

Programme 2019-2020



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: Sylvie Baudois (079/631.44.03, sylvie.baudois@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 interim): Sarah Cattin (079/37138.41, cattin.sarahk@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.



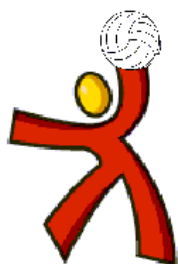
Mais les agrès individuels ne sont pas tout. Tu as aussi la possibilité de pratiquer la gymnastique aux engins de société, à savoir en équipe et en musique dès 16ans dans le groupe des actifs, ou entre 10 et 16ans dans le groupe mixte (pour ce groupe, il te faut faire partie d'un groupe d'agrès individuel).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

Responsable: 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 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 l'équipes des dames, celles des hommes, ou l'équipe mixte.



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 Angéloz (079/299.59.58, xavier.angeloz@bluwin.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 2019-2020

31.07.19	Fête nationale à Ursy
21.09.19	Beni Cup à Bulle
28.09.19	Team-Cup agrès C5-C7 à Cugy
1-2.11.19	Journée d'entraînement agrès C1-C5
03.11.19	Trophée de la Vallée du Flon à Porsel
09.11.19	Tournoi de Volley à Sembrancher (VS)
09.11.19	Assemblée des délégués FFG à Siviriez
9-10.11.19	Championnats suisses agrès indiv. masculins à Yverdon
16.11.19	Corrida Bulloise
16-17.11.19	Championnats suisses agrès indiv. Filles et finale par engin à Gland
22.11.19	Assemblée annuelle de la Gym Ursy (pour nos membres)
23.11.19	Coupe St-Nicolas agrès garçons à Charmey
23-24.11.19	Championnats suisses agrès indiv. féminins à Appenzell
30.11-01.12.19	Championnats suisses agrès sociétés jeunesse à Bellinzzone
7-8.12.19	Coupe des Anges agrès filles C1-C4 à Courtepin
14.12.19	Coupe de Noël agrès filles C5-C7 à La Roche
07-08.02.20	Soirée de gym d'Ursy
??	Coupe de Janvier (polysport) à Tavers
16.02.20	Loto de la gym
21.03.20	Championnat régional sud agrès filles C1-C2 à Châtonnaye
04.04.20	Nuit du Volley (tournoi) à Ursy
25.04.20	Tournoi retour volley homme à Bulle
??	Coupe de Printemps à Sâles
2-3.05.20	Championnat cantonal indiv. agrès à Romont
9-10.05.20	Coupe des bains à Yverdon
16.05.20	Tournoi retour volley mixte à Romont
16-17.05.20	Championnat cantonal indiv. agrès filles C1-C4 à Bulle
17.05.20	Loto de la gym
30-31.05.20	Championnat cantonal de société à Domdidier
06.06.20	Journée polysport jeunesse au Mouret
??	Concours interne Gym Ursy
??	Team-Cup C1-C4 à Cugy et Bulle
20.06.20	Tournoi interne volley

PLANNING POUR LES HALLES DE GYM

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPE</u>	<u>Salle</u>	<u>Date de reprise</u>
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 1	Ancienne	2 septembre
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	2 septembre
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	19 août
Lundi	20.00 à 21.30	Dames	Rythmique	
Lundi	20.15 à 22.00	Volley hommes 2	Ancienne	26 août
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	3 septembre
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	Toute l'année
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	3 septembre
Mardi	20.15 à 22.00	Volley dames	Ancienne	27 août
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	4 septembre
Mercredi	09.15 à 10.15	Parents/enfants	Nouvelle	4 septembre
Mercredi	17.30 à 19.00	Polysport 1	Rythmique	4 septembre
Mercredi	17.30 à 19.00	Polysport 2	Nouvelle	4 septembre
Mercredi	18.30 à 20.15	Volley juniors	Ancienne	28 août
Mercredi	19.15 à 20.30*	Séniors	Nouvelle	18 septembre
Mercredi	19.30 à 21.30*	Agrès libre	Nouvelle	1 septembre
Mercredi	20.15 à 22.00	Volley hommes 1	Ancienne	28 août
Mercredi	20.00 à 21.30*	Actives	Rythmique	4 septembre
Jeudi	16.30 à 18.00	Enfantines	Ancienne	5 septembre
Jeudi	18.00 à 20.30*	Agrès filles 4	Nouvelle	29 août
Jeudi	18.00 à 20.00	Agrès filles 2	Ancienne	5 septembre
Jeudi	20.00 à 22.00	Gym pour tous	Rythmique	5 septembre
Jeudi	20.15 à 22.00	Volley mixte	Ancienne	29 août
Vendredi	16.45 à 18.00	Kid'Gym	Ancienne	6 septembre
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	30 août
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 2	Nouvelle	30 août
Vendredi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	3 septembre
Samedi	09.30 à 11.30	Agrès +	Nouvelle	20 juillet

* = changements d'horaires 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>Cheffe de division</u>	Angèle Butty	079 646 55 18	angele.butty@gmail.com
Kid'Gym	Milla Nicoulaz	078 606 16 27	milla.nicoulaz@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	Emilie Moduli	079 590 69 92	emilie1970@hotmail.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
Agrès libre	Angèle Butty	079 646 55 18	angele.butty@gmail.com

Division Polysport

<u>Cheffe de division</u>	Sylvie Baudois	079 631 44 03	sylvie.baudois@gmail.com
Parents-Enfants	Sandrine Rochat	076 822 05 71	sandrine.rochat@gmail.com
Enfantines	Sandrine Rochat	076 822 05 71	sandrine.rochat@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

Division Adultes

<u>Cheffe de division</u>	<i>Poste Vacant</i>		
Gym pour tous	Danielle Giroud	079 483 90 62	danielle.giroud@bluewin.ch
Nordic-Walking mardi	Marianne Oberson	079 574 94 42	gmoberson@bluewin.ch
Nordic-Walking mercr.	Irène Richoz	079 756 06 58	vgb.richoz@bluewin.ch
Actives	Cynthia Charrière	079 316 47 67	cynthia.charriere@gmail.com
Séniors	Noëlle Bender	076 420 76 75	noellebender@bluewin.ch
Dames	<i>Poste Vacant</i>		

Division Volley-ball

<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	Sophie Schwechler	079 773 61 11	sophie.schwechler@hotmail.com
Volley Hommes 2	Laurent Perret	079 290 29 94	laurent@harmovie.com
Volley juniors	Xavier Angéloz	079 299 59 58	xavier.angeloz@bluewin.ch
Volley Hommes 1	Pascal Aubert	079 508 97 30	paubert@bluewin.ch