

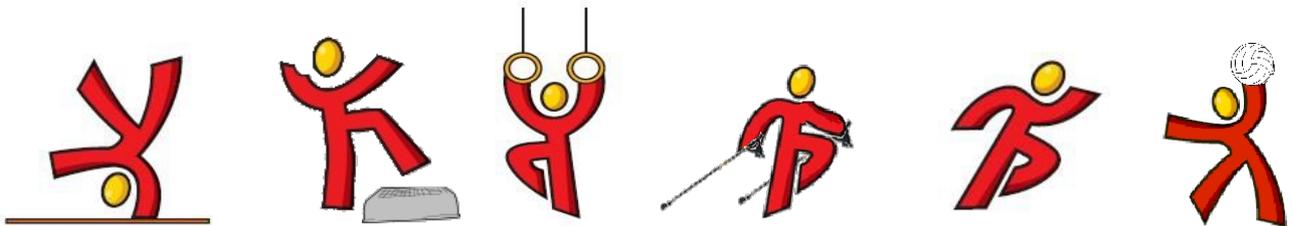
# Programme 2023-2024



*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, viens essayer une leçon.*



Tu trouveras toutes les informations sur :

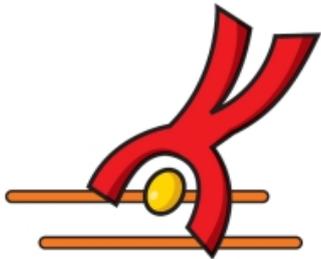
[www.gymursy.ch](http://www.gymursy.ch)

## 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. **(Cours des filles complets)**.



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 les équipes des dames, l'équipe M17, celle 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 : Catherine Conus (079/254.87.12, catherinewyss@hotmail.com)

## 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*

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. **Complet pour cette saison**

- *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'hésites pas à regarder sur notre site internet, à contacter les responsables de divisions ou notre président Samuel Prélaz (079/717.29.44).

## 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.

2023

27 août	Loto Gym Ursy	Ursy
16 septembre	Béni Cup	Bulle
23 septembre	Team Cup C5-C7	Cugy
30 septembre	Championnat romand agrès	Corgemont
14 octobre	Getu Cup	Gstaad
21-22 octobre	Championnat suisse ind. Masculin	Bulle
4-5 novembre	Championnat suisse ind. Féminin	Thun
4 novembre	Assemblée des délégués FFG	Sâles
11-12 novembre	Championnat suisse par équipe Féminin	Kirchberg
17 novembre	Assemblée générale de la Gym Ursy	Montet
25 novembre	Coupe Saint-Nicolas C1-4	Charmey
2-3 décembre	Championnat suisse jeunesse société	Brugg
9-10 décembre	Coupe des Anges C1-C2	Wünnewil
17 décembre	Loto Gym Ursy	Ursy
16-17 décembre	Coupe de Noël C4-C7	Bulle

2024

2-3 février	Soirée de Gym d'Ursy	Ursy
16-17 mars	Championnat régional Sud	Attalens
16 mars	12h du Volley	Ursy
A définir	Concours interne Agrès	Ursy
23 mars	Coupe du Printemps	Sâles
20 avril	Tournoi volley mixte	Bicubic organisé par Rue
27 avril	Championnat cantonal individuel	Düdingen
04 mai	Tournoi de Volley Homme	Châtel-St-Denis
A définir	Coupe des Bains	Yverdon
A définir	Championnat cantonal individuel C1-C4	?
25-26 mai	Championnat cantonal société	Bulle
01 juin	Team-Cup C1-C4	Domdidier

# LES GROUPES ET LES RESPONSABLES - GYM URSY 2023\_24

<u>GROUPE</u>	<u>RESPONSABLE</u>	<u>TELEPHONE</u>	<u>E-MAIL</u>
<b>Division Agrès</b>			
<u>Cheffe de division</u>	<b>Romane Tâche</b>	<b>079 306 18 30</b>	<b>romanetache@hotmail.com</b>
<i>Pour toute inscription agrès, merci d'envoyer un e-mail à Romane Tâche (uniquement)</i>			
Kid'Gym	Cécile Butty	079 478 73 62	
Agrès filles 1	Maxime Cattin	076 585 69 05	
Agrès filles 2	Jacques Peiry	077 432 08 02	
Agrès filles 3	Nathan Jaquet	077 425 73 67	
Agrès filles 4	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	
Agrès garçons 1	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	
Agrès garçons 2	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	
Agrès mixtes	Nicolas Guillaume	078 861 99 36	
Groupe mixte	Léonie Bourdilloud	079 365 32 90	
Actifs	Elias Thürler	079 667 05 46	
Agrès +	Jérémy Coquoz	079 530 63 49	
<b>Division Allround</b>			
<u>Chef(fe) de division</u>	<i>Poste Vacant</i>		
<i>Pour toute question/inscription, vous pouvez contacter directement la monitrice du groupe</i>			
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
Séniors	Noëlle Bender	076 420 76 75	noellebender2@gmail.com
<b>Division Volley-ball</b>			
<u>Cheffe de division</u>	<b>Catherine Conus</b>	<b>079 254 87 12</b>	<b>catherinewyss@hotmail.com</b>
<i>Pour toute inscription de volley, merci de contacter Catherine Conus.</i>			
Volley femmes F4	Natacha Ruffieux	079 358 43 53	
Volley femmes F5	Sophie Schwechler	079 773 61 11	
Volley Hommes	-	-	-
Volley M17	Xavier Angéloz	079 299 59 58	
Volley Mixte	Thibaut Senay	077 482 17 20	

Toutes les informations sont disponibles sur [www.gymursy.ch](http://www.gymursy.ch)

## PLANNING POUR LES HALLES □ E GYM □2023\_24□

<u>□OURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPES</u>	<u>Salle</u>	<u>□ate de re□rise</u>
Lundi	18.00 □ 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	28 ao□t
Lundi	18.00 □ 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	28 ao□t
Lundi	20.00 □ 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	21 ao□t
Lundi	20.15 □ 22.00	Volley Femmes F5	Ancienne	21 ao□t
Mardi	18.00 □ 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	29 ao□t
Mardi	18.30 □ 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	-
Mardi	20.00 □ 22.00	Actifs	Nouvelle	29 ao□t
Mardi	20.15 □ 22.00	Volley Femmes F4	Ancienne	22 ao□t
Mercredi	08.30 □ 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	30 ao□t
Mercredi	09h30 □ 10h30	Parents-Enfants	Ancienne	6 septembre
Mercredi	18.15 □ 20.15	Volley M17	Ancienne	23 ao□t
Mercredi	19.15 □ 20.30□	Séniores	Nouvelle	30 ao□t
Mercredi	20.15 □ 22.00	Volley Hommes	Ancienne	23 ao□t
Jeudi	16.30 □ 17.45	Enfantines	Nouvelle	31 ao□t
Jeudi	16.45 □ 18h00	Kid'Gym	Ancienne	31 ao□t
Jeudi	17.45 □ 20.00	Agrès filles 4	Nouvelle	24 ao□t
Jeudi	18.15 □ 20.15	Agrès filles 2	Ancienne	7 septembre
Jeudi	20.00 □ 22.00	Gym pour tous	Rythmique	31 ao□t
Jeudi	20.00 □ 22.00*	Actifs	Nouvelle	31 ao□t
Jeudi	20.15 □ 22.00	Volley Mixte	Ancienne	24 ao□t
Vendredi	18.00 □ 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	1 septembre
Vendredi	18.00 □ 20.00	Agrès garçons 2	Nouvelle	1 septembre
Vendredi	20.00 □ 22.00	Agrès libres	Nouvelle	1 septembre
Dimanche	09.30 □ 11.30	Agrès +	Nouvelle	30 □illet

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