

Programme 2018-2019



A Ursy, la gym c'est sympa !!

Tu as entre 3 et 99 ans, tu aimes bouger et rencontrer plein de monde, tu as toujours eu envie d'essayer le volley, les agrès, le polysport, le nordic walking, la gym-danse, l'aérobic, de bouger avec ton enfant ou encore juste de garder un peu la forme en bonne compagnie ? Alors tu trouveras ton bonheur dans un des nombreux groupes de la Gym Ursy !



Tu trouveras toutes les informations sur :

www.gymursy.ch

La division polysport

- **Pour les tout-petits :**

Le cours pour les parents et enfants est ouvert 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 chez les plus petits. Tout cela sans oublier quelques exercices spécifiques pour maintenir les parents en forme!



Puis dès l'entrée à l'école enfantine, nous offrons un cours sans les parents. Nous y faisons découvrir aux enfants la gymnastique de façon ludique, aidons à développer leur motricité, les encourageons et motivons en découvrant les engins de gymnastique, des moments de jeux, sans oublier les mouvements en musique.

- **Pour les plus grands :**

Si tu aimes faire du sport avec tes copains, te dépenser et apprendre les bases de différents sports comme l'athlétisme, les agrès, les jeux d'équipes alors n'hésite pas à venir découvrir nos groupes polysport mixte !

Tous ces groupes participent à la soirée de gym, à la journée polysportive, ainsi qu'à diverses autres manifestations.

Responsable: Anne-Lise Thürler (021/907.18.79, al.thuerler@bluewin.ch)

La division adulte



Pour les plus grands aussi, la Gym Ursy offre un grand choix de cours chaque semaine. Il y en a pour tous les goûts :

Si tu as plus de 16 ans, que tu es dynamique et que tu aimes danser, alors le groupe des actives est fait pour toi. Entre chorégraphie, aérobic et renforcement, ce cours est là pour te faire transpirer et te dépenser entre amies.

Les groupes des dames, des hommes et de Gym-pour-tous quant à eux te proposent de travailler endurance, souplesse, aérobic, jeu ou encore stretching de manière variée. Un peu de tout pour rester en forme et pour se sentir bien. Le groupe de Nordic-Walking te plaira si tu aimes te promener dans notre belle région !

Pour les plus âgés, le groupe Séniors est tout indiqué. Grâce au jeu et au sport, les facultés de coordination, de mobilité, d'endurance et de force sont maintenues et t'aident à faire face aux tâches de la vie quotidienne jusqu'à un âge avancé.

Donc si tu as envie de garder la forme et de te dépenser en passant du bon temps, n'hésite pas à nous contacter !

Responsable: Cynthia Charrière (079/316.47.67, cynthia.charriere@gmail.com)

La division agrès

Les anneaux balançants, le saut au mini-trampoline, le sol, la barre fixe ou encore les barres parallèles, tous ces engins sont pratiqués dans les agrès. Ce sport polyvalent te permettra de développer tes capacités physiques et psychiques, telles que force, souplesse, coordination, équilibre, orientation, esprit d'équipe ..



Nous te proposons un grand nombre de cours individuel selon ton âge : Le Kid'Gym dès 5.5 ans pour la découverte par le jeu, puis les agrès filles ou garçons entre 7 et 16 ans afin de pratiquer les agrès individuels, et enfin les agrès mixtes dès le C5. Ces groupes participent à des compétitions plusieurs fois par année, ainsi qu'à la soirée de gym. Si l'un de ces cours t'intéresse, il te faut t'annoncer préalablement au responsable, car les places sont limitées.



Mais les agrès individuels ne sont pas tout. Tu as aussi la possibilité de pratiquer la gymnastique aux engins de société, à savoir en équipe et en musique dès 16ans dans le groupe des actifs, ou entre 10 et 16ans dans le groupe mixte (pour ce groupe, il te faut faire partie d'un groupe d'agrès individuel). Ces groupes participent à des concours, à la soirée de gym et à des fêtes durant la saison.

Responsable: Maxime Cattin (076/585.69.05, m_cattin@bluewin.ch)

La division Volley

Si tu n'as jamais joué au volley mais que ça te tente ou alors que tu as envie de recommencer, rejoins-nous ! N'hésites pas et contactes nous.

Dès 11 ans tu peux participer au «Volley Juniors » pour acquérir les techniques de base et les valeurs du volley. Pour les adultes, tu as l'embarras du choix entre les équipes des dames, celle des hommes, ou les équipes mixtes.



Chaque groupe s'entraîne une fois par semaine dans une ambiance conviviale. Technique, solidarité, cohésion d'équipe, adresse et réflexes sont appris et travaillés tout au long de l'année afin de prendre plaisir au jeu. La saison est rythmée par les différents tournois et championnats auxquels les groupes prennent part.

Responsable: Xavier Angeloz (079/299.59.58, xavier.angeloz@bluewin.ch)

Les informations pour les différents groupes :

Tu trouveras sur notre site internet www.gymursy.ch toutes les informations quant aux horaires des différents groupes, aux conditions d'adhésion, ainsi que des photos des activités de la société.

Pour toute question, n'hésites pas à contacter les responsables de divisions ou notre président Didier Bovet (021/903.17.90 ou 079/209.32.20)

Programme des manifestations 2018-2019

31.07.2018	Fête nationale à Ursy
05.09.2018	Master de volley à Montreux
22.09.2018	Team-Cup agrès C5-C7 à Cugy
29.09.2018	Soirée souper spéciale 50ème (sur invitation)
26.10.2018	Assemblée annuelle de la Gym Ursy (pour nos membres)
27-28.10.2018	Championnats suisses agrès indiv. féminins à Wintherthur (ZH)
03.11.2018	Assemblée des délégués FFG à La Tour-de-Trême
04.11.2018	Trophée de la Vallée du Flon à Porsel
10.11.2018	Tournoi de Volley à Sembrancher (VS)
10-11.11.2018	Championnats suisses agrès indiv. masculins à Biasca (TI)
17-18.11.2018	Championnats suisses agrès indiv. finale à Dietikon (ZH)
24.11.2018	Coupe St-Nicolas agrès garçons à Charmey
1-2.12.2018	Championnats suisses agrès sociétés jeunesse à Willisau
8-9.12.2018	Coupe des Anges agrès filles C1-C4 à Wünnewil
15.12.2018	Coupe de Noël agrès filles C5-C7 à Romont
25-26.01.2019	Soirée de gym d'Ursy
10.02.2019	Loto de la gym
Non défini	Championnat régional sud agrès filles C1-C2 à Attalens
Non défini	Coupe de Printemps à Sâles
30.03.2019	Tournoi retour volley homme à Bulle
31.03.2019	Loto de la gym
06.04.2019	Nuit du Volley (tournoi) à Ursy
Non défini	Championnat cantonal indiv. agrès à
04.05.2019	Tournoi retour volley mixte à Romont
04.05.2019	Gymnaestrada 1ère à Fribourg
11-12.05.2019	Coupe des bains à Yverdon
18-19.05.2019	Championnat cantonal indiv. agrès filles C1-C4
25-26.05.2019	Championnat cantonal de société à Romont, org. Ursy
Non défini	Journée polysport jeunesse à
09.06.2019	Team-Cup C1-C4 à Estavayer
14-16.06.2019	Fête fédérale jeunesse et individuel à Aarau
21-23.06.2019	Fête fédérale société adulte à Aarau
xx.06.2019	Tournoi interne volley
7-13.07.2019	Gymnaestrada mondiale à Dornbirn

PLANNING POUR LES HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPES</u>	<u>Salle</u>	<u>Date de reprise</u>
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	27 août
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	27 août
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	27 août
Lundi	20.00 à 21.30	Dames	Rythmique	27 août
Lundi	20.00 à 22.00	Volley	Ancienne	27 août
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	28 août
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	Toute l'année
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	28 août
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames	Ancienne	28 août
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	Toute l'année
Mercredi	09h30 à 10h30	Parents/enfants	Nouvelle	29 août
Mercredi	17.15 à 19.00	Polysport 1	Rythmique	29 août
Mercredi	17.15 à 19.00	Polysport 2	Nouvelle	29 août
Mercredi	18.15 à 20.15	Volley juniors	Ancienne	29 août
Mercredi	19.15 à 20.30*	Séniore	Nouvelle	19 septembre
Mercredi	20.15 à 22.15	Volley hommes	Ancienne	29 août
Mercredi	20.00 à 22.00*	Actives	Rythmique	29 août
Jeudi	16.30 à 18.00	Enfantines	Ancienne	30 août
Jeudi	18.00 à 20.30*	Agrès filles 4	Nouvelle	23 août
Jeudi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Ancienne	30 août
Jeudi	20.00 à 22.00	Gym pour tous	Rythmique	13 septembre
Jeudi	20.30 à 22.00	Volley mixte	Ancienne	30 août
Vendredi	16.45 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	31 août
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	31 août
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 2	Nouvelle	31 août
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	31 août
Samedi	09.30 à 11.30	Agrès +	Nouvelle	25 août

* = changements entre janvier et mars, à voir avec le moniteur

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	Elodie Rousseau Bonzon	076 363 08 20	ebonzon82@gmail.com
Agrès filles 1	Maxime Cattin	076 585 69 05	m_cattin@bluewin.ch
Agrès filles 2	Mégane Tinguely	079 969 83 49	meg.tinguely@bluewin.ch
Agrès filles 3	Justine Ruffieux	079 425 83 81	justine.ruffieux@bluewin.ch
Agrès filles 4	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	jeremy.coquoz@hotmail.com
Agrès garçons 1	Elias Thürler	079 667 05 46	elias@thuerler.ch
Agrès garçons 2	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	nicolasguillaume90@gmail.com
Agrès mixtes	Angèle Butty	079 646 55 18	angele.butty@gmail.com
Groupe mixte	Dylan Bovet	079 537 56 49	dylan.bovet@hotmail.com
Actifs	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	nicolasguillaume90@gmail.com
Agrès +	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	jeremy.coquoz@hotmail.com
<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
Enfantines	Susana Brasil	076 517 67 59	susanab2601@gmail.com
Polysport 1	Sylvie Baudois	079 631 44 03	sylvie.baudois@gmail.com
Polysport 2	Anne-Lise Thürler	021 907 18 79	al.thuerler@bluewin.ch
<i>Division Adultes</i>			
<u>Cheffe de division</u>	Cynthia Charrière	079 316 47 67	cynthia.charriere@gmail.com
Gym pour tous	Danielle Giroud	079 483 90 62	danielle.giroud@bluewin.ch
Nordic-Walking	Marianne Oberson	021 909 40 81	gmoberson@bluewin.ch
Actives	Cynthia Charrière	079 316 47 67	cynthia.charriere@gmail.com
Séniors	Noëlle Bender	076 420 76 75	noellebender@bluewin.ch
Dames	Elodie Rousseau Bonzon	076 363 08 20	ebonzon82@gmail.com
<i>Division Volley-ball</i>			
<u>Chef de division</u>	Xavier Angéloz	079 299 59 58	xavier.angeloz@bluewin.ch
Volley dames	Natacha Ruffieux	079 358 43 53	natacha.ruffieux@bluewin.ch
Volley mixte	Laurent Perret	079 290 29 94	l.perret@itecor.com
	Sophie Schwechler	079 773 61 11	sophie.schwechler@hotmail.com
Volley juniors	Xavier Angéloz	079 299 59 58	xavier.angeloz@bluewin.ch
Volley Hommes	Pascal Aubert	079 508 97 30	paubert@bluewin.ch