

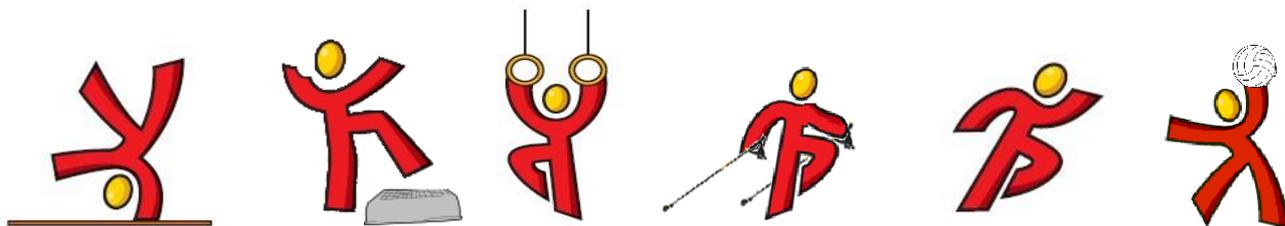
Programme 2024-2025



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 toute l'information sur notre site internet :

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 16ans tu peux intégrer une équipe pour acquérir les techniques de base et les valeurs du volley. Tu as l'embarras du choix en fonction de ton niveau entre les équipes des dames, (4^{ème} et 5^{ème} ligue), celle des hommes ou l'équipe mixte (pour le plaisir du jeu).

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 : (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 (079/37138.41,
cattin.sarahk@gmail.com)

La Gym Ursy recrute :

Pour la rentrée en septembre 2024, notre groupe de Kid'Gym (jeudi dès 16h00) est à la recherche d'un ou une monitrice. Ancien entraîneur, jeune motivé ou parent, n'hésitez pas une seconde à venir nous épauler avec ces tout-petits si attachants pour leur introduire les notions de gym aux agrès. N'hésitez pas, 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.

2024

15 septembre	Loto Gym Ursy	Ursy
21 septembre	Béni Cup	Bulle
28 septembre	Team Cup C5-C7	Cugy
26-27 octobre	Championnat suisse ind. Masculin	Gstaadt
9-10 novembre	Championnat suisse ind. Féminin + Finales	Kirchberg
9 novembre	Assemblée des délégués FFG	Montagny
16-17 novembre	Championnat suisse Féminin par équipes	Thun
15 novembre	Assemblée générale de la Gym Ursy	Ursy
30 novembre	Coupe Saint-Nicolas (garçons C1-C4)	Charmey
7-8 décembre	Championnat suisse jeunesse société	Sins & Oberrüti
7-8 décembre	Coupe des Anges C1-C2	Romont (org. Ursy)
14-15 décembre	Coupe de Noël C4-C7	Courtepin

2025

24-26 janvier	Camps de gym Ursy	Attalens
7-8 février	Soirée de Gym d'Ursy	Ursy
15 mars	Coupe du Printemps	Sâles
16 mars	Concours interne Agrès	Ursy
22-23 mars	Championnat régional Sud (filles C1- 4)	Attalens
29 mars	12h du Volley	Ursy
13 avril	Loto Gym Ursy	Ursy
non définit	Tournoi volley mixte	?
non définit	Championnat cantonal individuel Agrès	Romont
non définit	Tournoi de Volley Homme	?
10 mai	Coupe des Bains	Yverdon
18 mai	Team-Cup C1-C4	Broc
24 - 25 mai	Championnat cantonal société	Châtel-St-Denis
12-15 juin	Fête fédérale (individuel + jeunesse)	Lausanne
19-22 juin	Fête fédérale (société)	Lausanne

LES GROUPES ET LES RESPONSABLES - GYM URSY 2024_25

<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	Sandrine Rochat	076 822 05 71	
Agrès filles 1	Maxime Cattin	076 585 69 05	
Agrès filles 2	Mégane Tinguely	079 969 83 49	
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	

Division Allround

Chef(fe) 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 mercre.	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

Division Volley-ball

Cheffe de division **Catherine Conus** **079 254 87 12** **catherinewyss@hotmail.com**

Pour toute inscription de volley, merci de contacter Catherine Conus.

Volley femmes F4	Pascal Aubert	079 508 97 30	
Volley femmes F5	Christelle Décoppet	079 226 62 69	
Volley Hommes	Cédric Lässer	079 565 37 35	
Volley Mixte	Thibaut Sennay	077 482 17 20	

Toutes les informations sont disponibles sur www.gymursy.ch

PLANNING POUR LES HALLES DE GYM (2024_25)

<u>JOURS</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>GROUPES</u>	<u>Salle</u>	<u>Date de reprise</u>
Lundi	15h30 à 16h30	Parents-Enfants	Nouvelle	2 septembre
Lundi	18.00 à 20.00	Agrès filles 3	Nouvelle	26 août
Lundi	20.00 à 22.00	Agrès mixtes	Nouvelle	26 août
Lundi	20.15 à 22.00	Volley Femmes F5	Ancienne	26 août
Mardi	18.00 à 20.00	Groupe Mixte	Nouvelle	27 août
Mardi	18.30 à 20.30	Nordic-Walking	Extérieur	-
Mardi	20.00 à 22.00	Actifs	Nouvelle	3 septembre
Mardi	20.15 à 22.00	Volley Femmes F4	Ancienne	20 août
Mercredi	08.30 à 10.30	Nordic-Walking	Extérieur	4 septembre
Mercredi	18.00 à 20.00	Volley	Ancienne	4 septembre
Mercredi	19.15 à 20.30*	Séniiores	Nouvelle	28 août
Mercredi	20.00 à 22.15	Volley Hommes	Ancienne	21 août
Jeudi	16.30 à 17.45	Enfantines	Nouvelle	29 août
Jeudi	16.45 à 18h00	Kid'Gym	Ancienne	29 août
Jeudi	17.45 à 20.00	Agrès filles 4	Nouvelle	22 août
Jeudi	18.15 à 20.15	Agrès filles 2	Ancienne	29 août
Jeudi	20.00 à 22.00	Gym pour tous	Rythmique	12 septembre
Jeudi	20.00 à 22.00*	Actifs	Nouvelle	5 septembre
Jeudi	20.15 à 22.00	Volley Mixte	Ancienne	22 août
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 1	Ancienne	23 août
Vendredi	18.00 à 20.00	Agrès garçons 2	Nouvelle	23 août
Vendredi	20.00 à 22.00	Agrès libres	Nouvelle	30 août
Samedi ou Dimanche	09.30 à 11.30	Agrès +	Nouvelle	4 août

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