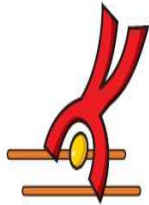




Viens essayer !!
La gym ... c'est sympa !



Programme 2015-2016



Gym Ursy
Case postale 9
1670 Ursy



www.gymursy.ch



Manifestations 2015-2016

31.07.2015	Fête nationale à Ursy
26.09.2015	Team-Cup C5-C7 à Cugy
03/04.10.2015	Championnat romand agrès individuels à Neuchâtel
09.10.2015	Loto spécial nouvelle bannière Gym Ursy
11.10.2015	Inauguration officielle de la nouvelle bannière Gym Ursy
23.10.2015	Assemblée générale ordinaire à Montet-Glâne
31.10.-	Championnats suisses agrès indiv. féminins (1/2 finale et
01.11.2015	par équipe) à Frauenfeld
31.10.-	Camp agrès Gym Ursy C1-C4
01.11.2015	Camp agrès Gym Ursy C5-C7
A définir	Championnats suisses agrès indiv. Masculins à Willisau
07/08.11.2015	Championnats suisses agrès indiv. féminins (finale) + Elle &
14/15.11.2015	Lui à Oberbüren
28.11.2015	Coupe St-Nicolas agrès garçons à Charmey
05/06.12.2015	Coupe des Anges agrès filles à Châtel-St-Denis
05/06.12.2015	Championnats suisses sociétés jeunesse à Obersiggenthal
12/13.12.2015	Coupe de Noël agrès filles C5-C7 + gym & danse à Ursy
10.01.2016	Loto gym jeunesse, salle paroissiale Ursy
24.01.2016	Coupe de janvier Polysport à Romont (Bicubic)
05/06.02.2016	Soirée de gym, salle paroissiale Ursy
12.03.2016	Championnat régional sud agrès filles C1-C2 à Charmey
19.03.2016	Coupe de Printemps à Sâles
27.03.2016	Loto gym, salle paroissiale Ursy
16.04.2016	Tournoi retour volley à Romont (Bicubic), org.Ursy
23.04.2016	Les 12 H du Volley (tournoi) à Ursy
30.04.-	Championnat cantonal individuel agrès garçons C1-C7 et
01.05.2016	filles C5-C7 à Bulle
14/15.05.2016	Coupe des bains à Yverdon
21/22.05.2016	Championnat cantonal individuel agrès filles C1-C4 à Guin
28.05.2016	Championnat cantonal sociétés à Domdidier
???.06.2016	Team-Cup C1 - C4 à Salavaux ou Romont
11.06.2016	Journée polysport jeunesse à Châtonnaye

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,

vous pouvez contacter : Didier Bovet

Tél. 021 903 17 90 ou 079 209 32 20

***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 jeunesse ou fête cantonale jeunesse.

Sandrine



Petites enfantines (1^{ère} HarmoS)

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 Jeunesse & Sport « 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 jeunesse ou fête cantonale jeunesse.

Susana, Manuel et Sybille



Grandes enfantines, (2^{ème} HarmoS)

Les enfants viennent à la gym infantine 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 Jeunesse & Sport « 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 jeunesse ou fête cantonale jeunesse.

Anne-Lise, Pascale et Valentine



Groupe polysport 1 mixte (3^{ème} et 4^{ème} HarmoS)

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 Jeunesse & Sport « sport des enfants », incluant des leçons découvertes dans un autre environnement.

Ce groupe participe à la soirée annuelle, à la coupe de janvier et à la journée polysport jeunesse ou fête cantonale jeunesse.

Sylvie et Julia



Groupe polysport 2+3 mixte (dès 5^{ème} HarmoS)

Le plaisir 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. Nous appliquons les idées de Jeunesse & Sport « sport des jeunes » pour la conception de leçons variées.

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

Anne-Lise et Bouchra

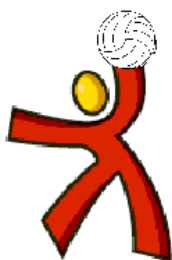


Volley juniors filles (Âge : 10 à 15 ans)

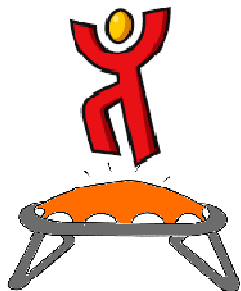
Le groupe volley-juniors compte des jeunes joueuses qui apprennent les techniques de base du volley comme :

La manchette, la passe, le service ou encore les attaques.

Hervé



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...

Les gymnastes passant par le Kid'Gym ont la priorité dans les groupes agrès.

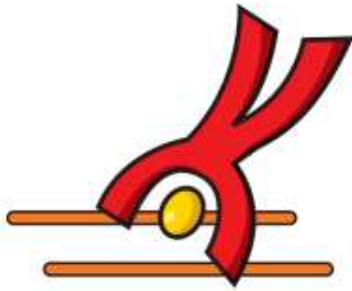
Anaïs et Hervé

Agrès filles (Âge : de 7 à 16 ans) → **Complet pour cette saison**

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

Elles s'entraînent assidument et doivent participer 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, suivant leur catégorie : AF1 : C1, AF2 : C2-C3, AF3 : C3-C5.

*Maxime, Estelle, Mégane, Elias et Ysaline (Agrès filles 1)
Justine, Lorraine, Pauline, Emilie et Jessica (Agrès filles 2)
Aurélie, Jérémy et Priscilla (Agrès filles 3)*



Agrès garçons (Âge : de 7 à 16 ans)

Ces garçons s'entraînent dans le but de 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, Cyril, Lucas et Romane (Agrès garçons 1)
Nicolas, Fabien et Angèle (Agrès garçons 2)*



Agrès mixtes (dès C5)

Ce groupe est composé de filles et de garçons de niveau avancé qui s'entraînent chaque semaine à tous les engins et participent aux concours cantonaux, romands, voire suisses pour certains.

Ils participent aussi à la soirée annuelle.

Didier, Nicolas et Justine

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, Laurine et Nicolas



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 4^{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 et Laurent ... 1^{ère}

Christelle ... 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 ...

Danielle et Victoria



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 (dès 16 ans)

Nouveau groupe gym-danse !

Tu aimes bouger et danser ? Viens préparer avec nous une chorégraphie pour la soirée annuelle ! Nous ferons également quelques sorties telles que marche, piste vita ou détente aux bains. Tu es motivée et dynamique ? Alors rejoins-nous vite !

Cynthia



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 B.



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...

Volley hommes (Âge : dès 16 ans)

L'équipe «Volley hommes» 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 commencent par une partie physique et se passent dans la bonne humeur. Chaque entraînement se termine par un match.

L'équipe participe au tournoi d'hiver "volley détente" de la FFG, ainsi qu'à d'autres évènements comme la nuit du volley, le tournoi de Châtel, le tournoi de Sembrancher ou encore d'autres tournois en fonction de notre envie.

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>GROUPE</u>	<u>RESPONSABLE</u>	<u>TELEPHONE</u>	<u>E-MAIL</u>
<i>Division Agrès</i>			
<u>Chef de division</u>	Maxime Cattin	076 585 69 05	m_cattin@bluewin.ch
Kid'Gym	Anaïs Moduli	079 921 77 75	abby.118@hotmail.com
Agrès filles 1	Maxime Cattin	076 585 69 05	m_cattin@bluewin.ch
Agrès filles 2	Justine Ruffieux	079 425 83 81	justine.ruffieux@bluewin.ch
Agrès filles 3	Aurélie Savary	079 735 09 08	au.savary@gmail.com
Agrès garçons 1	Emilie Conus	079 763 19 92	emilie.conus@hotmail.com
Agrès garçons 2	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	nicolas.guillaume.90@gmail.com
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>			
<u>Cheffe de division</u>	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
Parents, Enfants	Sandrine Rochat	076 822 05 71	sandrine.rochat@gmail.com
Petites enfantines	Susana Brasil	076 517 67 59	susanab2601@gmail.com
Grandes enfantines	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	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
<i>Division Adultes</i>			
<u>Cheffe de division</u>	Bouchra Massa	079 961 14 88	b.massa@bluemail.ch
Gym-Fit/Gym hommes	Danielle Giroud	079 483 90 62	danielle.giroud@bluewin.ch
Nordic-Walking	Marianne Oberson	021 909 40 81	gmoberson@bluemail.ch
Actives	Cynthia Charrière	079 316 47 67	cedi80@hotmail.com
Séniiores	Noëlle Bender	076 420 76 75	noellebender@bluewin.ch
Dames			
<i>Division Volley-ball</i>			
<u>Chef de division</u>	Xavier Angéloz	079 299 59 58	xavier.angeloz@bluewin.ch
Volley dames (1 ^{re})	Catherine Conus	079 254 87 12	catherinewyss@hotmail.com
Volley dames (2 ^e)	Christelle Décoppet	079 226 62 69	zoetzolette@bluewin.ch
Volley juniors filles	Hervé Conus	079 746 98 76	chak0125@yahoo.fr
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>	<u>Salle</u>	<u>Reprise</u>
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	31.08.15
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Nouvelle	31.08.15
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	31.08.15
Lundi	20.00 à 21.30	Dames	Ancienne	<i>À confirmer</i>
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	01.09.15
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	Avril à Oct
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	01.09.15
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames 1	Ancienne	25.08.15
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	09.09.15
Mercredi	09.15 à 10.15	Parents/enfants	Nouvelle	02.09.15
Mercredi	17.15 à 18.45	Polysport 1	Ancienne	09.09.15
Mercredi	17.30 à 19.00	Polysport 2+3	Nouvelle	02.09.15
Mercredi	18.45 à 20.15	Volley juniors filles	Ancienne	26.08.15
Mercredi	19.30 à 20.30	Séniors	Nouvelle	22.09.15
Mercredi	20.15 à 22.15	Volley hommes	Ancienne	26.08.15
Mercredi	20.30 à 22.00	Actives	Nouvelle	09.09.15
Jeudi	16.30 à 18.00	Grandes enfantines	Ancienne	03.09.15
Jeudi	16.30 à 18.00	Petites enfantines	Nouvelle	03.09.15
Jeudi	18.00 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	03.09.15
Jeudi	20.00 à 22.00	Gym Fit & Gym hommes	Nouvelle	03.09.15
Jeudi	20.30 à 22.00	Volley dames 2	Ancienne	27.08.15
Vendredi	16.50 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	04.09.15
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	04.09.15
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 2	Nouvelle	28.08.15
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	04.09.15

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