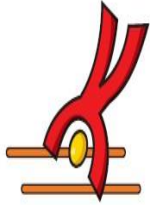




Viens essayer !!
La gym ... c'est sympa !



Programme 2013-2014



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



Manifestations 2013-2014

31.07.2013	Fête nationale à Ursy
28.09.2013	Team-Cup C5-C7 à Cugy
05/06.10.2013	Championnat romand agrès individuels à Delémont
25.10.2013	Assemblée générale à Montet-Glâne
02/03.11.2013	Championnats suisses agrès indiv. féminins (1/2 finale et par équipe) à Schiers
03.11.2013	Trophée de la Vallée du Flon à Porsel
09/10.11.2013	Championnats suisses agrès indiv. Masculins à Bazenheid
16/17.11.2013	Championnats suisses agrès indiv. féminins (finale) + Elle & Lui à Wil
23.11.2013	Coupe St-Nicolas agrès garçons à Charmey
07/08.12.2013	Coupe des Anges agrès filles à Neuenegg
14.12.2013	Coupe de Noël agrès filles C5-C7 + gym & danse à Ursy
19.01.2014	Coupe de janvier polysport à Romont (Bicubic)
07/08.02.2014	Soirée de la Gym, salle paroissiale Ursy
16.02.2014	Loto gym, salle paroissiale Ursy
?? .03.2014	Championnat régional sud à Ependes
?? .04.2014	Coupe de Printemps à Sâles
13.04.2014	Loto gym jeunesse, salle paroissiale Ursy
1-2-3-4.05.2014	Fête des musiques à Ursy
03/04.05.2014	Championnat cantonal individuel à Romont
10.05.2014	Les 12 H du Volley (tournoi) à Ursy
10/11.05.2014	Coupe des bains à Yverdon
24/25.05.2014	Championnat Cantonal Sociétés à Domdidier
?? .06.2014	Team-Cup C1 - C4 à Charmey
07.06.2014	Journée polysport jeunesse à Attalens
14/15.06.2014	Champ. romand société jeunesse et adultes

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.

Sandrine et Anne-Lise



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

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, ainsi qu'au concours interne.

Susana, Renata, Sophie et Simão



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

Les enfants viennent à la gym enfantine 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, ainsi qu'au concours interne.

Anne-Lise, Pascale et Stève R.



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 « sport des enfants », 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 (Âge: 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 « 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, à la journée polysport ou fête cantonale jeunesse, ainsi qu'au concours interne.

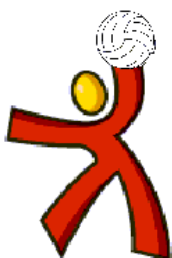
Bouchra, Ana, Stève Sch. et Anne-Lise



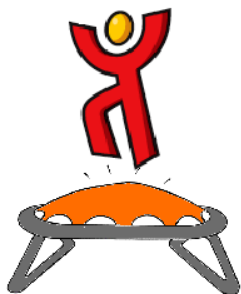
Volley juniors filles (Âge : 11 à 18 ans)

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.

Philippe, Justine et Noémie



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 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, 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).

Justine, Delphine, Vitoria et Loraine (Agrès filles 1)

Angèle, Florence et Julien (Agrès filles 2)

Aurélie S., Aurélie C., Laura et Juliane (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, Antoine, Emilie et Lucas (Agrès garçons 1)

Sarah, Nicolas et Fabien (Agrès garçons 2)



Agrès mixtes (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, Priscilla 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.

Dylan et Laurine



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 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, Laurent ... 1^{ère}
Doris ... 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, Danielle et Patrice



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

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 B., Virginie et Mélanie



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 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>			
Chef de division	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	Justine Ruffieux	079 425 83 81	justine.ruffieux@bluewin.ch
Agrès filles 2	Angèle Butty	079 646 55 18	angele.butty@gmail.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	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>			
Cheffe de division	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
Parents, Enfants	Sandrine Rochat	077 421 77 78	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 + 3	Bouchra Massa	079 961 14 88	b.massa@bluewin.ch
<i>Division Adultes</i>			
Chef de division	Patrice Conus	079 414 13 69	patrice.conus@bluewin.ch
Gym-Fit/Gym hommes	Patrice Conus	079 414 13 69	patrice.conus@bluewin.ch
Nordic-Walking	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 filles	Philippe Blanc	078 723 09 55	info@philippeblanc.ch
Volley hommes	Laurent Perret	079 290 29 94	l.perret@itecor.com

PLANNING POUR HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPES</u>	<u>Salle</u>	<u>Reprise</u>
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	02.09.13
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Nouvelle	02.09.13
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	26.08.13
Lundi	20.00 à 21.30	Dames	Ancienne	02.09.13
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	27.08.13
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic Walking	Extérieur	Non stop
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	03.09.13
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames 1	Ancienne	20.08.13
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic Walking	Extérieur	28.08.13
Mercredi	09.20 à 10.15	Parents/enfants	Nouvelle	28.08.13
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 1	Ancienne	28.08.13
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 2 + 3	Nouvelle	28.08.13
Mercredi	18.45 à 20.30	Volley Juniors Filles	Ancienne	21.08.13
Mercredi	20.30 à 22.15	Volley Hommes	Ancienne	21.08.13
Mercredi	20.30 à 22.00	Séniors	Nouvelle	18.09.13
Jeudi	16.30 à 17.45	Grandes Enfants	Ancienne	29.08.13
Jeudi	16.30 à 17.45	Petites Enfants	Nouvelle	29.08.13
Jeudi	17.45 à 19.45	Agrès filles 3	Nouvelle	29.08.13
Jeudi	20.00 à 21.30	Actives	Communale	05.09.13
Jeudi	19.45 à 22.00	Gym Fit & Gym hommes	Nouvelle	05.09.13
Jeudi	20.30 à 22.00	Volley dames 2	Ancienne	22.08.13
Vendredi	16.45 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	30.08.13
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	30.08.13
Vendredi	17.45 à 19.45	Agrès garçons 2	Nouvelle	23.08.13
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	06.09.13

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