

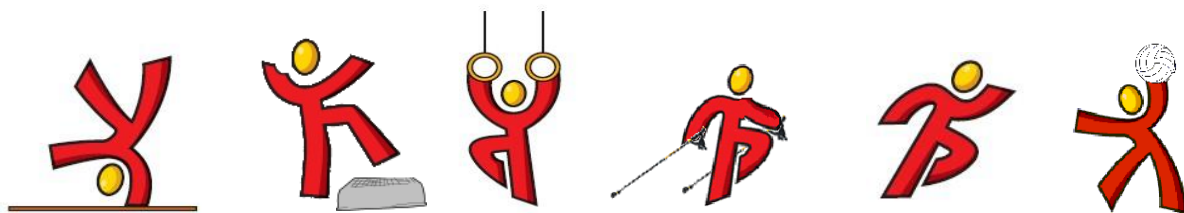
Programme 2025 - 2026



À 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 5 ans 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. Les inscriptions ouvrent le 1 avril 2026 pour la saison 2026-2027 sur l'onglet de notre site internet. Les places sont limitées pour les agrès filles, vous trouverez les informations correspondantes dans le descriptif de chaque groupe agrès filles. Pour la saison 2025-2026, tous les groupes agrès filles sont 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 16 ans dans le groupe des actifs, ou entre 12 et 16 ans dans le groupe mixte (pour ce groupe, il te faut faire partie d'un groupe d'agrès individuel).

Nouveauté : un groupe mixte pour les -12 ans ouvre cette saison !

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 16 ans, 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 l'équipe des dames (4^{ème} ligue), celle des hommes ou une des 3 équipes mixtes (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) : Stéphan Romanens / 079.246.6132
stephan.romanens@gmail.com*

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.

2025

20 septembre	Béni Cup	Bulle
4 - 5 octobre	Championnat romand agrès individuels	Romont (Org. Ursy)
25 - 26 octobre	Journées d'entrainements Agrès	Ursy
26 octobre	Loto Gym Ursy	Ursy
1 - 2 novembre	Championnat suisse ind. Masculin	Pfäffikon
8 - 9 novembre	Championnat suisse ind. Féminin + Finales	Delémont
8 novembre	Assemblée des délégués FFG	Gleterrens
15 - 16 novembre	Championnat suisse Féminin par équipes	Aarau
21 novembre	Assemblée générale de Gym Ursy	Ursy
29 novembre	Coupe Saint-Nicolas, Agrès garçons C1-C4	Charmey
6 décembre	Team Cup C5-C7	Inconnu
7 décembre	Team Cup simple, Agrès filles C1-C4	La Roche
6 - 7 décembre	Championnats suisses sociétés jeunesse	Wattwil
14 décembre	Team Cup double, Agrès filles C1-C4	Marly

2026

23 - 24 janvier	Soirée de Gym d'Ursy	Ursy
7 mars	Concours interne Agrès	Ursy
21 - 22 mars	Coupe des Jeunes Pousses, Agrès filles C1-C3	Bulle
28 mars	Coupe des Fleurs, Agrès filles C4-C7	Inconnu
28 mars	12h du Volley	Ursy
29 mars	Coupe du Printemps, Agrès garçons C1-C7	Sâles
2 mai	Tournoi FFG, Volley Mixte	Romont
9 - 10 mai	Coupe des Bains, Agrès de sociétés	Yverdon
30 mai	Tournoi FFG, Volley Hommes	Düdingen
30 - 31 mai	Championnat cantonal de sociétés	Domdidier
13 - 14 juin	Championnat régional sud/nord	Attalens / St-Aubin
26 - 27 septembre	Championnat cantonal individuel Agrès	Romont