

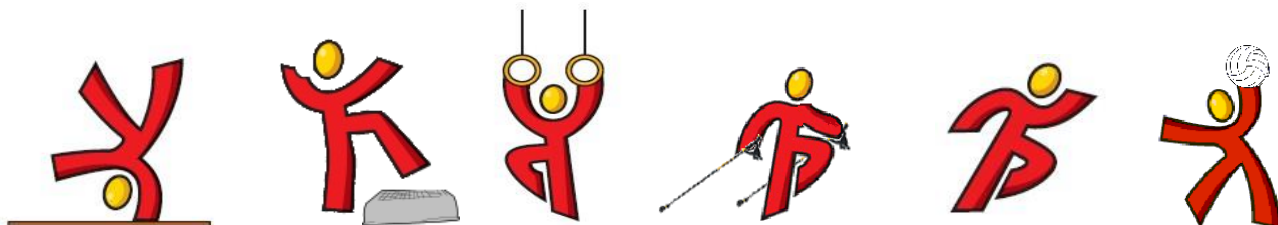
Programme 2022-2023



A Ursy, la gym c'est sympa !!

Tu as entre 3 et 99 ans, tu aimes bouger et rencontrer du monde, tu as toujours eu envie d'essayer le volley, les agrès, le nordic walking, 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 !

C'est à côté de chez toi, c'est ouvert à tous, et c'est super sympa !! N'hésite pas, vient essayer une leçon.



Tu trouveras toutes les informations sur :

www.gymursy.ch

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 complet 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 5ans pour la découverte par le jeu, puis les agrès individuels filles ou garçons entre 7 et 16 ans, 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.



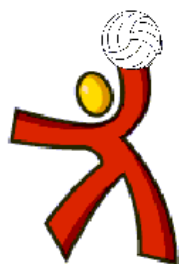
Mais les agrès individuels ne sont pas tout. Tu as aussi la possibilité de pratiquer la gymnastique aux agrès de société, à savoir en équipe et en musique dès 16ans dans le groupe des actifs, ou entre 10 et 16ans dans le groupe mixte (pour ce groupe, il te faut faire partie d'un groupe d'agrès individuel).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

Responsable : Romane Tâche (079/306.18.30, romanetache@hotmail.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'hésite pas et contacte nous.

Dès ton entrée au CO, tu peux intégrer une équipe pour acquérir les techniques de base et les valeurs du volley avec des jeunes de ton âge.



Quel que soit ton âge, tu as l'embarras du choix en fonction de ton niveau entre l'équipe des dames, celles des hommes ou les équipes mixtes. 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@bluwin.ch)

La division Allround



- *Pour les tout-petits :*

Le cours pour les parents et enfants est ouvert dès 3 ans. Grâce à l'imaginaire et au jeu, nous éveillons 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 en 1H, 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, sans oublier les mouvements en musique.

Pour les plus grands aussi, la Gym Ursy offre un grand choix de cours chaque semaine ! N'hésitez pas à venir essayer ces cours, il y en a pour tous les goûts, et c'est sans engagement :

« Essayer vaut mieux qu'en avoir envie et ignorer »

- *Nordic-Walking : (mardi soir ou mercredi matin / mixte dès 16ans)*

Les groupes de Nordic-Walking te plairont si tu aimes te promener dans notre belle région. Avec les deux entraînements à choix, tu trouveras certainement ce qu'il te plaît ! Prend tes bâtons et vient tester avec nous.

- *Gym pour tous (jeudi à 20h00 / mixte de 35ans à...)*

Ce groupe mixte, accueillant et sympathique, réunit des gymnastes désirant entretenir leur forme physique. Ces entraînements sont prévus pour décharger les tensions et petits soucis du quotidien, et sont adaptables à tous les âges et à toutes les capacités : gym douce, maintien, cardio, orientation, stretching, et parfois des sorties en extérieur.

- *Séniors : (mercredi à 19h15 / mixte)*

Pour les plus âgés, le groupe Séniors est tout indiqué. Grâce au jeu, à la gym du dos, au Pilate ou encore à la marche, tes capacités motrices sont maintenues et t'aident à faire face aux tâches de la vie quotidienne jusqu'à un âge avancé. Vient te détendre et t'amuser avec nous.



Responsable (ad intérim): Sarah Cattin (079/371.38.41,
cattin.sarahk@gmail.com)

Les informations :

Pour toute question, n'hésitez pas à regarder sur notre site internet, à contacter les responsables de divisions ou notre président Samuel Prélaz (079/717.29.44).

La Gym Ursy recrute :

Pour la rentrée en septembre 2022, notre groupe de gym enfantines (jeudi dès 16h30) est à la recherche d'un ou une monitrice pour épauler sa responsable. Ancien entraîneur, jeune motivé ou parent, n'hésitez pas une seconde à venir nous épauler avec ces tout-petits si attachants. Avec ou sans formation, nous t'accueillons à bras ouverts.

Planning des manifestations :

Le planning détaillé de toutes les activités de la Gym Ursy, dont tous les matchs de volley, sera disponible dès le mois d'août sur notre site internet.

2022

10-11 septembre	Week-end d'entraînement Volley	Leysin
17 septembre	Béni Cup	Bulle
24 septembre	Team Cup C5-C7	Cugy
1-2 octobre	Championnat romand agrès	Neuchâtel
23 octobre	Loto	Ursy
29-30 octobre	Championnat suisse ind. Masculin	Morges
22 octobre	Getu Cup	Gstaad
5-6 novembre	Championnat suisse ind. Féminin	Kirchberg
5 novembre	Assemblée des délégués FFG	Middes
12-13 novembre	Championnat suisse par équipe Féminin	Olten
18 novembre	Assemblée générale de la Gym Ursy	Ursy
26 novembre	Coupe Saint-Nicolas	Charmey
3-4 décembre	Championnat suisse jeunesse société	Lausanne
10-11 décembre	Coupe des Anges	Fribourg
17 décembre	Coupe de Noël	Attalens

2023

13-15 janvier	Camps d'entraînement agrès	
10-11 février	Soirée de Gym d'Ursy	Ursy
25 mars	12h du Volley	Ursy
1er avril	Coupe du Printemps	Sâles
1er avril	Tournoi de Volley Homme	
29 avril	Championnat cantonal individuel	Romont (org. Ursy)
6-7 mai	Coupe des Bains	Yverdon
14 mai	Loto	Ursy
27-28 mai	Championnat cantonal société	Romont
1er Juillet	Première de la soirée suisse de la Gymnaestrada	
20juillet - 5 août	World Gymnaestrada	Amsterdam

LES GROUPES ET LES RESPONSABLES - GYM URSY 2022_23

<u>GROUPE</u>	<u>RESPONSABLE</u>	<u>TELEPHONE</u>	<u>E-MAIL</u>
Division Agrès			
<u>Cheffe de division</u>	Romane Tâche	079 306 18 30	romanetache@hotmail.com
<i>Pour toute inscription agrès, merci d'envoyer un e-mail à Romane Tâche (uniquement)</i>			
Kid'Gym	Cécile Butty	079 478 73 62	butty.cecile@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	Nathan Jaquet	077 425 73 67	nathanjaquet@gmail.com
Agrès filles 4	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	jeremy.coquoz@hotmail.com
Agrès garçons 1	Jacques Peiry	077 432 08 02	peiryjacques@gmail.com
Agrès garçons 2	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	nicolasguillaume90@gmail.com
Agrès mixtes	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	nicolasguillaume90@gmail.com
Groupe mixte	Romane Tâche	079 306 18 30	romanetache@hotmail.com
Actifs	Elias Thürler	079 667 05 46	elias@thuerler.ch
Agrès +	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	jeremy.coquoz@hotmail.com

Division Allround

Cheffe de division Poste Vacant

Pour toute question/inscription, vous pouvez contacter directement la monitrice du groupe

Parents-Enfants	Cynthia Charrière	079 316 47 67	cynthia.charriere@gmail.com
Enfantines	Sandrine Rochat	076 822 05 71	sandrine.rochat@gmail.com
Gym pour tous	Danielle Giroud	079 483 90 62	danielle.giroud@bluewin.ch
Nordic-Walking mercr.	Monique Richoz	021 909 56 50	monique.richoz@bluewin.ch
Nordic-Walking mardi	Irène Richoz	079 756 06 58	vgb.richoz@bluewin.ch
Séniiores	Noëlle Bender	076 420 76 75	noellebender2@gmail.com

Division Volley-ball

Chef de division **Xavier Angéloz** **079 299 59 58** **xavier.angeloz@bluewin.ch**

Pour toute inscription de volley, merci de contacter Xavier Angeloz.

Volley F3	Natacha Ruffieux	079 358 43 53	natacha.ruffieux@bluewin.ch
Volley Mixte A	Sophie Schwechler	079 773 61 11	sophie.schwechler@hotmail.com
Volley Hommes B	-	-	-
Volley Mixte B Jeunes	Xavier Angéloz	079 299 59 58	xavier.angeloz@bluewin.ch
Volley Hommes A	Fabien Cochard	079 409 44 88	fcochard76@gmail.com

Toutes les informations sont disponibles sur www.gymursy.ch

PLANNING POUR LES HALLES DE GYM (2022_23)

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPES</u>	<u>Salle</u>	<u>Date de reprise</u>
Lundi	16h45 à 18h00	Kid'Gym	Ancienne	5 septembre
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	29 août
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	29 août
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	22 août
Lundi	20.15 à 22.00	Volley Hommes B	Ancienne	22 août
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	30 août
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	-
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	30 août
Mardi	20.30 à 22.00	Volley dames F3	Ancienne	23 août
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	31 août
Mercredi	09h30 à 10h30	Parents-Enfants	Nouvelle	31 août
Mercredi	18.15 à 20.15	Volley mixte B jeune	Ancienne	24 août
Mercredi	19.15 à 20.30*	Séniors	Nouvelle	31 août
Mercredi	20.15 à 22.00	Volley Hommes A	Ancienne	24 août
Jeudi	16.30 à 18.00	Enfantines	Nouvelle	1 septembre
Jeudi	18.00 à 20.30*	Agrès filles 4	Nouvelle	25 août
Jeudi	18.15 à 20.15	Agrès filles 2	Ancienne	1 septembre
Jeudi	20.00 à 22.00	Gym pour tous	Rythmique	1 septembre
Jeudi	20.30 à 22.00	Actifs	Nouvelle	26 août
Jeudi	20.15 à 22.00	Volley Mixte A	Ancienne	25 août
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	3 septembre
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 2	Nouvelle	26 août
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	2 septembre
Samedi	09.30 à 11.30	Agrès +	Nouvelle	30 juillet

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