulaz	079 557 29 79	cyril.thz@gmail.com
Agrès garçons 2	Sarah Knuchel	079 371 38 41	sarahknuchel@bluewin.ch
Agrès mixtes	Didier Bovet	021 903 17 90	didier.bovet@bluewin.ch
Groupe mixte	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	jeremy.coquoz@hotmail.com
Actifs	Didier Bovet	021 903 17 90	didier.bovet@bluewin.ch
<i>Division polysport</i>			
Cheffe de division	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
Parents, Enfants	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
Enfantines petites	Mélanie Dutoit	079 949 42 82	meldu82@gmail.com
Enfantines grandes	Maryline Vulliemin	079 403 02 87	mag.vulliemin@bluewin.ch
Polysport 1	Sylvie Baudois	079 631 44 03	sylvie.baudois@gmail.com
Polysport 2 + 3	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
<i>Division adultes</i>			
Chef de division	Patrice Conus	021 909 56 94	patrice.conus@bluewin.ch
Gym-Fit/Gym hommes	Marie-Jeanne Deschenaux	021 909 58 28	mjdesch@bluewin.ch
Nordic-Walking	Marie-Jo Monney	026 656 12 44	mariejomonney@bluewin.ch
	Marianne Oberson	021 909 40 81	gmoberson@bluewin.ch
Actives	Cindy Butty	021 909 05 11	pacindy@bluewin.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>			
Responsable tech	Laure Zbinden-Boulianne	078 731 98 71	laure@zbibou.com
Volley dames (1 ^{re})	Catherine Conus	079 254 87 12	catherinewyss@hotmail.com
Volley dames (2 ^e)	Doris Perrin	079 412 21 46	doris.perrin@vd.oai.ch
Volley Juniors-Déb	Philippe Blanc	078 723 09 55	info@philippeblanc.ch
Volley Juniors	Noémie Richoz	079 432 08 35	noemie.richoz@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> S	<u>Salle</u>	<u>Reprise</u>
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Nouvelle	27.08.12
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	27.08.12
Lundi	19.00 à 20.30	Dames	Ancienne	03.09.12
Lundi	20.30 à 22.00	Volley dames	Ancienne	
Mardi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Ancienne	28.08.12
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	28.08.12
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic Walking	Extérieur	Non stop
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	28.08.12
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames	Ancienne	21.08.12
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic Walking	Extérieur	29.08.12
Mercredi	09.00 à 10.15	Parents/enfants	Ancienne	À confirmer
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 1	Ancienne	29.08.12
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 2 + 3	Nouvelle	29.08.12
Mercredi	18.45 à 20.30	Volley Juniors	Ancienne	29.08.12
Mercredi	20.00 à 22.00	Volley Hommes	Nouvelle	29.08.12
Mercredi	20.30 à 22.00	Séniors	Ancienne	19.09.12
Jeudi	16.30 à 17.45	Grandes Infantines	Ancienne	30.08.12
Jeudi	16.30 à 17.45	Petites Infantines	Nouvelle	30.08.12
Jeudi	17.45 à 19.15	Volley Juniors débutants	Ancienne	30.08.12
Jeudi	17.45 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	30.08.12
Jeudi	20.00 à 21.30	Actives	Communale	06.09.12
Jeudi	19.15 à 21.30	Gym Fit & Gym hommes	Ancienne	06.09.12
Jeudi	20.30 à 22.00	Volley dames	Nouvelle	16.08.12
Vendredi	16.30 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	31.08.12
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	31.08.12
Vendredi	17.45 à 19.45	Agrès garçons 2	Nouvelle	31.08.12
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	31.08.12

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