

# Programme 2020-2021



*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 !



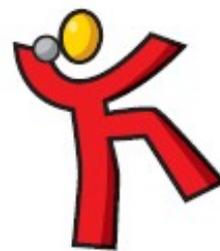
Tu trouveras toutes les informations sur :

[www.gymursy.ch](http://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 (ad intérim): Sarah Cattin (079/37138.41, [cattin.sarahk@gmail.com](mailto:cattin.sarahk@gmail.com))*

## 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 !

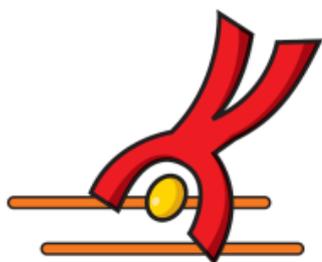
*Responsable (ad intérim): Sarah Cattin (079/37138.41, [cattin.sarahk@gmail.com](mailto:cattin.sarahk@gmail.com))*

## La division agrès

Les anneaux balançant, 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.

Un groupe « agrès libres » est également proposé pour s'entraîner, sans la pression des concours, dès 16 ans  
*Responsable: Angèle Butty (079/646.55.18, angele.butty@gmail.com)*

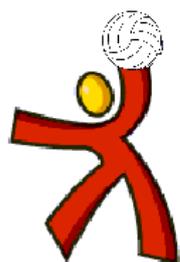
## La division Volley

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 ton entrée au CO, tu peux intégrer l'équipe des juniors pour acquérir les techniques de base et les valeurs du volley avec des jeunes de ton âge. Cette année, cette équipe participera au tournoi de volleyball de la FFG, catégorie mixte.

Pour les adultes, tu as l'embaras du choix en fonction de ton niveau entre l'équipe des dames, celles des hommes, ou l'équipe mixte.

Chaque équipe 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:

Tu trouveras sur notre site internet [www.gymursy.ch](http://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.

**A cause de l'incertitude de la tenue des prochaines manifestations suite au Covid-19, tu trouveras le programme des activités 2020-21 de la gym Ursy sur notre site internet dès mi-août !**

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)

## Recherche de moniteurs

**La Gym Ursy recrute !! Nous avons besoin de toi !!**

Pour la rentrée en septembre 2020, plusieurs groupes sont à la recherche de nouveaux moniteurs ou monitrices afin de pouvoir s'entraîner ! Si tu as déjà entraîné et que cela te manque ou que tu as toujours eut envie de te lancer, même sans formation, nous t'accueillons avec plaisir dans notre société.

Il s'agit des groupes suivants:

- **Kid'Gym (entraînement les lundis dès 16h45) :**

Ce groupe pour les enfants dès 5.5ans permet la préparation par le jeu aux bases de la gymnastique aux agrès.

- **Dames (entraînement les lundis à 20h00) :**

Notre groupe de dames actives et sympathique recherche un(e) moniteur (trice) pour bouger ensemble selon vos envies. Marche, danse, fitness, étirement, tout peut y être abordé !

- **Polysport I et II (entraînement les mercredi dès 17h30):**

Nos 2 groupes d'enfants de 7 à 16ans ont besoin de plusieurs moniteurs (trices) pour pouvoir s'entraîner. Des jeux, de la coordination, de l'athlétisme, tout est abordé dans ces cours polyvalents.

Pour toute question, n'hésite pas à contacter Sarah Cattin ou Didier Bovet.