

Sommaire

Félicitations	3 à 7
Communication des divisions	8 à 13
Plan des activités	14 à 18
Cours	19 à 28
Manifestations	30 à 37
Y étiez-vous ?	39 à 49
Délais de parution Fri-Gym 2009	51
Petites annonces	52

Inhalt

<i>Gratulationen</i>	<i>3 bis 7</i>
<i>Abteilungs-Infos</i>	<i>8 bis 13</i>
<i>Aktivitätenplan</i>	<i>14 bis 18</i>
<i>Kurse</i>	<i>19 bis 28</i>
<i>Anlässe</i>	<i>30 bis 37</i>
<i>Waren Sie dabei?</i>	<i>39 bis 49</i>
<i>Erscheinungsdaten Fri-Gym 2009</i>	<i>51</i>
<i>Kleininserate</i>	<i>52</i>

Anniversaire Geburtstag

La Fédération Fribourgeoise de Gymnastique souhaite un heureux anniversaire aux membres honoraires suivants.

Der Freiburgische Turnverband gratuliert den Ehrenmitgliedern, die einen besonderen Geburtstag feiern dürfen.

70 ans / 70 Jahre

14.02.1939 Jeanine Zosso, Fribourg-Ancienne

Plus de 80 ans / älter als 80 Jahre

27.12.1925 Ferdinand Brünisholz, Freiburgia

04.01.1928 Georges Burky, Freiburgia

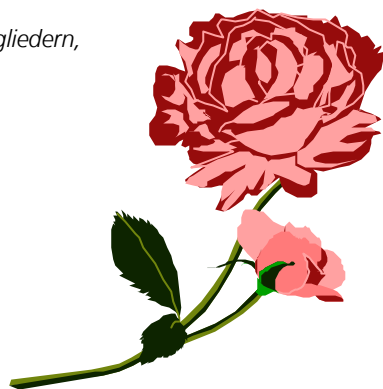
14.01.1927 Kurt Hämmerli, Murten

11.01.1917 Jules Glannaz, Romont

18.02.1928 Betty Liaudat, Châtel-St-Denis

jusqu'à mi-février

Daten berücksichtigt bis Mitte Februar



Division gym & danse Carine Richoz & Paula Thürler nouvelles chorégraphes FSG !

Un tout grand bravo à Carine & Paula qui ont brillamment obtenu leur brevet de Chorégraphe FSG le 26 septembre 2008 à Cham. La formation a duré un an et représente un considérable investissement de temps, d'argent et d'énergie.

Pour son « travail de diplôme », Carine s'est présentée seule sur scène en développant le thème « Une Main éprise de Liberté ». Une magnifique chorégraphie sans musique avec simplement le son de sa respiration, de ses gestes et de ses pas. Quel courage ! Lorsque la main devient objet et prend le premier rôle les spectateurs retiennent leur souffle et sont juste captivés. Pas besoin de sous-titre ; cette main sait très bien faire comprendre ce qu'elle veut. Une performance de très haut niveau tant sur le plan technique que chorégraphique !

Paula quant à elle a fait monter sur scène 7 de ses gymnastes d'Attalens qui ont magnifiquement interprété le thème « Mon Arbre-Ami ». Le public s'est retrouvé happé dans un autre monde et conquis par la poésie et la magie de cette chorégraphie. Il a été touché par la complicité et la tendresse qui liait les Actives à la petite Léa qui, bien que rongée par le trac, a réussi là une extraordinaire performance. La chorégraphie, la mise en scène, les lumières, les costumes, les décors, les visages resplendissants des filles... Tout était réuni pour que Paula atteigne également le cœur et le total respect de son public.

Félicitations à toutes les deux ! Je suis très fière de vous !

Dorine

Abteilung Gymnastik & Tanz

Carine Richoz & Paula Thürler neue Choreografen STV !

BRAVO an Carine und Paula, die ihr Brevet zum Choreographen des STV am 26. September in Cham erhalten haben. Die Ausbildung hat ein Jahr gedauert und bedeutete für die Beiden einen grossen Aufwand an Zeit, Geld und Energie.

Für Ihre Diplomarbeit präsentierte Carine eine Einzelvorführung zum Thema „ Die freiheitsliebende Hand“. Eine grossartige Choreographie, ohne Musik, nur mit dem Ton ihrer Atmung, ihrer Gesten und Ihrer Schritte. Welch ein Mut! Die Hand wurde zum Gegenstand und übernahm die Hauptrolle, die Zuschauer hielten den Atem an und schauten gespannt zu. Es brauchte gar keinen Text – diese Hand wusste ganz genau was sie wollte! Eine hervorragende Leistung auf sehr hohem Niveau, sowohl auf technischer als auch auf choreographischer Ebene!

Paula, lies 7 Turnerinnen aus Attalens das Thema „Mein Baum-Freund“

interpretieren. Die Zuschauer fühlten sich wie in eine andere Welt versetzt und waren gebannt von der Poesie und der Magie dieser Choreographie.

Es war rührend, den Zusammenhalt und die Zärtlichkeit zwischen den Aktiven und der kleinen Léa mitzuerleben. Léa, die so sehr aufgeregt war, und eine aussergewöhnliche Leistung vollbrachte. Die Choreographie, die Lichter, die Kostüme, die Dekoration, die schönen Gesichter der Mädchen.... Alles stimmte, damit auch Paula die Herzen und den Respekt der Zuschauer gewinnen konnte.

Herzlichen Glückwunsch – Ich bin sehr stolz auf euch!

Dorine

55^{ème} anniversaire de la FSG Cugy-Vesin

C'est avec plaisir que nous avons soufflé les 55 bougies de notre Société de gymnastique ! Pour célébrer cet anniversaire comme il se doit, nous avons fêté ce jubilé le vendredi 4 juillet 2008.

Les festivités ont débutés dès 17h30 à la salle de sport par des démonstrations aux engins des groupes agrès et artistiques filles. De belles acrobaties et exercices très soignés ont pu montrer à notre public la qualité des gymnastes et présenter l'évolution des mouvements en 55 ans d'existence.

Le groupe Parents-enfants a réalisé une chorégraphie entraînante, et c'est vêtu de leur nouveau T-Shirt que nos tout petits étaient tous en rythme. La relève est bien assurée !

Suivi d'une production d'ensemble avec la participation de tous les gymnastes de la Société, ce fut sans doute la partie la plus démonstrative de la vie tonique et enthousiaste de notre Société, en remplissant l'aire de jeux de la salle de sport. Et c'est tous réunis que nous avons pu leur offrir un sac de sport en souvenir de cet anniversaire.

Et pour finir, coordination et dynamisme, c'est le groupe aérobic qui a mis toute sa sueur en évoluant dans un énergique et synchronisé STEP.

C'est aux alentours de 19 h 00 qu'un apéritif a été servi dans la salle polyvalente. La soirée se poursuivit dès 20 h 00 par un souper, agrémenté de démonstrations de Vovinam et du groupe mixte de Domdidier avec un magnifique sol.

Félicitations à tous ces gymnastes pour leurs démonstrations et leur motivation.

Nous tenons à remercier tous les participants de cette magnifique fête et c'est grâce à eux que tout s'est déroulé à merveille !

A bientôt pour nos 60 ans le comité FSG Cugy-Vesin.

P.S : Diverses photos se trouvent sur notre site internet : www.fsg-cugyvesin.ch

55 Jahre FSG Cugy-Vesin

Mit grosser Freude haben wir die 55 Kerzen unseres Turnvereins ausgeblasen. Um diesen Geburtstag gebührend zu feiern, luden wir am 4. Juli 2008 zum grossen Fest.

Die Feierlichkeiten begannen um 17.30 Uhr in der Turnhalle, wo die Gerätegruppe und die Kunstturnerinnen eine Vorführung an den Geräten zeigten.

Schöne Akrobatik und hoch stehende Übungen zeigten den Zuschauern die Entwicklung der Bewegungen in den letzten 55 Jahren.

Die Eltern-Kind Gruppe präsentierte eine Choreographie in ihren neuen T-Shirts. Die kleinen Turner waren alle schön im Rhythmus, für Nachwuchs ist also gesorgt.

Am besten kamen der Teamgeist und der Enthusiasmus unseres Vereins in der Gruppenvorführung zur Geltung. Alle Turner des Vereins nahmen daran teil, und bei dieser schönen Versammlung konnten wir ihnen auch gleich den Sportsack, zur Erinnerung an dieses Jubiläum übergeben.

Am Schluss dann noch Koordination und Dynamik: die Aerobic-Gruppe produzierte sich mit viel Energie und Einsatz auf den STEPS und kam dabei auch recht ins Schwitzen.

Gegen 19 Uhr wurde der Aperitif serviert, und um 20 Uhr begann das Abendessen, welches mit Demonstrationen von Vovinam und einer grossartigen Bodenvorführung der gemischten Gruppe von Domdidier begleitet wurde.

Ich gratuliere allen Turnern für diese Vorführungen und für ihre Motivation.

Ich möchte auch allen Teilnehmern danken, denn nur dank Ihnen wurde das Fest so grossartig und verlief so reibungslos.

Bis bald fürs 60. Jubiläum, der Vorstand FSG Cugy-Vesin.

P.S: Fotos findet ihr auf dem Site: www.fsg-cugyvesin.ch

Comité central Préavis conférence technique et CP Coach J&S

La conférence technique aura lieu le 9 février 2009 chez Liebherr à Bulle de 20h30 à 22h00.

Le cours de perfectionnement de Coach J&S est intégré dans cette conférence (cf inscription page 19). Les coachs intéressés à valider leur formation de coach J&S doivent suivre la partie spécifique concernant les informations J&S (de 19h00 à 20h30) ainsi que la conférence technique (de 20h30 à 22h00).

Zentralvorstand Voranzeige Technische Konferenz und FK J&S-Coach

Die technische Konferenz findet am 9. Februar 2009 von 20.30 bis 22.00 Uhr bei Liebherr in Bulle statt.

Der Fortbildungskurs für J&S Coach kann anlässlich dieser Konferenz absolviert werden (siehe Anmeldung Seite 21). Personen, die an diesem FK interessiert sind, müssen den spezifischen Teil von 19.00 bis 20.30 Uhr (J&S Informationen), sowie die technische Konferenz (von 20.30 bis 22.00) besuchen.

GALA FSG du 2 mai 2009

2 mai 2009,
Hallenstadion Zurich

Représentations:
15h/20h

Sport de pointe en musi-
que live

Spectacle de GYM de
toute grande classe

Orchestre: **Swiss Army Concert Band**

Pré-vente: www.ticketcorner.ch | Télé-
phone 0900 800 800 (CHF 1.19/mn)

Plus d'infos : www.stv-fsg.ch

La FFG est disposée à organiser un trans-
port pour la représentation de 20h00
suivant le nombre d'intéressés. Si cette
offre vous intéresse, veuillez vous adresser
au secrétariat FFG.



2. Mai 2009 | Hallenstadion Zürich

STV-GALA Vom 2. Mai 2009

2. Mai 2009
im Hallenstadion Zürich

Vorstellungen:
15 Uhr/20 Uhr

Spitzenturnen und
Livemusik

TURNSpektakel pur

Livemusik: **Swiss Army Concert Band**

Tickets: www.ticketcorner.ch | Telefon
0900 800 800 (CHF 1.19/min.)

Infos: www.stv-fsg.ch

*Der FTV ist bereit, einen Transport für die
Vorstellung um 20 Uhr zu organisieren,
wenn die Anfrage besteht. Wenn dieses
Angebot euch interessiert, meldet euch
beim FTV-Sekretariat an.*

Division Gym & Danse Formation de juges de taxation gymnastique 2009

Pas de concours sans juges. Qui n'a pas déjà entendu cette petite phrase ?

Justement pour pouvoir assurer les prochains concours, non seulement dans notre canton mais aussi dans toute la Suisse romande, il est nécessaire que quelques personnes se forment comme juges. Par chance en 2009, une partie de la formation se fait en Roman-
die ; voilà une occasion à ne pas rater !

Cours de formation :

- 1) 13 au 15 mars 09, formation de base, à Neuchâtel
- 2) avril ou mai 09, formation pratique lors d'un concours
- 3) 6 juin 09, formation pratique lors d'un concours à Dussnang ou/et
13 juin 09, formation pratique lors du concours du Seeland
- 4) 29 août 09, examen théorique et pratique à Rothrist

Conditions de participation :

- avoir de l'expérience en concours gym-danse
- être monitrice-moniteur dans une société
- participer à la conception de chorégraphies
- être disponible pour 3-4 engagements de juge par an

Alors pourquoi pas vous ? Notre fédération encourage et soutient toute personne dési-
reuse de consacrer un peu de temps à la gym-danse. De plus, cette formation, complète
et précise, est un outil bien utile pour les fonctions de monitrices. Pensez-y !

Déla i d'inscription : 31 janvier 2009

Adresse d'inscription : chez Michael Bigler, chef juges FSG,
031 849 14 52 ou 076 560 66 97 ou michaelbigler@hispeed.ch
ou au secrétariat central de la FSG à Aarau (Cornelia Oldani)

Attention ! il n'y aura pas d'annonce ou de publication dans le GYMlive

Autres renseignements : Paula Thürler 079 448 35 52 ou paulathurler@bluewin.ch

Abteilung Gymnastik & Tanz

Ausbildung zum Wertungsrichter Gymnastik 2009

Kein Wettkampf ohne Richter. Wer hat diesen Satz nicht schon gehört?

Und genau aus diesem Grund, brauchen wir Personen, die sich zum Wertungsrichter ausbilden lassen. 2009 wird ein Teil der Ausbildung in der Westschweiz stattfinden, eine Gelegenheit, die unbedingt genutzt werden muss!

- Ausbildungskurse :**
- 1) 13. bis 15. März 09, Grundausbildung in Neuenburg
 - 2) April oder Mai 09, Praktische Ausbildung an einem Wettkampf
 - 3) 6. Juni 09, Praktische Ausbildung an einem Wettkampf in Dussnang/TG oder/und
13. Juni 09, Praktische Ausbildung an einem Wettkampf im Seeland
 - 4) 29. August 09, Prüfung praktisch und Theorie in Rothrist/AG.

Voraussetzungen : Erfahrung mit Wettkämpfen in Gym&Tanz
Leitertätigkeit in einem Verein
Choreographien zusammenstellen können
3-4 Mal pro Jahr als Wertungsrichter verfügbar sein

Also weshalb nicht Du ? Der Verband unterstützt und ermutigt alle Personen, die sich für Gym&Tanz einsetzen und etwas von Ihrer Zeit investieren möchten. Diese umfassende Ausbildung ist auch ein gutes Mittel, um seine eigenen Leiterkenntnisse zu erweitern.

Anmeldetermin : 31. Januar 2009
Anmeldung an: Michael Bigler, Verantwortlicher Wertungsrichter FSG,
031 849 14 52 oder 076 560 66 97 oder
michaelbigler@hispeed.ch
oder auf dem Zentralsekretariat des STV in Aarau (Cornelia Oldani)

Achtung! Es wird keine weitere Ausschreibung im GYMlive geben!

Weitere Auskünfte erteilt: Paula Thürler 079 448 35 52 oder paulathurler@bluewin.ch

Division Agrès

Sélection fribourgeoise pour les championnats suisses individuels et par équipe 09

Gymnastes féminines et masculins des catégories C5, C6, C7 et Dames/Hommes

Les sociétés dont les gymnastes désirent faire partie de la sélection fribourgeoise pour les Championnats Suisses 2009 dans les catégories susmentionnées sont priées de s'annoncer chez :

- **Pour les filles :** Alexandra Catillaz, Rue Auguste Majeux 11, 1636 Broc, 079/504.94.27, broadard.sales@pwnet.ch
- **Pour les garçons :** Cédric Bersier, Rte de Bussy 63, 1482 Cugy, 079/644.32.84, cedricbersier@bluemail.ch

jusqu'au 19 janvier 2009 (coordonnées complètes de l'entraîneur responsable).

Aucune inscription ne sera acceptée après ce délai.

Les gymnastes s'engagent à participer au minimum à 2 concours sur les 4 proposés. Les 2 meilleurs totaux seront pris en considération.

Le Championnat Suisse par équipe filles aura lieu à Kirchberg/BE les 31.10/01.11.2009 et le Championnat Suisse garçons aura lieu à Pomy/VD les 7/8.11.2009. Lors de l'inscription, **chaque société doit également donner un nom de juge B2** (1 par société si filles et garçons). Ceci est très important car si le canton ne fournit pas de juges, TOUS les gymnastes du canton ne peuvent tout simplement pas participer !! Des informations complémentaires ainsi que les concours définitifs comptant pour la sélection seront communiqués en temps voulu aux sociétés inscrites à ces sélections.

Abt. Geräteturnen

Freiburger Ausscheidung für die Schweizermeisterschaft Einzel und Mannschaft 2009

Turnerinnen und Turner der Kategorien K5, K6, K7 und Damen/Herren

Die Vereine, die Geräteturnerinnen und Turner für die Ausscheidung zur Schweizermeisterschaft 2009 anmelden möchten, müssen dies **bis am 19. Januar** tun, an :

- **Für Turnerinnen :** Alexandra Catillaz, Rue Auguste Majeux 11, 1636 Broc, 079/504.94.27, broadard.sales@pwnet.ch
- **Für Turner :** Cédric Bersier, Rte de Bussy 63, 1482 Cugy, 079/644.32.84, cedricbersier@bluemail.ch

Anmeldungen, die nach diesem Datum eingehen, werden nicht berücksichtigt. Bitte geben Sie die vollständige Adresse des verantwortlichen Leiters an.

Die Turnerinnen und Turner müssen an mindestens 2 der 4 vorgeschlagenen Wettkämpfe teilnehmen. Die 2 besten Totale werden in Erwägung gezogen.

Die Mannschafts-Schweizermeisterschaft der Turnerinnen wird am 31.10.09 und 01.11.09 in Kirchberg/BE stattfinden. Die Schweizermeisterschaft der Turner wird am 7/8.11.2009 in Pomy/VD durchgeführt. Bei der Anmeldung muss der Verein jeweils **einen Wertungsrichter B2 zur Verfügung stellen**. (1 pro Verein ob Turnerin oder Turner). Dies ist sehr wichtig, denn wenn der Kanton keine Wertungsrichter zur Verfügung stellen kann, können gar keine Turner/innen des Kantons teilnehmen!! Zusätzliche Informationen werden den eingeschriebenen Vereinen zu gegebener Zeit mitgeteilt.

Division Agrès Cours de juges

Abt. Geräteturnen Wertungsrichterkurse

Canton	Description	Dates + Lieu	Examens
VD	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formation BI Technique : Juges 1 : Juges 2 : ➤ CP BI ➤ CP BI 	24.01.2009 : Lausanne 07.03.2009 : Lausanne 15.03.2009 : Lausanne 25.01.2009 : Lausanne 07.02.2009 : Lausanne	28.06.2009, Lausanne
VS	➤ CP BI	05.02.2009 : Sion	
JU	➤ CP BI	31.01.2009 : Delémont	
NE-FR	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formation BI Technique Juges 1 Juges 2 	25.01.2009 : Neuchâtel 08.02.2009 : Fribourg 08.03.2009 : Neuchâtel	03.05.2009, Fribourg
GE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formation BI Technique Juges 1 Juges 2 ➤ CP BI 	11.01.2009 : Genève 22.02.2009 : Genève 08.03.2009 : Genève 31.01.2009 : Genève	17.05.2009, Genève
CP juge Sociétés	➤ CP	07.03.2009: Aigle	
Cours de formation juge BI		11.01.2009 07.03.2009 08.03.2009	27.09.2009

Les responsables de ces cours, à qui vous devez envoyer vos inscriptions **jusqu'au 20 décembre 2008** sont / *Anmeldungen bis 20.12.2008 an* :

N° du cours	Responsable	Adresse	Téléphone / Mail
VD	Nathalie De Bon	Rte du Mont 4 1035 Bournens	076/344 31 21 nathalie.de.bon@acvg.ch
VS	Bressoud Eliane	14, ch. Vignes d'en bas 1895 Vionnaz	024/481.36.40 eliane.bressoud@netplus.ch
JU	Nadège Rossé	Rue du Vieux-Moulin 13 2852 Courtételle	032/422 10 42 danege@hotmail.com
NE-FR	Féli Pythoud	10, ch. des Sauges 2015 Areuse	032/842 17 65 feli.pythoud@bluewin.ch
GE	Apothéloz Laurence	Prulay 63 1217 Meyrin	022/842 17 65 laurenceapotheloz@agg.ch
Sociétés	Lucien Pythoud	Caselle 3 2000 Neuchâtel	079/219 40 73 l.pythoud@bluewin.ch
Juge BI	Claudia Hüssler	Landhusweg 8 6215 Beromünster	claudia.huesler@bluewin.ch

Manifestations FFG	2009	2010	2011
	Organisateur Date	Organisateur Date	Organisateur Date
Coupe de janvier polysport jeunesse	Bulle 17.01		
Championnat régional agrès filles C1-C2, Sud	Attalens 29.03	Sâles	
Championnat régional agrès filles C1-C2, Nord	Courtepin 22.03	Fribourg-Anc.	
Coupe de printemps agrès garçons	Sâles 28.03	Sâles	Sâles
Team-Cup agrès filles C1-C4, Sud	Siviriez 30.05		Charmey
Team-Cup agrès filles C1-C4, Nord	St-Aubin 30.05	Avry	
Championnat cantonal indiv. agrès/gymn.	? 16-17.05	(lors de la fête cantonale)	Châtel
Championnat cant. artistique GAF et GAM	Freiburgia 28.03	GASF ?	Sâles ?
Journée artistique GAM Bern -Fribourg	Uetendorf 16.05		
Journée cant. gymnastique artistique filles	GASF 18-19.04	Wünnewil ? Cugy ?	Düdingen ?
Championnat cantonal des sociétés jeunesse et adultes par appréciation	Romont 13-14.06	(lors des fêtes cantonales)	
Journée polysport adultes	au Bicubic 20.06	(lors de la fête cantonale)	
Journées polysportive jeunesse	Cottens 06.06	(lors de la fête cant. Jeunesse)	
Fête cantonale jeunesse		Ursy	
Fête cantonale		Bulle 26-27.06 + 3-4.07	
Sortie en montagne, polysport adultes	annulée -> journée poly adultes		
Sortie membres honoraires cantonaux	Toni+R.-Marie 05.09		
Assemblée des délégués	Rossens 07.11	Châtonnaye	Cugy
Team Cup C5-C7	Cugy 26.09	Cugy	Cugy
Coupe St-Nicolas agrès garçons	Charmey 05.12	Charmey	Charmey
Coupe des Angès (agrès filles C1-C4)	Flamatt 12-13.12		Fr.-Anc?
Coupe de Noël agrès filles C5-C7 + tests gym&danse indiv.	La Combert 19-20.12		
Champ. Quilles	Düdingen (Gar.) 14.03		
Tournoi volleyball hiver	Romont 14.03	Châtel	

Plan des activités 2009 / *Aktivitätenplan 2009*

Janvier	11	1ère partie du cours de formation juges agrès indiv. B2 (suite : 7-8 mars, 27 sept)
	17	Coupe de janvier polysport jeunesse, Bulle
	25	1ère partie du cours de formation juges agrès indiv. B1 (suite : 8 fév, 8 mars, 3 mai)
	31	Cours cantonal Seniors à Fribourg
Février	07-08	Journées FSG de tests en gymnastique, St. Margrethen
	08	2ème partie du cours de formation juges agrès indiv. B1 (suite : 8 mars, 3 mai)
	09	Conférence technique FFG + CP Coach J+S
	14	Cours spécial agrès, Marly
	15	Cours de perfectionnement J+S agrès, Marly
Mars	07	Cours de perfectionnement juges agrès société à Aigle
	07-08	2ème partie du cours de formation juges agrès indiv. B2 (suite : examen 27 sept)
	08	3ème partie du cours de formation juges agrès indiv. B1 (suite : examen 3 mai)
	14	Championnat de quilles, Garmiswil (org : MR Düdingen)
	14	Tournoi de volleyball, Romont
	14	Cours cantonal polysport fitness dames/hommes à Fribourg
	14	Cours de perfectionnement parents-enfants, Halle de la Léchère, Bulle
	22	Championnat régional nord agrès filles C1-C2, Courtepin
	28-29	Congrès FSG à Zürich
	28	Championnat cantonal GAF-GAF à Villars-sur-Glâne (org. Freiburgia)
	28	Coupe de printemps agrès indiv. garçons, Sâles
	28	Cours des aînés à Granges-Paccot
	29	Championnat régional sud agrès filles C1-C2, Attalens
Avril	04	Cours cantonal jeunesse
	06 - 10	Camp cantonal agrès, Villars-sur-Glâne
	18-19	Journée fribourgeoise GAF, Bicubic à Romont, org. GASF
	25	Cours de perfectionnement gym infantine, Bulle
Mai	2	Gala FSG « Gymnastics meets Music », Zürich
	3	Cours de formation juges agrès B1 : examen
	9	Coupe des Bains, Yverdon
	16	Journée fribourgeoise et bernoise artistique garçons, Uetendorf
	16-17	Championnat cantonal indiv. agrès et gym & danse, org. ?, lieu présumé : Bulle
	30	Team-Cup sud, agrès filles C1-C4, Siviriez
	30	Team-Cup nord, agrès filles C1-C4, St-Aubin
Juin	06	Journée polysportive jeunesse à Cottens
	06-07	Championnats suisses juniors GAM, Peseux
	12-14	Fête séelandaise, Aarberg
	13-14	Championnat cantonal des sociétés adultes et jeunesse (agrès et gym & danse), Romont
	13-14	Championnats suisses juniors GAF, Lenzburg
	20	Journée polysport adultes, Romont, organisateur : ?
	27-28	Championnat romand des sociétés adultes et jeunesse, CO à définir
Juillet	13 - 18	Cours de base J+S agrès à Giffers

Plan des activités 2008 / *Aktivitätenplan 2008*

Septembre	05	Sortie des membres honoraires cantonaux
	05-06	Championnats suisses seniors GAF et GAM, Fribourg (org. Freiburgia)
	12-13	CIAM, Fribourg (St-Michel)
	12-13	Championnats suisses de sociétés adultes, Lyss
	13-14	Finale suisse CMEA, Unterseen
	19	Cours polysport pour tous, Fribourg (St-Michel)
	19	Gala romand, Neuchâtel
	21	Conférence des présidents FFG
	26	Team-Cup C5-C7, Cugy, org. FSG Cugy-Vesin
	27	Cours de formation juges agrès B2 : examen
	26-27	Championnats suisses gymn. + Elle & Lui, Rätterschen
Octobre	03-04	Championnat romand agrès individuels, Genève
		Championnat romand athlétisme, CO à définir
	10	Cours des aînés à Marly
	10	Cours de perfectionnement gym infantine, Bulle
	19 - 23	Camp cantonal agrès, Aigle
	24-25	Assemblée des délégués FSG, Champéry
Novembre	31-01	Championnats suisses agrès indiv. féminins (1/2 finale et par équipe), Kirchberg
	01	Swiss Cup GAM + GAF, Zürich
	07	Assemblée des délégués FFG, Rossens
	07-08	Championnats suisses agrès indiv. masculins, Pomy
	14	Cours de perfectionnement parents-enfants, Bulle
	14	Cours cantonal polysport fitness dames/hommes et seniors/dames-seniors à Fribourg
	14-15	Championnats suisses de gymnastique artistique par équipes, Lausen
	14-15	Championnats suisses agrès indiv. féminins (finale), Münchwilen
	28-29	Championnats suisses aérobic, Willisau
	28-29	Championnat romand des tests en gymnastique, gym indiv. et gym à deux, Delémont
Décembre	05	Coupe St-Nicolas agrès garçons, Charmey, org. FSG Charmey
	05-06	Championnats suisses de sociétés jeunesse, Obersiggenthal
	12-13	Coupe des Anges agrès filles C1-C4, TV Flamatt-Neuenegg
	19-20	Coupe de Noël agrès filles C5-C7 + gym & danse, FSG La Combert

Le plan des activités peut aussi être consulté sur notre site <http://www.ffg-ftv.ch>.

Plan des activités 2009 / *Aktivitätenplan 2009*

Januar	11	1. Teil des Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B2 (Fortz : 7.-8. März, 27. Sept)
	17	Januarcup (Polysport Jugend), Bulle
	25	1. Teil des Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B1 (Fortz : 8. Feb., 8. März, 3. Mai)
	31	Kantonaler Kurs Senioren und Seniorinnen, Freiburg
Februar	07-08	STV-Tage Gymnastik-Teste, St. Margrethen
	08	2. Teil des Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B1 (Fortz : 8. März, 3. Mai)
	09	Technischer Konferenz FTV und FK Coach J&S, Bulle
	14	Kantonalkurs Geräteturnen, Marly
	15	J+S Weiterbildungskurs Geräteturnen, Marly
März	07	Fortbildungskurs Wertungsrichter Vereinsgeräteturnen, Aigle/VD
	07-08	2. Teil des Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B2 (Fortz : Prüfung 27. Sept)
	08	3. Teil des Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B1 (Fortz : Prüfung 3. Mai)
	14	Kegelmeisterschaften, Garmiswil (org : MR Düdingen)
	14	Volleyball-Turnier, Romont
	14	Kantonalkurs Frauen/Männer, Jura-Turnhalle, Freiburg
	14	Weiterbildungskurs ELKI, Léchère-Turnhalle, Bulle
	22	Regionalmeisterschaft Nord, Getu Mädchen K1-K2, Courtepin
	28-29	STV-Kongress, Zürich
	28	Kantonale Meisterschaften Kunstturnen Männer + Frauen, Villars-sur-Glâne (org. Freiburgia)
	28	Frühlingscup der Geräteturner, Sâles
	28	Kurs für das 3. Alter, Granges-Paccots
	29	Regionalmeisterschaft Süd, Getu Mädchen K1-K2, Attalens
April	04	Kantonalerkurs Jugend
	06 - 10	Kantonales Lager Geräteturnen, Villars-sur-Glâne
	18-19	Kunstturnerinnentag, Freiburg (KUTU-F), Bicubic in Romont, org. GASF
	25	Weiterbildungskurs KITU , Condémine-Turnhalle, Bulle
Mai	2	Gala STV « Gymnastics meets Music », Zürich
	3	Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B1: Prüfung
	9	Coupe des Bains, Yverdon/VD
	16	Kunstturnertag, Bern-Freiburg (KUTU-M), Uetendorf/BE
	16-17	Kant. Einzelmeisterschaften Getu + Gymnastik, Org. ?, Ort (mit Vorbehalt) : Bulle
	30	Team-Cup Süd, Geräteturnen Mädchen K1-K4, Sviriez
	30	Team-Cup Nord, Geräteturnen Mädchen K1-K4, St-Aubin
Juni	06	Polysporttag Jugend in Cottens
	06-07	Schweizer Juniorenmeisterschaften KUTU-M, Peseux/NE
	12-14	Seeländisches Turnfest, Aarberg
	13-14	Kant. Vereinsmeisterschaften Erwachsene + Jugend (Getu + Gymnastik, Romont
	13-14	Schweizer Juniorenmeisterschaften KUTU-F, Lenzburg/AG

Plan des activités 2008 / *Aktivitätenplan 2008*

	20	Polysporttag Erwachsenen, Romont, Org : ?
	27-28	Westschweizer Vereinsmeisterschaften Erwachs. + Jugend, Ort noch unbekannt
Juli	13 - 18	Grundkurs J&S Geräteturnen, Giffers
September	05	Ausflug für die kantonalen Ehrenmitglieder
	05-06	Schweizer Meisterschaften KUTU-F + KUTU-M, Freiburg (org. Freiburgia)
	12-13	Einführungskurs in die Leitertätigkeit, Freiburg
	12-13	Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen, Lyss/BE
	13-14	Schweizer Final LMM, Unterseen/BE
	19	Kantonalkurs POLYSPORT für alle, Freiburg (St-Michel)
	19	Westschweizer Gala, Neuenburg
	21	Adm. Konferenz der Präsidenten FTV
	26	Team-Cup K5-K7, Cuqy
	27	Ausbildungskurses Richter Einzelgeräteturnen B2: Prüfung
	26-27	Schweizer Meisterschaften Gymnastik und Getu Sie & Er, Rätterschen/ZH
Oktober	03-04	Westschweizer Meisterschaften Getu Einzel, Genf
	10	Westschweizer Meisterschaften Leichtathletik, Ort noch unbekannt
	10	Kurs für das 3. Alter in Marly
	10	Weiterbildungskurs KITU , Condémine-Turnhalle, Bulle
	19 - 23	Kantonales Lager Geräteturnen, Aigle/VD
	24-25	Delegiertenversammlung STV, Champéry/VS
November	31-01	CH-Meisterschaft, Mannschaftsmeisterschaft und Halbfinal Einzelgeräteturnerinnen, Kirchberg/BE
	01	Swiss-Cup, KUTU F + M, Zürich
	07	Delegiertenversammlung FTV, Rossens
	07-08	CH-Meisterschaft Geräteturnen Turner, Pomy/VD
	14	Weiterbildungskurs ELKI, Léchère-Turnhalle, Bulle
	14	Kantonalkurs Polysport FRAUEN / MAENNER / SENIORINNEN / SENIOREN, Freiburg
	14-15	Schweizer Mannschafts-Meisterschaften KUTU-M + KUTU-F, Lausen/BL
	14-15	CH-Meisterschaft Geräteturnen Turnerinnen Final, Münchwilen/VTG
	28-29	CH-Meisterschaft Aerobic, Willisau/LU
	28-29	Westschweizer Meisterschaften Gymnastik-Teste, Delémont/JU
Dezember	05	St-Nikolaus-Cup Geräteturner, Charmey
	05-06	Schweizer Meisterschaft Vereinsturnen Jugend, Obersiggentha/VAG
	12-13	Engelscup Geräteturnerinnen K1-K4, TV Flamatt-Neuenegg
	19-20	Weihnachtscup Geräteturnerinnen K5-K7 und Gymnastik, FSG La Combent

Der Aktivitätenplan kann auch auf unserer Homepage <http://www.ffg-ftv.ch> eingesehen werden.

GYM & DANSE
Tests en gym & danse
Apprentissage / perfectionnement

Date : dimanche 18 janvier 2009
Horaire : à définir
Lieu : à définir
Programme : Cours d'apprentissage et de perfectionnement des tests en gym & danse pour les monitrices en vue de la préparation pour le Championnat cantonal individuel 2009 (Toutes les petites catégories de 7 à 14 ans dont 3 nouveaux tests : 9-10 ans, 12-13 ans et 13-14 ans).
Renseignements/inscriptions :
 Julie Brulhart
 Rte de Breilles 35
 1791 Courtaman
 079/785.16.84
 maybe6@bluewin.ch

GYM & DANSE
Tests en gym & danse
Apprentissage / perfectionnement

Date : dimanche 25 janvier 2009
Horaire : à définir
Lieu : à définir
Programme : Cours d'apprentissage et de perfectionnement des tests en gym & danse (tendances hip-hop, aérobic, afro, moderne, salsa et contemporain) en vue de la préparation pour le Championnat cantonal individuel 2009 (Toutes les catégories de 14 à 20 ans). Les gymnastes peuvent venir l'apprendre elles-mêmes.
Renseignements/inscriptions :
 Julie Brulhart
 Rte de Breilles 35
 1791 Courtaman
 079/785.16.84
 maybe6@bluewin.ch

GYM & DANSE
Tests en gym & danse
Apprentissage / perfectionnement

Date : dimanche 15 février 2009
Horaire : à définir
Lieu : à définir
Programme : Cours d'apprentissage et de perfectionnement de 6 tests en gym & danse en vue de la préparation pour le Championnat cantonal individuel 2009 (Catégories : 9-10 ans, 12-13 ans, 13-14 ans, Afro, contemporain et salsa). Sur demande, possibilité de revoir d'autres tests.
Renseignements/inscriptions :
 Julie Brulhart
 Rte de Breilles 35
 1791 Courtaman
 079/785.16.84
 maybe6@bluewin.ch

Cours cantonal
DAMES-SENIORS et HOMMES-SENIORS

Date : samedi 31 janvier 2009
Lieu : Halle de gym. du Jura à Fribourg
Délai d'inscription : 19 janvier 2009
Inscriptions à : Marilou Jaggi
 Hauptstrasse 81
 1655 Im Fang
 Tél. 026 929 84 28

Cours de perfectionnement J+S
COACH J&S

Date : lundi 9 février 2009
Horaire : 19.00h - 22.00h
Lieu : Bulle
Programme et inscription :
 à l'office J+S ou en ligne sous
www.jeunesseetsport.ch

Cours spécial
AGRES

Date : samedi 14 février 2009
Lieu : Marly
Programme : voir page 26
Délai d'inscription : 10 janvier 2009
Inscription : à l'aide du talon de la page .. ou par internet: <http://www.ffg-ftv.ch>

Cours de perfectionnement J+S
AGRES

Date : dimanche 15 février 2009
Lieu : Marly
Programme : voir page 26
Délai d'inscription : 10 janvier 2009
Inscription : à l'office J+S via le coach de votre société

Cours GYM & DANSE
Cours pour monitrices de tous groupes
(enfants et adultes)
Improvisation dirigée / laisser aller le processus créateur

Date : dimanche 22 mars 2009
Horaire : 9h – 13h
Lieu : La Tour-de-Trême (ancienne halle près de l'église)
Programme :
 a) Comment guider petits et grands pour les aider à libérer leur créativité naturelle et à se laisser aller avec plaisir et confiance dans l'improvisation.
 b) Comment faire un tri et créer une chorégraphie improvisée à partir des mouvements observés chez les participants
Délai d'inscription : 9 mars 2009
Inscriptions : Carine Richoz
 Chemin du Pommeret
 1661 Le Pâquier
 079 728 04 47
carine.richoz@infolabs.ch

Cours spécial
GYM & DANSE

Date : dimanche 1^{er} mars 2009
Horaire : 9h - 15h environ
Lieu : La Tour-de-Trême (ancienne halle près de l'église)
Programme : Programme du cours central Gym & Danse (consultez le site de la FFG début février)
 Prendre un encas pour la pause de midi
Délai d'inscription : 16 février 2009
Inscriptions : Dorine Dutoit
 Chemin de la Lisière 1
 1018 Lausanne
 078 734 24 85
dorine_dutoit@hotmail.com

Cours cantonal
POLYSPORT –FITNESS dames/hommes

Date : samedi 14 mars 2009
Horaire : 13.00h - 18.00h
Lieu : Halle de gym. du Jura à Fribourg
Programme (sous réserve) :

- Echauffement
- Gymnastique avec cerceau
- MOBILO : Renforcement/équilibre
- Body Mind Dance

Se munir de : 1 cerceau, carnet de cours
Délai d'inscription : lundi 9 mars 2009
Inscriptions à : Ursula Delley
 Rte des Gottes 61
 1744 Chénens
 026/477.10.87
 079/792.23.15
ursula_delley@bluewin.ch

Cours de danse
"ALL STYLES"

Date : dans le courant du mois d'avril
Infos : dans le prochain Fri-Gym

Cours cantonal
AEROBIC Débutants

Date : dans le courant du mois d'avril
Infos : dans le prochain Fri-Gym

GYMNASTIK & TANZ
Lernkurs / Fortbildung
Gymnastiktests

Datum : Sonntag, 18. Januar 2009
Zeit : noch nicht bekannt
Ort : noch nicht bekannt
Programm : Lern- und Fortbildungskurs für die Leiterinnen für die Einzelmeisterschaften 2009 (Alle Kategorien von 7 bis 14 Jahre, insbesondere 3 neue Tests: 9-10 Jahre, 12-13 Jahre und 14 Jahre)
Auskünfte / Anmeldung :
 Julie Brulhart
 Rte de Breilles 35
 1791 Courtaman
 079/785.16.84
 maybe6@bluewin.ch

GYMNASTIK & TANZ
Lernkurs / Fortbildung
Gymnastiktests

Datum : Sonntag, 25. Januar 2009
Zeit : noch nicht bekannt
Ort : noch nicht bekannt
Programm : Lern- und Fortbildungskurs der Gymnastik-Tests (Hip-Hop, Aerobic, Afro, Modern, Salsa und Zeitgenössisch) für die Einzelmeisterschaften 2009 (Alle Kategorien von 14 bis 20 Jahre). Die Turnerinnen können selbst zum Kurs kommen.
Auskünfte / Anmeldung :
 Julie Brulhart
 Rte de Breilles 35
 1791 Courtaman
 079/785.16.84
 maybe6@bluewin.ch

GYMNASTIK & TANZ
Lernkurs / Fortbildung
Gymnastiktests

Datum : Sonntag, 15. Februar 2009
Zeit : noch nicht bekannt
Ort : noch nicht bekannt
Programm : Lern- und Fortbildungskurs für 6 Tests für die Einzelmeisterschaften 2009 (Kategorien 9-10 Jahre, 12-13 Jahre, 13-14 Jahre, Afro, Zeitgenössisch und Salsa). Auf Anfrage können auch andere Tests gezeigt werden.
Auskünfte / Anmeldung :
 Julie Brulhart
 Rte de Breilles 35
 1791 Courtaman
 079/785.16.84
 maybe6@bluewin.ch

Kantonaler Kurs
SENIOREN und SENIORINNEN

Datum : Samstag, 31. Januar 2009
Ort : Jura-Turnhalle in Freiburg
Anmeldeschluss : 19. Januar 2009
Anmeldung an : Marilou Jaggi
 Hauptstrasse 81
 1655 Im Fang
 Tel. 026 929 84 28

J+S-Weiterbildungskurs
COACH J&S

Datum : Montag, 9. Februar 2009
Horaire : 19.00 Uhr - 22.00 Uhr
Lieu : Bulle
Programm und Anmeldung :
 J+S-Amtstelle oder unter
www.jugendundsport.ch

Spezialkurs
GERÄTETURNEN

Datum : Samstag, 14. Februar 2009
Ort : Marly
Programm : Siehe Seite 26
Anmeldeschluss : 10. Januar 2009
Anmeldung : mit dem Talon von Seite .. oder per Internet: <http://www.ffg-ftv.ch>

J+S-Weiterbildungskurs
GERÄTETURNEN

Datum : Sonntag, 15. Februar 2009
Ort : Marly
Programm : Siehe Seite 26
Anmeldeschluss : 10. Januar 2009
Anmeldung : J+S-Amtstelle durch den J+S-Coach eures Vereines

Kurs GYMNASTIK & TANZ
Kurs für Leiterinnen aller Gruppen
(Kinder und Erwachsene)
Improvisation unter Anleitung / Der
Kreativität freien Lauf lassen

Datum : Sonntag, 22. März 2009
Dauer : 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Ort : La Tour-de-Trême (alte Turnhalle in der Nähe der Kirche)
Programm :
 a) Wie helfe ich Klein und Gross ihre Kreativität zu entfalten und sie mit Zuversicht und Freude zur Kreativität zu bringen?
 b) Wie entsteht aus den beobachteten Bewegungen der Teilnehmer eine improvisierte Choreographie – welche Bewegungen wähle ich aus.
Anmeldeschluss : 9. März 2009
Anmeldung : Carine Richoz
 Chemin du Pommeret
 1661 Le Pâquier
 079 728 04 47
 carine.richoz@infolabs.ch

GYMNASTIK & TANZ
Spezialkurs

Datum : Sonntag, 1. März 2009
Dauer : 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Ort : La Tour-de-Trême (alte Turnhalle in der Nähe der Kirche)
Programm : Zentralkurs Gymnastik & Tanz (mehr Infos auf der Internet-Seite des FTV ab anfangs Februar)
 Imbiss für die Mittagspause mitbringen
Anmeldeschluss : 16. Februar 2009
Anmeldung : Dorine Dutoit
 Chemin de la Lisière 1
 1018 Lausanne
 078 734 24 85
dorine_dutoit@hotmail.com

Kantonaler Kurs
POLYSPORT-FITNESS Frauen/Männer

Datum : Samstag, 14. März 2009
Zeit : 13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort : Freiburg, Jura-Turnhallen
Programm (mit Vorbehalt) :
 - Einlaufen
 - Gymnastik mit Reif
 - MOBILÖ:
 Kräftigen/Gleichgewicht
 - Body Mind Dance
Mitnehmen : 1 Reif, Kursausweis
Anmeldeschluss : Montag, 9. Februar 09
Einsenden an : Ursula Delley
 Rte des Gottes 61
 1744 Chénens
 026/477.10.87, 079/792.23.15
ursula_delley@bluewin.ch

Tanzkurs
"ALL STYLES"

Datum : im April
Infos : in der nächste Fri-Gym-Ausgabe

Kantonalkurs
AEROBIC Anfänger

Datum : im April
Infos : in der nächste Fri-Gym-Ausgabe

**Cours spécial agrès, samedi 14 février 2009,
Halle de gym de Marly
Spezialkurs Geräteturnen, Samstag, 14. Februar 2009,
Turnhalle in Marly**

08h45 à 09h05	Salutations – Ouverture du cours <i>Begrüssung - Kurseröffnung</i>			TOUS ALLE
09h05 à 09h35	Echauffement <i>Einturnen</i>			TOUS ALLE
09h45 à 10h35	Postures / Positions clefs. <i>Kernposen / Kernstellungen</i>	$\frac{3}{4}$ Tendu (ST) $\frac{3}{4}$ Salto gestreckt (Sprung)	$\frac{3}{4}$ & Tour (BF) $\frac{3}{4}$ & Bückumschwung (Reck)	
10h45 à 11h35	Jugement <i>Wertungsrichtung</i>	Cond. phy. axée sur la technique <i>Konditionstrain. auf Technik ausgerichtet</i>	Stemme arrière (BP) <i>Stemme rückwärts(BP)</i>	
11h35 à 13h05	REPAS / MITTAGESSEN			
13h10 à 13h40	Echauffement <i>Einturnen</i>			TOUS ALLE
13h40 à 14h30	Elancer & Balancer <i>Schaukeln & Schwin- gen</i>	Grand tramp. comme moyen auxiliaire <i>Maxi-tramp als Hilf- geräte</i>	Streuli (SO) <i>Streuli (Boden)</i>	
14h40 à 15h30	Phase d'appel (ST) <i>Absprungphase (Sprung)</i>	Monter mi-renversé arrière (AB) <i>Rückschaukeln zum Sturzhang(Ring)</i>	Fleurier (BF) <i>Salto rückwärts gestreckt (Reck)</i>	
15h30 à 15h45	Retour au calme <i>Ausklang</i>			TOUS ALLE
15h45 à 16h00	Evaluation - Clôture / <i>Auswertung - Kursschluss</i>			TOUS ALLE

Verein: Name/Vorname
Société : Nom/Prénom :

Email oder Telefon:
Email ou téléphone :

Turner / Name + Kategorie:
Gymnaste(s) / Nom + Catégorie :

Repas / Essen (env. 16.-) : oui / Ja non / Nein

Délai d'inscription : 10 janvier 2009 à : Damien Vionnet, Au Village 40
Anmeldeschluss : 10. Januar 2009 an : 1638 Morlon ou/oder
via internet : www.ffg-ftv.ch

**Module de perfectionnement J+S, dimanche 15 février
2009, Halle de gym de Marly
Modul Fortbildung J&S, Sonntag, 15. Februar 2009,
Turnhalle in Marly**

08h45 à 09h05	Salutations – Ouverture du cours <i>Begrüssung - Kurseröffnung</i>			TOUS ALLE
09h05 à 09h35	Echauffement <i>Einturnen</i>			TOUS ALLE
09h45 à 10h35	Renversement av. (SO) Überschläge (BO)	$\frac{3}{4}$ Tendu (ST) $\frac{3}{4}$ Salto gestreckt (Sprung)	$\frac{3}{4}$ & Tour (BF) $\frac{3}{4}$ & Bückumschwung (Reck)	
10h45 à 11h35	Prévention chez les jeunes sportifs <i>Vorbeugung bei jun- gen Sportlern</i>	Cond. phy. axée sur la technique <i>Konditionstrain. auf Technik ausgerichtet</i>	Stemme arrière (BP) <i>Stemme rückwärts(BP)</i>	
11h35 à 13h05	REPAS / MITTAGESSEN			
13h10 à 13h40	Echauffement <i>Einturnen</i>			TOUS ALLE
13h40 à 14h30	Thème J+S <i>J+S-Thema</i>	Grand tramp. comme moyen auxiliaire <i>Maxi-tramp als Hilf- geräte</i>	Streuli (SO) <i>Streuli (Boden)</i>	
14h40 à 15h30	Barani (ST) <i>Barani (Sprung)</i>	Monter mi-renversé arrière (AB) <i>Rückschaukeln zum Sturzhang(Ring)</i>	Fleurier (BF) <i>Salto rückwärts gestreckt (Reck)</i>	
15h30 à 15h45	Retour au calme <i>Ausklang</i>			TOUS ALLE
15h45 à 16h00	Evaluation - Clôture / <i>Auswertung - Kursschluss</i>			TOUS ALLE

Inscription via le coach J+S / Anmeldung bei J+S Coach

Page explicative du cours spécial agrès du 14 février 2009 et du module de perfectionnement J+S du 15 février 2009

Les 14 et 15 février prochains auront lieu respectivement le cours spécial agrès et le module de perfectionnement J+S. **Attention le contenu des différents cours sont légèrement différents.** A vous de vous inscrire, selon les explications mentionnées ci-dessous, au cours qui vous est destiné.

1. Module de perfectionnement J+S du dimanche 15 février 2009 à la salle de gym de Marly

Ce cours s'adresse aux personnes titulaires d'un brevet J+S et permet de valider ce dernier. Les inscriptions doivent être adressées à J+S Fribourg par le biais du Coach J+S de votre société.

2 à 3 semaines avant le cours, J+S va vous envoyer une invitation avec un programme du cours qu'il faudra me renvoyer avec vos préférences pour les leçons (v. paragraphe inscription).

2. Cours spécial agrès du samedi 14 février 2009 à la salle de gym de Marly

Ce cours s'adresse à toutes les monitrices et à tous les moniteurs agrès du canton, les personnes brevetées J+S y compris. Mais en aucun cas ce cours ne peut valider le brevet J+S. Vous pouvez vous inscrire via internet (www.ffg-ftv.ch) ou par le biais de l'inscription se trouvant sur la page avec le programme du cours, ceci jusqu'au 10 janvier prochain (Damien Vionnet, Au village 40, 1638 Morlon).

Inscription

Vous devez numéroter, dans les cases prévues à cet effet, vos choix de 1 à 3 selon vos préférences. 1 étant votre premier choix. Vos inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. 20 personnes au maximum peuvent participer par leçons. Nous vous invitons ainsi à vous inscrire le plus tôt possible. **Les formulaires remplis avec des croix ne seront pas pris en compte dans les préférences.**

Il est possible de prendre quelques gymnastes de votre groupe avec vous, que ce soit le samedi ou le dimanche. **Nous en avons d'ailleurs besoin !** Veuillez les inscrire sous la rubrique « **Gymnaste** ».

Repas : Il sera organisé à un restaurant de Marly pour ~16.- (lieu pas encore défini). Le repas est pris en charge par J+S pour les participants au module de perfectionnement J+S.

Explications des leçons proposées :

Condition physique axé sur la technique: (Commune) La condition physique est un facteur important en gymnastique, mais pas toujours très motivant à travailler pour les gymnastes. Une méthode d'entraînement de condition physique combinant celle-ci avec de la technique vous sera présentée à l'aide de différents postes.

Grand trampoline comme moyen auxiliaire: (Commune) Le grand trampoline peut-être un engin très utile pour faciliter l'apprentissage du mouvement. Différents exercices vous seront présentés afin de pouvoir introduire différents mouvements.

Jugement: (Spécial agrès) Quel moniteur n'est jamais allé discuter une note ? Cette leçon, donnée par un juge agrès individuels, permettra d'expliquer le système de jugement et de « sensibiliser » les moniteurs à celui-ci.

Prévention chez les jeunes sportifs: (J+S) Cette leçon est donnée par médecin spécialiste de la médecine sportive qui abordera le thème de la prévention des blessures chez les jeunes sportifs.

Erklärungen zum Modul Weiterbildung J+S vom 15. Februar 2009 und Spezialkurs Geräteturnen vom 14. Februar 2009

Am 14. und 15. Februar werden die Kurse, Weiterbildung J+S und Spezialkurs Geräteturnen, stattfinden. **Achtung: Die Inhalte beider Kurse sind nicht ganz identisch.** Gemäss den folgenden Erklärungen kannst du dich in den Kurstag einschreiben, der für dich vorgesehen ist.

1. Kursmodul Weiterbildung J+S am Sonntag, 15. Februar 2009 in der Turnhalle in Marly

Dieser Kurs richtet sich an Leiter mit J+S Brevet, die dieses erneuern möchten. Die Anmeldungen müssen über den jeweiligen J+S Coach erfolgen und an das J+S Amt in Freiburg gesandt werden.

2-3 Wochen vor dem Kurs, wird J+S allen Teilnehmern eine Einladung mit dem Programm zustellen, wo dann die bevorzugten Lektionen angegeben werden können.

2. Spezialkurs Geräteturnen am Samstag, 14. Februar 2009 in der Turnhalle in Marly

Dieser Kurs richtet sich an alle Leiter/innen Geräteturnen des Kantons, auch J+S Leiter. Dieser Kurs kann jedoch nicht das J+S Brevet verlängern. Die Anmeldungen können über Internet (www.ffg-ftv.ch) erfolgen, oder mit dem Anmeldetalon in diesem Heft. Anmeldetermin ist der 10. Januar 2009 an Damien Vionnet, Au village 40, 1638 Morlon.

Anmeldung

Schreib Deine Wahl 1-3, gemäss deinem Interesse, in die Kästchen neben den Themen. 1 für 1.Wahl usw. Anmeldungen, die mit Kreuzen ausgefüllt sind, können nicht nach Präferenz geordnet werden. Pro Lektion/Thema können nur 20 Personen teilnehmen, also schreib dich schnell ein, denn die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben.

Gerne kannst Du einige deiner Turner/innen mitbringen, die wir als Modelle einsetzen werden. Du kannst diese Turner/innen unter der Rubrik „Turner/innen“ einschreiben.

Mittagessen: Menu für ~16.- (Ort noch unbekannt) in einem Restaurant in Marly. Für die Teilnehmer des J+S Kurses, am Samstag, ist das Essen bezahlt.

Erklärungen zu den Lektionen/Themen:

Konditionstraining auf Technik ausgerichtet: (beide Kurse) Konditionstraining ist beim Turnen wichtig, ist aber nicht immer sehr motivierend zu trainieren. Wir stellen euch eine Methode mit Posten vor, um die Kondition und die Technik gleichzeitig zu trainieren.

Maxi-tramp als Hilfege-räte: (beide Kurse) das Maxi-tramp kann ein sehr nützliches Gerät sein, um die Bewegungen zu erlernen. Wir werden verschiedene Übungen zeigen, um einige Bewegungen einzuführen.

Wertung: (Spezialkurs) Welcher Leiter hatte nie Fragen zu einer Note? Diese Lektion wird von Wertungsrichtern gegeben. Das Ziel ist es, die Wertungs-System zu erklären.

Vorbeugung bei jungen Sportlern: (J+S) Diese Lektion wird von einem spezialisierten Arzt gegeben. Er wird die Vorbeugung von Verletzungen bei jungen Sportlern erläutern.

Camp Agrès 2009

Chers gymnastes, chers moniteurs,

La 6^{ème} édition des camps agrès fribourgeois se profile à l'horizon. Voici donc les informations nécessaires pour cette semaine de camp durant les vacances de Pâques.

Dates : 06 au 10 avril 2009
 Lieu : Villars-sur-Glâne, Centre sportif du Platy
 Prix : CHF 250.-
 Ouverture des inscriptions : 3 janvier 2009 (dans la soirée)
 Où s'inscrire : www.campsfr.com
 Condition de participation: être au minimum dans l'année de ses 10 ans, fille ou garçon, évoluer dans une des catégories de la gymnastique aux agrès

Un maximum de 100 gymnastes est fixé pour ce camp. Toutefois, si le nombre de moniteurs n'est pas suffisant, ce maximum sera revu à la baisse. Le quota que nous respectons est de 1 moniteur pour 8 gymnastes.

Je rappelle que les moniteurs intéressés sont priés de s'annoncer à l'adresse info@campsfr.com afin d'obtenir des informations complémentaires.

Dans l'attente de vous rencontrer au camp agrès, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous transmets tous mes vœux.

Steve

Trainingslager Geräteturnen 2009

Liebe Turnerinnen, Liebe Turner, Liebe Leiter,

Wir sind bereits in Vorbereitung des 6. Freiburger-Turnlagers, das während der Osterferien stattfinden wird. Hierzu die Informationen:

Datum : 06. – 10. April 2009
 Ort : Villars-sur-Glâne, Sportanlage Platy
 Preis : CHF 250.-
 Anmeldungen ab : 3. Januar 2009 (am Abend)
 Anmeldung an : www.campsfr.com
 Bedingungen: Geräteturnerinnen und -turner ab 10 Jahren

Es werden Maximum 100 Teilnehmer angenommen, wobei diese Zahl nach unten korrigiert werden könnte, falls wir nicht genügend Leiter finden. Wir brauchen Minimum 1 Leiter pro 8 Turner/innen.

Leiter, die gerne am Lager teilnehmen möchten, können sich auf folgender Adresse melden: info@campsfr.com – ich werde ihnen dann weitere Auskünfte erteilen.

Ich freue mich, Euch im Lager dabei zu haben, und ich wünsche Euch schöne Festtage.

Steve

Championnat régional Nord 2009 Agrès individuels féminins

Annnonce du concours et prescriptions spécifiques

- Organisation: Le Championnat Régional Nord agrès individuels féminins est organisé par la société de Courtepin sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.
- Lieu: Courtepin
- Date: Dimanche 21 mars 2009
- Catégories: gymnastes féminines fribourgeoises C1 et C2
- Sociétés : toutes les sociétés de la Sarine, du Lac, de la Broye et de la Singine. Nous nous gardons le droit de faire concourir les sociétés de La Combert, Ependes, Rossens, Ecuwillens, Cottens ou Marly dans la région Sud au cas où les inscriptions ne seraient pas équilibrées entre les deux régions.
- Prescriptions: selon les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès", édition 01.2008.
selon les "Directives de gymnastique aux agrès individuels gymnastes féminines et masculins", édition 2006 .
- Sélections : 40 gymnastes C1 et 40 gymnastes C2 des 2 régions seront sélectionnées pour le championnat cantonal (CC). Le nombre de sélectionnées par région et par catégorie sera calculé au prorata des inscriptions reçues. Une liste des gymnastes sélectionnées sera transmise aux sociétés concernées dans leur casier respectif à la fin du championnat régional. Les sociétés auront jusqu'au 5 avril 2009 pour confirmer la participation de leurs gymnastes sélectionnées au CC
- Resp. de concours: Valentine Decrey / 079 211 94 56
- Délai d'inscription: 13 janvier 2009
- Délai de paiement: 17 mars 2009
- Inscription: online sous <http://www.ffg-ftv.ch>. Dans ce cas, l'inscription ne sera validée que lorsque vous aurez reçu un e-mail de confirmation ou par formulaire d'inscription ou sur une feuille vierge contenant les indications suivantes: société, personne de contact (une seule par société) ainsi que catégorie, nom, prénom, année de naissance, changement de catégorie (oui/non) pour chaque gymnaste inscrite
- Ces documents sont à retourner à l'adresse suivante:
Secrétariat FFG, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courtepin, tél. 026 684 31 48, fax: 026 684 36 78, e-mail: guedel@vtxmail.ch
- Les formulaires d'inscriptions et les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès" peuvent être demandés au secrétariat FFG. Ces documents sont aussi disponibles sur le site Internet de la FFG: <http://www.ffg-ftv.ch>

Regionale Meisterschaft Nord 2009 Einzelgeräteturnen K1-K2 Mädchen Wettkampfanzeige und spezifische Weisungen

Organisation: Die Meisterschaft Region Nord weibl. Einzelgeräteturnen wird durch den Turnverein Courrtepin unter der Verantwortung des technischen Vorstandes des FTV organisiert.

Ort: Turnhalle Courrtepin

Datum: Sonntag, 21. März 2009

Kategorien : Freiburgische Turnerinnen K1 und K2

Vereine: Alle Vereine der Bezirke Saane, See, Broye und Sense. Wir behalten uns das Recht vor, die Vereine von La Combert, Ependes, Rossens, Ecuwillens, Cottens oder Marly in die Region Süd zu nehmen, um die Anzahl Turnerinnen in jeder Region auszugleichen.

Weisungen: Gemäss den "Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen », Ausgabe 01.2008.

Gemäss den « STV-Weisungen Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner », Ausgabe 2006 .

Auswahl : 40 K1 und 40 K2 der beiden Regionen werden für die Kantonale Meisterschaft qualifiziert. Die Anzahl Qualifizierte pro Region und Kategorie wird anhand der Anzahl Anmeldungen berechnet. Eine Liste der qualifizierten Turnerinnen wird den betreffenden Vereinen nach der Regionalen Meisterschaft zugestellt. Die Vereine haben bis am 5. April 2009 Zeit, um die Teilnahme ihrer qualifizierten Turnerinnen an der Kantonalen Meisterschaft zu bestätigen.

Verantwortliche: Valentine Decrey / 079 211 94 56

Anmeldefrist: 13. Januar 2009

Zahlungsfrist: 17. März 2009

Anmeldung: an folgende Adresse:
Sekretariat FTV, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courrteman, Tel. 026 684 31 48, Fax: 026 684 36 78, E-mail: quedel@vtxmail.ch

Die Anmeldeformulare und die «Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen» können Sie beim Sekretariat des FTV bestellen. Diese Dokumente sind auch auf der Homepage des FTV verfügbar: <http://www.ffg-ftv.ch>

Die Anmeldung kann auch auf einem neutralen Blatt mit den folgenden Angaben erfolgen: Verein, Kontaktperson (eine einzige pro Verein), Kategorie, Name, Vorname, Geburtsjahr, Kategoriewechsel (ja/nein) für jede angemeldete Turnerin.

Wichtig: Jeder Verein fügt seiner Anmeldung für das Überweisen des Haftgeldes einen Einzahlungsschein bei.

Championnat régional Sud Agrès individuels féminins 2009 Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation: Le Championnat Régional Sud agrès individuels féminins est organisé par la société d'Attalens sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.

Lieu: Attalens

Date: dimanche 29 mars 2008

Catégories: gymnastes féminines fribourgeoises C1 et C2

Sociétés : toutes les sociétés de la Glâne, de la Gruyère et de la Veveysse. Nous nous gardons le droit de faire concourir les sociétés de la Combert, Ependes, Rossens, Ecuwillens, Cottens ou Marly dans la région Sud au cas où les inscriptions ne seraient pas équilibrées entre les deux régions.

Prescriptions: selon les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès", édition 01.2008.

selon les "Directives de gymnastique aux agrès individuels gymnastes féminines et masculins", édition 2006 .

Sélections : 40 gymnastes C1 et 40 gymnastes C2 des 2 régions seront sélectionnées pour le championnat cantonal (CC). Le nombre de sélectionnées par région et par catégorie sera calculé au prorata des inscriptions reçues. Une liste des gymnastes sélectionnées sera transmise aux sociétés concernées dans leur casier respectif à la fin du championnat régional. Les sociétés auront jusqu'au 16 mars 2008 pour confirmer la participation de leurs gymnastes sélectionnées au CC

Resp. de concours: Stéphanie Klaus-Helbling, 079 257 92 82

Délai d'inscription: 13 janvier 2009

Délai de paiement: 17 mars 2009

Inscription: online sous <http://www.ffg-ftv.ch>. Dans ce cas, l'inscription ne sera validée que lorsque vous aurez reçu un e-mail de confirmation ou par formulaire d'inscription ou sur une feuille vierge contenant les indications suivantes: société, personne de contact (une seule par société) ainsi que catégorie, nom, prénom, année de naissance, changement de catégorie (oui/non) pour chaque gymnaste inscrite

Ces documents sont à retourner à l'adresse suivante:

Sekretariat FFG, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courrteman, tél. 026 684 31 48, fax: 026 684 36 78, e-mail: quedel@vtxmail.ch

Les formulaires d'inscriptions et les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès" peuvent être demandés au secrétariat FFG. Ces documents sont aussi disponibles sur le site Internet de la FFG: <http://www.ffg-ftv.ch>

Regionale Meisterschaft Süd 2009 Einzelgeräteturnen K1-K2 Mädchen Wettkampfanzeige und spezifische Weisungen

- Organisation: Die Meisterschaft Region Süd weibl. Einzelgeräteturnen wird durch den Turnverein Attalens unter der Verantwortung des technischen Vorstandes des FTV organisiert.
- Ort: Attalens
- Datum: Sonntag, 29. März 2009
- Kategorien : Freiburgische Turnerinnen K1 und K2
- Vereine: Alle Vereine der Bezirke Glâne, Greyerz und Vivisbach. Wir behalten uns das Recht vor, die Vereine von La Combert, Ependes, Rossens, Ecuwillens, Cottens oder Marly in die Region Süd zu nehmen, um die Anzahl Turnerinnen in jeder Region auszugleichen.
- Weisungen: Gemäss den "Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen », Ausgabe 01.2008.
Gemäss den « STV-Weisungen Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner », Ausgabe 2006 .
- Auswahl : 40 K1 und 40 K2 der beiden Regionen werden für die Kantonale Meisterschaft qualifiziert. Die Anzahl Qualifizierte pro Region und Kategorie wird anhand der Anzahl Anmeldungen berechnet. Eine Liste der qualifizierten Turnerinnen wird den betreffenden Vereinen nach der Regionalen Meisterschaft zugestellt. Die Vereine haben bis am 5. April 2009 Zeit, um die Teilnahme ihrer qualifizierten Turnerinnen an der Kantonalen Meisterschaft zu bestätigen.
- Verantwortliche: Stéphanie Klaus-Helbling, 079 / 257 92 82
- Anmeldefrist: 13. Januar 2009
- Zahlungsfrist: 17. März 2009
- Anmeldung: an folgende Adresse:
Sekretariat FTV, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courta-
man, Tel. 026 684 31 48, Fax: 026 684 36 78, E-mail:
quedel@vtxmail.ch

Die Anmeldeformulare und die «Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen» können Sie beim Sekretariat des FTV bestellen. Diese Dokumente sind auch auf der Homepage des FTV verfügbar: <http://www.ffg-ftv.ch>

Die Anmeldung kann auch auf einem neutralen Blatt mit den folgenden Angaben erfolgen: Verein, Kontaktperson (eine einzige pro Verein), Kategorie, Name, Vorname, Geburtsjahr, Kategoriewechsel (ja/nein) für jede angemeldete Turnerin.

Wichtig: Jeder Verein fügt seiner Anmeldung für das Überweisen des Haftungsgeldes einen Einzahlungsschein bei.

Coupe de printemps agrès indiv. masculin 28 mars 2009 à Sâles

La traditionnelle coupe de printemps aura lieu à Sâles le 28 mars 2009. Le règlement ainsi que les formulaires d'inscriptions seront envoyés aux sociétés qui ont participé l'année dernière. Les autres sociétés intéressées peuvent demander les directives à Patrice Gremaud, Rte de Rueyres 17, 1626 Romanens, Tél. 026 917 84 78.

Délai d'inscription : **15 février 2008**

Championnat cantonal individuel aux agrès et en gym & danse 16 / 17 mai 2009

Ce championnat cantonal aura lieu à Bulle les 16 et 17 mai 2009.

Délai d'inscription : **2 mars 2009**

L'annonce du concours paraîtra dans la prochain édition du Fri-Gym.

Team-Cup C1-C4 30 mai 2009

Les team-cup jeunesse C1-C4 auront lieu le 30 mai 2009 : à St-Aubin pour le nord et à Siviriez pour le sud.

Délai d'inscription : **16 mars 2009**

L'annonce du concours paraîtra dans la prochain édition du Fri-Gym.

Frühlingscup der Einzelgeräteturner 28. März 2009 in Sâles

Der traditionelle Frühlingscup der Geräteturner findet am 28. März 2009 in Sâles statt. Das Reglement und die Anmeldeformulare werden an die Vereine verschickt, die letztes Jahr mitgemacht haben. Andere interessierte Vereine können die Weisungen bei Patrice Gremaud, Rte de Rueyres 17, 1626 Romanens, Tel. 026 917 84 78 bestellen.
Anmeldeschluss: **15. Februar 2008**

Kant. Einzelmeisterschaft im Geräteturnen und in der Gymnastik & Tanz 16./ 17. Mai 2009

Die Einzelmeisterschaften finden am 16. und 17. Mai 2009 in Bulle statt.

Anmeldeschluss: **2. März 2009**

Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe.

Team-Cup K1-K4 30. Mai 2009

Die Team-Cup Jugend K1-K4 finden am 30. Mai 2009 statt: in St-Aubin für die Region Nord und in Siviriez für den Süd.

Anmeldeschluss: **16. März 2009**

Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe.

Championnat cantonal des sociétés, 13-14 juin 2009 à Romont

La société de Romont, en collaboration avec la FFG, organise le championnat cantonal des sociétés adultes et jeunesse les 13 et 14 juin 2009 à Romont.

Les prescriptions de concours seront envoyées aux sociétés au début février et pourront aussi être consultées sur <http://www.ffg-ftv.ch>. Veuillez vous adresser à votre président si vous n'avez rien reçu. Merci de respecter le délai d'inscription fixé au **20 mars 2009** et de consulter tous les groupements de votre société afin de ne faire qu'une inscription par société.

Offre de concours :

Samedi: Concours de sociétés aux agrès et en gym & danse pour les adultes.

Dimanche: Concours de sociétés aux agrès et en gym & danse pour la jeunesse ; gymnastique à deux, gymnastique individuelle libre.

Kantonale Vereinsmeisterschaften, 13.-14. Juni 2009 in Romont

Der Turnverein Romont organisiert, in Zusammenarbeit mit dem FTV, am 13. und 14. Juni 2009 die kantonalen Vereinsmeisterschaften

*Die Vereinsverantwortlichen werden die Wettkampfvorschriften anfangs Februar erhalten. Diese Dokumente sind auch auf unserer Homepage abrufbar: <http://www.ffg-ftv.ch>. Wenden Sie sich an die Präsidentin oder den Präsidenten Ihres Vereins, falls die Informationen nicht bis zu Ihnen gelangen. Wir danken Ihnen im Voraus für die fristgerechte Anmeldung bis zum **20. März 2009**.*

Wettkampfangebot:

Samstag: Vereinswettkämpfe im Geräteturnen und in Gymnastik & Tanz für die Erwachsenen.

Sonntag: Vereinswettkämpfe im Geräteturnen und in Gymnastik & Tanz für die Jugend, Gymnastik zu Zweit und Einzelgymnastik.

Journée polysportive jeunesse

La société de Cottens, en collaboration avec la FFG, organise la journée polysportive jeunesse le samedi 6 juin 2009 à Cottens.

Les prescriptions de concours seront envoyées aux sociétés à la fin janvier et pourront aussi être consultées sur <http://www.ffg-ftv.ch>. Veuillez vous adresser à votre président si vous n'avez rien reçu. Merci de respecter le délai d'inscription fixé au **13 mars 2009** et de consulter tous les groupements de votre société afin de ne faire qu'une inscription par société.

Offre de concours :

- Des jeux, des parcours d'agilité, des estafettes-navette ainsi que des concours d'athlétisme de société seront proposés aux enfants des catégories jusqu'à 9 ans, jusqu'à 12 ans et jusqu'à 16 ans.
- Jeux pour la gym enfantine et la gymnastique parents-enfants.

Kantonaler Jugend Polysporttag

Der Turnverein Cottens organisiert, in Zusammenarbeit mit dem FTV, am Samstag, 6. Juni 2009 den kantonalen Polysporttag Jugend.

*Die Vereinsverantwortlichen werden die Wettkampfvorschriften Ende Januar erhalten. Diese Dokumente sind auch auf unserer Homepage abrufbar: <http://www.ffg-ftv.ch>. Wenden Sie sich an die Präsidentin oder den Präsidenten Ihres Vereins, falls die Informationen nicht bis zu Ihnen gelangen. Wir danken Ihnen im Voraus für die fristgerechte Anmeldung bis zum **13. März 2009**.*

Wettkampfangebot

- Spiele, Beweglichkeits-Parcours, Pendelstafette, Vereinsleichtathletik für die Kategorien bis 9 Jahre, bis 12 Jahre, bis 16 Jahre.
- Spiele für das Kinderturnen und das Elternkindturnen.

Coupe fribourgeoise Fit & Fun 2008-2009

Calendrier des rencontres

Freiburger-Cup im Fit & Fun 2008-2009

Terminkalender

Autigny-Chénens	-	Farvagny	02.12.2008	Autigny	20h15
Farvagny	-	Montagny-Cousset	16.12.2008	Farvagny	20h00
Autigny-Chénens	-	Broc	13.01.2009	Autigny	20h15
Broc	-	Farvagny	27.01.2009	Broc	20h00
Montagny-Cousset	-	Autigny-Chénens	02.02.2009	Montagny	20h30
Broc	-	Montagny-Cousset	17.02.2009	Broc	20h00

Team-Cup agrès C5-C7 Samedi 27 septembre 2008

La FSG Cugy-Vesin a eu le plaisir d'accueillir pour la deuxième année consécutive la Team-Cup agrès C5 à C7.

Au total 130 gymnastes de 14 à 30 ans qui ont évolué par équipe à leur engin favori.

C'est dans une excellente ambiance que ce concours s'est passé.

Merci aux juges, aux responsables de concours, aux bénévoles, au comité d'organisation et à la motivation des gymnastes. Grâce à eux cette magnifique journée gymnique nous a permis d'avoir un très beau spectacle fait d'élégance et de virtuosité.

Félicitations à tous ces excellents gymnastes et un grand merci à tous !

Catégorie féminine : 1er Bulle 2, 2ème Freiburgia 2, 3ème Bulle 1.
Catégorie mixte : 1er Bulle, 2ème Ursy, 3ème Cugy-Vesin.

Tous les résultats et photos de cette journée se trouvent sur le site de la FSG Cugy-Vesin : www.fsg-cugyvesin.ch

A l'année prochaine !

Le Comité d'organisation

Team-Cup Getu K5-K7 Samstag 27. September 2008

Der FSG Cugy-Vesin hatte das Vergnügen für das zweite aufeinander folgende Jahr den Team-Cup K5-K7 durchzuführen.

Insgesamt 130 Turner zwischen 14 und 30 Jahren konnten ihre Leistungen an ihren Lieblingsgeräten zeigen.

Der Wettkampf verlief in einer hervorragenden Stimmung.

Ich danke den Wertungsrichtern, den Wettkampfverantwortlichen, den Helfern, dem OK und den Turnerinnen und Turnern. Dank Euch haben wir einen schönen Turntag erlebt und viel Eleganz und Technik bestaunen dürfen.

Herzliche Gratulation und vielen Dank!

Turnerinnen : 1. Bulle 2, 2. Freiburgia 2, 3. Bulle 1.
Kategorie Mixt: 1. Bulle, 2. Ursy, 3. Cugy-Vesin.

Alle Resultate und Fotos des Tages findet ihr auf der Website der FSG Cugy-Vesin: www.fsg-cugyvesin.ch

Bis nächstes Jahr!

Das Organisationskomitee

Championnat Romand Agrès Delémont 4 - 5 octobre 2008

C'était au tour des jurassiens d'organiser l'édition 2008 des Championnats romands aux agrès individuels et par équipe. Pour ce faire, la société de Fémina-Sport Glovelier s'est investie afin d'offrir les meilleures conditions de concours aux gymnastes venus à Delémont pour l'occasion.

Nos gymnastes fribourgeois se sont une nouvelle fois distingués en remportant de nombreuses médailles, coupes et distinctions. Félicitations à tous ces gymnastes !

Westschweizer- Meisterschaft Geräteturnen

Es war an den Jurassiern die diesjährige Westschweizer-Meisterschaft Einzel und Mannschaft im Geräteturnen zu organisieren. Fémina-Sport Glovelier hat alles daran gesetzt, in Delémont beste Wettkampfbedingungen für die Turnerinnen und Turner zu schaffen.

Die Freiburger haben mit ausgezeichneten Leistungen wieder etliche Medallien, Pokale und Auszeichnungen gewonnen. Herzliche Gratulation!

Meilleures résultats par catégorie / Die besten Resultate pro Kategorie

Filles / Turnerinnen

Cat. Kat.	Gymnastes Turnerinnen	Société Verein	Pts Punkte	Rang Rang	Classées Klassierte
C3	Théraulaz Elodie	Ependes	35.95	7	87
C4	Oberson Jeannes	Bulle	37.55	2	90
C5	Blanc Angélique	Bulle	35.65	15	96
C6	Bussard Jenny	Bulle	36.90	9	90
CD	Juillerat Bear Jasmine	Ursy	36.05	4	21
C7	Vonlanthen Aline	Freiburgia	35.95	17	45

Garçons / Turner

Cat. Kat.	Gymnastes Turner	Société Verein	Pts Punkte	Rang Rang	Classés Klassierte
C3	Théraulaz Cyril	Ursy	45.40	4	43
C4	Jacquat Antoine	Bulle	44.20	2	36
C5	Sigg Dylan	Bulle	46.05	1	44
	Coquoz Jérémy	Ursy	45.60	2	
C6	Bourquenoud Pierre	Charmey	47.45	1	30
	Brunetti Loïc	Bulle	47.20	2	
CH	Bersier Cédric	Cugy-Vesin	47.40	1	8
C7	Deillon Arnaud	Bulle	47.85	1	20
	Schulé Raphaël	Domdidier	46.95	2	
	Sag Simone	Fribourg-Ancienne	46.85	3	

Résultats par équipes / Mannschaft

Equipes Mannschaft	Gymnastes Turner/Turnerinnen	Pts Punkte	Rang Rang	Classées Klassierte
A 1 (C5-C7) Filles	Vonlanthen Aline Bussard Jenny Schneider Florence Moret Marlyse Epper Pascale Dewarrat Morane	146.55	8	12
A 1 (C5-C7) Garçons	Bovet Dylan Sigg Dylan Bourquenoud Pierre Schulé Raphaël Scettrini Maurizio Deillon Arnaud	188.80	1	10
A 2 (C5-C7) Garçons	Coquoz Jérémy Bersier Cédric Corminboeuf Benoît Brunetti Loïc Chardonens Thibaud Blanc Jérôme	187.45	2	
B 1 (C3-C4) Filles	Coquoz Morgane Bays Sidonie Lischewski Catherine Postiguillio Margaux Oberson Jeanne Sahli Alessia	146.45	3	12
B 1 (C3-C4) Garçons	Théraulaz Cyril Auderset Yann Casenave Anthony Charrière Julien Jungo Ludovic Defferrard Arnaud	177.30	3	9

Pour la division agrès / Für die Abteilung Getu
Steve Baeriswyl

Camp Agrès, Aigle 20-24 octobre 2008

La 5^e édition des camps agrès s'est déroulée comme de coutume durant les vacances d'octobre au sein du Centre sportif de l'Ecole professionnelle du Chablais à Aigle. Une semaine incroyable qui laisse une nouvelle fois de merveilleux souvenirs et une immense motivation pour réitérer l'expérience en 2009.

Chaque gymnaste rentre chez lui avec de nouveaux éléments acquis. Le niveau et la motivation des gymnastes nous ont permis de progresser rapidement et de réaliser des éléments tel que des doubles saltos, 1½ salto avant, Tsukara, ... au saut et bien d'autres éléments aux divers engins.

Voici en quelques lignes le programme de cette semaine :

Lundi 20 octobre 2008

- 07h45 : Ouverture du camp sur le parking St-Léonard, à Fribourg. Essayage rapide des T-shirts et nous voici en route pour Aigle.
- 09h00-16h00 : Echauffement et organisation de la halle de gymnastique. Présentation de la fosse et de ses normes de sécurité ! Entraînement sur les engins (6 rotations par jour)
- 16h00 : Programme spécial Force, Souplesse et Tenue (surprise du chef !)
- 19h30 : Soirée Raclette

Mardi 21 octobre 2008

- 07h45 : Réveil et déjeuner
- 09h00-16h00 : Entraînement sur les engins... Les premières cloques arrivent !

- 16h00 : Surprise du chef !
- 20h00 : Soirée cinéma avec Bienvenue chez les Chtits !

Mercredi 22 octobre 2008

- 07h45 : Réveil et déjeuner
- 09h00-12h00 : Entraînement sur les engins... Apparition des douleurs musculaires !
- 13h30-18h00 : Détente à AquaParc Le Bouveret
- 20h00 : Soirée Disco avec un Super DJ venu spécialement pour l'occasion !

Jeudi 23 octobre 2008

- 07h45 : Réveil et déjeuner
- 09h00-16h00 : Entraînement sur les engins... Les premières cloques arrivent !
- 16h00 : Surprise du chef !
- 20h00 : Soirée au Cirque Knie ! Puis on fête les 18 ans de Priscilla Conus...

Vendredi 24 octobre 2008

- 09h00 : Réveil retardé et déjeuner (petit)
- 09h30-12h00 : Nettoyage du Refuge puis repas (on finit les restes de la semaine)
- 13h30-16h00 : Entraînement sur les engins... La fatigue est bien là !
- 16h00-18h00 : Clôture du camp – déplacement sur Bulle puis Fribourg
- 18h00 : Snif ! Le camp est bel et bien terminé...

Tout ça en image sur www.campsfr.com

Steve

Geräteturnlager in Aigle, 20. bis 24. Oktober 2008

Die 5. Ausgabe des Geräteturnlagers hat wie gewöhnlich während der Herbstferien im Sportzentrum der Berufsschule du Chablais in Aigle stattgefunden.

Eine unglaubliche Woche, die erneut wunderbare Erinnerungen und eine grosse Motivation, dies auch im 2009 zu organisieren, hinterlässt.

Jeder Teilnehmer konnte mit neu erworbenen Elementen zurückkehren. Das hohe Niveau und die Motivation haben es uns erlaubt schnell fortzuschreiten und Elemente wie Doppelsaltos, 1½ Salto vorwärts, Tsukara, ... am Sprung sowie viele andere Elemente an den anderen Geräten zu erlernen.

Hier ein kurzer Überblick über das Wochenprogramm :

Montag 20. Oktober 2008

- 07.45 : Eröffnung des Lagers auf dem Parking St-Léonard, in Freiburg. Anprobe der T-Shirts und schon geht's los nach Aigle.
- 09.00-16.00 : Einturnen und Organisation der Turnhalle. Erklärung der Sprunggrube und der damit verbunden Regeln. Turnen an den Geräten (6 Rotationen pro Tag)
- 16.00 : Spezielles Konditionsprogramm mit Kraft, Beweglichkeit und Haltung. (Überraschung des Chefs !)
- 19.30 : Kinoabend

Dienstag 21. Oktober 2008

- 07.45 : Tagwache und Frühstück
- 09.00-16.00 : Turnen an den Geräten Erste Blasen !

- 16.00 : Überraschung des Chefs !
- 20.00 : Kinoabend mit Bienvenue chez les Chtits!

Mittwoch 22. Oktober 2008

- 07.45 : Tagwache und Frühstück
- 09.00-12.00 : Turnen an den Geräten erste Muskelschmerzen !
- 13.30-18.00 : Wir erholen uns im AquaParc Le Bouveret
- 20.00 : Disco mit Super DJ, der extra für uns gekommen ist !

Donnerstag 23. Oktober 2008

- 07.45 : Tagwache und Frühstück
- 09.00-16.00 : Turnen an den Geräten Weitere Blasen.
- 16.00 : Überraschung des Chefs !
- 20.00 : Zirkus Knie steht auf dem Programm! Anschliessend feiern wir Priscilla Conus 18. Geburtstag.....

Freitag 24. Oktober 2008

- 09.00 : Spätes Aufstehen und (kleines) Frühstück
- 09.30-12.00 : Reinigung der Unterkunft und anschliessendes Mittagessen (es gibt die Resten der Woche)
- 13.30-16.00 : Turnen an den Geräten jetzt sind alle müde!
- 16.00-18.00 : Lagerschluss – wir kehren zurück nach Bulle und Freiburg.
- 18.00 : Schluchzt! Das Lager ist zu Ende...

All dies in Bildern unter : www.campsfr.com

Steve

Demi-finale Championnat Suisse filles à Widnau les 1^{er} et 2 novembre 2008

Points positifs pour cette année : de très bons concours en général dans chaque catégorie ; 2 qualifiées pour la finale à Schiers/GR : Jasmine Juillerat Baer, Ursy, en Dames, et Jenny Bussard, Bulle, en C6 ; accession au 2^{ème} tour pour les C6.

Point négatif : blessure d'Aurélia Guillot, Bulle, C6, à la sortie salto aux anneaux pendant le concours. Diagnostic : déchirure des ligaments internes et croisés du genou gauche, opération et 9 mois d'arrêt !

La collaboration avec les Valaisannes pour le transport en car et la nuitée s'est très bien passée. A renouveler une prochaine année si nous devons à nouveau traverser la Suisse.

Comme chaque année, on remarque une nette domination des équipes suisse-

Résultats / Resultate :

C5 : 1. Aargau, 2. St-Gall 1, 3. Grisons 1, **20. Fribourg**, sur 25 équipes

1. Stefanie Fretz, Uerkheim/SG, 38.20

61. Clémence Jaquet, Bulle, 36.00

78. Pascale Epper, St-Aubin, 35.55

83. Angélique Blanc, Bulle, 35.45

97. Manon Berger, Freiburgia, 35.20

110. Fiona Müry, La Combert, 34.25

sur 123 gymnastes

C6 : 1. Bern 1, 2. St-Gall 1, 3. Lucerne/Obwald/Nidwald 1, **15. Fribourg** (23 équipes)

1. Anna Deppeler, Bern/BE, 38.35

26. Jenny Bussard, Bulle, 36.80 Qualifiée pour la finale !!

61. Florence Schneider, Bulle, 35.85

76. Oria Bersier, Bulle, 35.50

80. Corinne Philipona, Bulle, 35.35

115. Aurélia Guillot, Bulle, 17.90

sur 115 gymnastes

allemandes, mais dans certaines catégories les équipes romandes s'accrochent. Continuons sur notre lancée et petit à petit nous arriverons à gagner quelques rangs.

Un merci tout particulier à Joël, Damien, Eric et Maxime pour avoir mené toutes les équipes fribourgeoises de mains de maîtres.

Merci également aux gymnastes pour leur engagement lors des deux entraînements communs et des concours, ainsi qu'aux remplaçantes qui ont patiemment attendu dans les gradins.

Alexandra Catillaz

C7 : 1. Aarau 1, 2. Uri, 3. St-Gall 1, **19. Fribourg**, sur 21 équipes

1. Chantal Savaré, Wettingen/AG, 38.75

74. Aline Vonlanthen, Freiburgia, 35.20

82. Marlyse Moret, Bulle, 34.60

83. Shérine Noorjan, Fribourg-Ancienne, 34.55

93. Christelle Salicio, Freiburgia, 33.65

95. Eloïse Moradpour, Bulle, 33.50

sur 104 gymnastes

Dames: 1. Aarau, 2. Zürich 1, 3. Bern 1, **10. Fribourg**, sur 17 équipes

1. Sabrina Hofer, Aarau/AG, 37.70

28. Jasmine Juillerat Baer, Ursy, 35.90 Qualifiée pour la finale !!

38. Céline Ding, Freiburgia, 35.40

39. Céline Ulveling, Charmey, 35.35

58. Noémie Gisler, Freiburgia, 34.05

sur 70 gymnastes

Schweizermeisterschafts-Halbfinal der Geräteturnerinnen in Widnau vom 1. und 2. November 2008

Positiv: Im Allgemeinen ein sehr guter Wettkampf aller Kategorien und sogar zwei Turnerinnen, die sich für den Final in Schiers/GR qualifizieren konnten: Jasmine Juillerat Baer, Ursy, KD, und Jenny Bussard, Bulle, K6 ; Aufstieg der K6 in den 2. Durchgang.

Negativ: Aurélia Guillot, Bulle, K6, die sich beim Saltoabgang an den Ringen verletzt hat. Sie hat die Kreuz- und die Innenbänder des linken Knies gerissen und muss nach der Operation 9 Monate auf Turnen verzichten.

Die Zusammenarbeit mit den Walliserinnen für den Transport und die Übernachtung war eine gute Erfahrung, die wir gerne erneuern, falls die Wettkämpfe wieder am anderen Ende der Schweiz stattfinden.

Wie jedes Jahr dominierten die Teams aus der Deutschschweiz, doch in einigen Kategorien halten sich Teams aus der Romandie gut fest um den Anschluss nicht zu verpassen. Machen wir weiter so, und wir werden uns Rang um Rang nach vorne kämpfen.

Ich danke Joël, Damien, Eric und Maxime, die die Freiburgerinnen vorbildlich geleitet haben.

Danke auch den Turnerinnen für Ihre Teilnahme an den gemeinsamen Trainings und Wettkämpfen, sowie den Ersatzturnerinnen, die in den Zuschauerrängen geduldig gewartet haben.

Alexandra Catillaz

Championnats suisses agrès masculins

Les championnats suisses agrès masculins 2008 se sont déroulés les 8 et 9 novembre à Biasca. Une délégation de 10 gymnastes, placés sous le coaching de Jonathan Sigg et Jean-Luc Monney, s'est déplacée au Tessin pour défendre les couleurs fribourgeoises. Un 11^{ème} fribourgeois licencié à Lucerne, le Bullois Arnaud Deillon, a aussi pris part à ces joutes avec succès. En effet, il a terminé 4^{ème} (total de 47,80) dans la catégorie reine. Deux autres gymnastes ont obtenu de brillants résultats. Pierre Bourquenoud de Charmey a obtenu la 8^{ème} place en C6 (46,00) et Cédric Bersier de Cugy-Vesin la 9^{ème} en catégorie homme (45,35), malgré un exercice incomplet aux barres parallèles. Les autres résultats obtenus en individuel sont
C5 Dylan Sigg (43,95) de Bulle 25^{ème} sur 58
C6 Loïc Brunetti (44,10) de Bulle 41^{ème} sur 60 après une chute
C7 Raphaël Schulé (45,90) de Domdidier 22^{ème} et Adrian Zadory (44,50) de Cugy-Vesin 42^{ème} sur 56
H Benoît Corminboeuf (44,25) de Domdidier 19^{ème} sur 34. Les gymnastes fribour-

geois se sont profilés comme les meilleurs gymnastes romands lors de ce week-end.

Cela s'est confirmé dimanche, lors du concours par équipe. Le canton a aligné deux équipes. L'équipe A a même réalisé le meilleur résultat jamais obtenu lors d'un championnat suisse, se classant au 6^{ème} rang sur 10 dans la catégorie A, alors que la deuxième équipe a connu un résultat plus mitigé. Afin de pouvoir inscrire deux équipes Maxime Cattin, Thibaud Chardonens et Dylan Bovet sont venus compléter la sélection des individuels.

Je félicite chaque gymnaste ayant participé à ce week-end et je les remercie de leur investissement pour la gymnastique.

Les agrès garçons vous attendent nombreux l'année prochaine dans les gradins de Pomy pour les encourager et vous invitent à participer à l'ambiance particulière des championnats suisses.

Cédric Bersier

Schweizer Meisterschaft der Geräteturner in Biasca

Am 8. Und 9. November haben die Schweizermeisterschaften 2008 der Geräteturner in Biasca stattgefunden. Unter der Leitung von Jonathan Sigg und Jean-Luc Monney hat sich eine Delegation von zehn Turnern in das Tessin begeben, um die Freiburgerfarben zu verteidigen. Als elfter Freiburger hat der in Luzern lizenzierte Buller Arnaud Deillon mit Erfolg an diesen Meisterschaften teilgenommen. Mit 47,40 wurde er vierter in der Königsklasse. Zwei weitere Turner haben hervorragende Resultate erzielt. Pierre Bourquenoud aus Charmey hat mit 46,00 einen achten Platz in der C6 erreicht und Cédric Bersier aus Cugy-Vesin wurde trotz einer abgebrochenen Übung am Barren mit 45,35 neunter in der Kategorie Männer.

Die Einzelklassen sind noch:

C5	25. Dylan Sigg	Bulle	43,95	(58 classés)
C6	41. Loïc Brunetti	Bulle	44,10	(60 classés)
C7	22. Raphaël Schulé	Domdidier	45,90	(56 classés)
	42. Adrian Zadory	Cugy-Vesin	44,50	
CS	19. Benoît Corminboeuf	Domdidier	44,25	(34 classés)

Die Freiburgerturner waren an diesem Wochenende die besten Westschweizer.

Dies hat sich am Sonntag im Mannschaftswettkampf bestätigt. Der Kanton hat zwei Mannschaften präsentiert. Die Mannschaft A hat mit ihrem 6. Rang von in der Kategorie A sogar das Beste je an einer Schweizermeisterschaft erzielte Resultat erreicht. Die zweite Mannschaft hat ein weniger gutes Resultat erzielt. Um mit zwei Mannschaften antreten zu können, haben Maxime Cattin, Thibaud Chardonnens und Dylan Bovet das Aufgebot der Einzeltturner vervollständigt.

Ich gratuliere jedem Turner, der an dieser Meisterschaft teilgenommen hat und danke allen für ihren Einsatz für das Geräteturnen.

Die Geräteturner hoffen auf Eure Unterstützung an den nächsten Schweizermeisterschaften und erwarten Euch nächstes Jahr zahlreich auf den Rängen in Pomy. Sie laden Euch ein, an der besonderen Stimmung einer Schweizermeisterschaft teilzuhaben.

Cédric Bersier

Fri-Gym 1/2009

Délai rédactionnel : 14 janvier 2009 Parution : 13 février 2009
Redaktionsschluss: *Erscheinen :*

Fri-Gym 2/2009

Délai rédactionnel : 28 avril 2009 Parution: 28 mai 2009
Redaktionsschluss: *Erscheinen :*

Fri-Gym 3/2009

Délai rédactionnel : 18 août 2009 Parution: 17 septembre 2009
Redaktionsschluss: *Erscheinen :*

Fri-Gym 4/2009

Délai rédactionnel : 10 novembre 2009 Parution: 10 décembre 2009
Redaktionsschluss: *Erscheinen :*

Personnes de contact

Les prescriptions de cours et les articles
 sont à envoyer par écrit au:
 Secrétariat FFG, Christine Güdel
 Ch. des Ecoles 28
 1791 Courtaman
 Tél 026 684 31 48
 Fax 026 684 36 78
 E-mail guedel@vtxmail.ch

Kontaktpersonen

*Die Kursausschreibungen und Artikel sind
 schriftlich zu senden an:
 Sekretariat FTV, Christine Güdel
 Schulweg 28
 1791 Courtaman
 Tel 026 684 31 48
 Fax 026 684 36 78
 E-mail guedel@vtxmail.ch*

La FSG Attalens

recherche

Un moniteur(trice) qualifié pour entraîner
 un groupe agrès de grandes catégories
 Le lundi soir de 19h15 à 20h15

Un ou deux moniteurs(trices) pour notre
 groupe de jeunes gymnastes
 Le vendredi soir de 17h30 à 19h30

Un moniteur(trice) pour un groupe de
 gym enfantine
 Le vendredi de 16h00 à 17h30

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à
 contacter :
 Paula Thürler
 079/4483552
 021/9711665
www.gymattalens.ch

Der Turnverein Attalens

sucht:

*eine/n qualifizierte/n Leiter/in für die
 Gerätegruppe der oberen Kategorien.
 Montags von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr.*

*Für die Jugendriege suchen wir ein oder
 zwei Leiter/innen.
 Freitags von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr.*

*Für das Kinderturnen suchen wir
 eine/n Leiter/in
 Freitags von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr*

*Interessierte Personen können sich melden
 bei:
 Paula Thürler
 079/4483552
 021/9711665
www.gymattalens.ch*