

Sommaire

Félicitations	2 à 3
Remerciements	5
Les gens	6 à 17
Communication des divisions	18 à 24
Plan des activités	26
Cours et camps	28 à 36
Manifestations	38 à 47
Y étiez-vous ?	48 à 49
Délais de parution Fri-Gym 2/2012	51

Inhalt

<i>Gratulationen</i>	<i>2 bis 3</i>
<i>Dank</i>	<i>5</i>
<i>Leute</i>	<i>6 bis 17</i>
<i>Abteilungs-Infos</i>	<i>18 bis 24</i>
<i>Aktivitätenplan</i>	<i>27</i>
<i>Kurse und Lager</i>	<i>28 bis 36</i>
<i>Anlässe</i>	<i>38 bis 47</i>
<i>Waren Sie dabei?</i>	<i>48 bis 49</i>
<i>Erscheinungsdaten Fri-Gym 2/2012</i>	<i>51</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.

60 ans / 60 Jahre

02.06.1952 Bernard Odermatt, Murten

70 ans / 70 Jahre

12.06.1942 Widmer Hans-Rudolf

Plus de 80 ans / älter als 80 Jahre

18.02.1928 Betty Liaudat, Châtel-St-Denis

12.03.1925 Bernard Jordan, Domdidier

22.03.1930 Jean Savary, Sâles

31.05.1930 Henri Coquoz, Prez-vers-Noréaz

jusqu'à mi-juin / Daten berücksichtigt bis Mitte Juni

Félicitations à nos nouveaux juges et moniteurs

(depuis le Fri-Gym de mai 2011)

Agrès Geräteturnen

Cours de base J+S

Grundkurs J+S

Gisler Justine, Charmey
Tornare Ludovic, Charmey
Bourquenoud Pierre, Charmey
Bersier Audrey, Cugy-Vesin
Baechler Simon, Cugy-Vesin
Bersier Jonathan, Cugy-Vesin

Formation continue 1

Weiterbildung 1

Rime Frank, Charmey
Bourquenoud Florence, Charmey
Tinguely Anouck, Cugy-Vesin
Baeriswyl Cindy, Cugy-Vesin
Grandgirard Yann, Cugy-Vesin
Salicio Christelle, Freiburgia
Jaquet Camille, Freiburgia

Juge agrès sociétés

Wertungsrichter Vereinsgerä-
teturnen

Barbey Christelle, Bulle
Moradpour Eloïse, Bulle
Conus Bertrand, Ursy
Demierre Sébastien, Ursy

Juge B1

Wertungsrichter B1

Abriel Michael, Estavayer
Andrey Natacha, La Combent
Belk Barbara, Murten
Benseghir Kelly, Bulle
Blanc Jérôme, Bulle
Brodard Aurélie, La Combent
Butty Angèle, Ursy

Wir gratulieren unseren neuen Leitern/innen und Wertungsrichtern/innen

(seit Fri-Gym vom Mai 2011)

Chofflon Karen, Romont
Clément Céline, Ependes
De Gottrau Nathalie, Fribourg-Ancienne
Grandgirard Elodie, Freiburgia
Gremaud Sophie, La Combent
Jaquet Murielle, Romont
Knuchel Sarah, Attalens
Kolly Caroline, La Combent
Mauron Fanny, Avry-sur-Matran
Oberson Saskia, Sâles
Pittet Emilie, Sâles
Riedo Sophie, Marly
Rybarikova Andréa, Fribourg-Ancienne
Salicio Christelle, Freiburgia
Schafer Carmen, Marly
Sigg Dylan, Bulle
Waeber Regina, Tafers
Yerly Morgane, Ependes

Juge B2

Wertungsrichter B2

Mourra Mireille, Sâles
Pochon Laurie, Romont
Savary Aurélie, Ursy
Python Chloé, Ependes

Trampoline

Trampolin

Cours de base J+S

Grundkurs J+S

Brandenberger Jérôme, Ependes

Gymnastique (polysport) Turnen

Cours de base J+S

Grundkurs J+S

Brügger Marlyse, La Combent

Hayoz Valérie, La Combent
Kolly Marie, La Combent
Andrey Valérie, La Combent

Artistique

Kunstturnen

Cours de base J+S

Grundkurs J+S

Aeby David, Freiburgia
Roggo Cédric, Freiburgia

Instructeur

Weiterbildung 2

Renevey Marie, Freiburgia

Juge cat. 2

Kampfrichter Kat. 2

Verdon Cyrielle, Freiburgia

Parents-enfants

Eltern-Kind-Turnen

Instructeur FSG

Instruktor STV

Savary Corinne, Charmey
Murith Angélique, La Tour-de-Trême
Barbey Myriam, La Tour-de-Trême

Dames/hommes/seniors

Frauen/Männer/

Senioren/Seniorinnen

Formation continue 1 ESA

Weiterbildung 1 ESA

Perrin Christine, Châtonnaye
Sansonnens Jean-Marc, Marly

Remerciements

Le comité central ainsi que tous les membres de la Fédération Fribourgeoise de Gymnastique remercient chaleureusement tous les annonceurs du Fri-Gym de leur soutien.

Ils nous permettent de garder notre journal à un prix abordable et nous ne pouvons que les recommander lors de vos différents achats.

Vielen Dank

Der Zentralvorstand sowie alle Mitglieder des Freiburgischen Turnverbandes danken unseren Inserenten ganz herzlich für Ihre Unterstützung.

Diese hilft uns, die Verbandszeitschrift weiterhin zu einem erschwinglichen Preis abgeben zu können. Wir werden die Turnerinnen und Turner weiterhin ermuntern, bei ihren Einkäufen unsere Inserenten zu berücksichtigen.

Carnet de bord de Raphaël Schulé

Dans la dernière édition du Fri-Gym (décembre 2011), Raphaël nous racontait comment le Cirque du Soleil l'a engagé pour une production aux anneaux balançant dans son « Michael Jackson The Immortal World Tour ». Il nous expliquait ses premiers pas au sein de la troupe et les premiers mois de préparation à Montréal. Voici la suite de son aventure.

Mon voyage avec le Cirque du soleil – récit par Raphaël Schulé 2^{ème} partie

Après environ un mois, seules les personnes portant un badge Michael Jackson Project étaient autorisées à entrer dans les studios où se déroulaient les répétitions. Même traitement pour tout le monde, indépendamment que vous soyez acrobate, comptable ou designer costume. Nous commençons à travailler des passages synchronisés sur les anneaux, en cascades ou en duo, sur les musiques qui sont maintenant jouées chaque soir en live par les musiciens. De plus, assez vite, nous avons dû effectuer des essais costumes durant les entraînements. Nous pensions alors que nous aurions tous nos costumes bien avant de nous produire devant du public. Que nenni !

Une chose à savoir est que toute préparation et réalisation d'un show du Cirque du Soleil prend en moyenne 8 à 9 mois. C'était le cas jusqu'à ce show-ci. Suite à la mort de Michael en 2009, le cirque avait négocié l'exclusivité d'un spectacle en l'honneur de Michael Jackson. Les droits ont été cédés au Cirque du Soleil entre autre grâce à la mère de Michael qui a souligné le fait qu'il aurait toujours voulu faire un show en partenariat avec l'entreprise canadienne.

Une fois l'accord obtenu, le souhait était de réaliser ce nouveau show le plus rapidement possible afin que la date de la première ne s'éloigne pas trop de celle du décès du roi de la pop. Ainsi, même si dans les grandes lignes il semble que tout ait roulé comme sur des roulettes jusqu'à la première, c'est plus dans le stress et sous pression que nous avons travaillé à l'avancement du show.

Ainsi l'acte des anneaux a été réalisé principalement sur la base d'éléments que nous maîtrisions lorsque nous avons quitté la Suisse. Nous n'avons pas eu l'opportunité de nous entraîner avec réception dans une « fosse ». Les tentatives de nouvelles sorties se sont parfois ponctuées par de belles chutes. J'ai moi-même effectué un superbe double salto et demi qui m'a permis d'éprouver ma souplesse mais qui m'a surtout donné un bon mal de dos durant quelques jours.

Nous avons appris à faire attention aux signes de fatigue que notre corps nous communiquait. Nous allions parfois 2 à 3 fois par semaine chez les physiothérapeutes et nous avons pris l'habitude d'appliquer des sachets de glace sur nos épaules après les entraînements. Surtout dès la fin juin quand nous sommes passés à 5 ou 6 jours d'entraînement par semaine.

Outre ces quelques adaptations, nous tâchions de préserver au mieux, malgré notre vie d'artiste, la culture suisse qui est en chacun de nous. Ainsi les apéros, parties de cartes et fondues étaient presque monnaie courante.

Le 23 août 2011 nous partions pour Ottawa afin de commencer la phase répétition en arena. Pour chaque personne travaillant sur ce projet, le jour de la première (le 2 octobre) était plus que proche ! Pourtant nous ne nous étions entraînés qu'une semaine sur la maquette taille réelle de la scène et nous n'avions que quelques costumes pour les autres

actes auxquels nous participions et uniquement un prototype pour un gymnaste des anneaux balançant...

Ce changement de phase et d'environnement de travail était un vrai bouleversement. Nous commençons à vivre comme sur la tournée. Fini de nous faire à manger, de laver notre linge et de faire le ménage. Dès cet instant, nous allions vivre à l'hôtel chaque jour de notre vie pour les deux prochaines années ou plus. Notre lieu de travail était encore plus époustouflant. Après 30 minutes dans le car qui nous servait de navette, nous arrivions au « Ottawa Scotia Bank Place », une patinoire appartenant aux Senators, l'équipe de hockey sur glace de la région. Sa capacité maximale est de presque 20'000 places et elle contient 148 suites de luxe.

D'un côté de l'arena se trouvait la scène composée d'une partie A rectangulaire, la scène principale, et d'une partie B de forme ovale en plein centre de la patinoire. L'accès aux deux scènes peut se faire par l'usage d'escaliers ou des lifts (ascenseurs) de différentes tailles et à différents emplacements sur la scène. Le passage de la scène A à la scène B se fait par l'usage d'un tapis roulant séparé en deux parties dans la largeur afin qu'il puisse aller dans les deux sens en même temps.

Tous ces éléments ont impliqué des adaptations des numéros et principalement de leurs entrées et sorties de scène.

Durant les 2h de show, des tonnes de matériel sont déplacées ou font leur entrée puis ressortent, tout ça en quelques minutes sans jamais rompre l'ambiance et l'atmosphère qui sont créées tout au long du show.

En ce qui concerne les anneaux, nous nous sommes entraînés à côté de la scène jusqu'au dernier moment. Jusqu'à mi-septembre, nous n'avions pas la moindre idée de la manière dont les techniciens allaient faire apparaître sur scène 8 gros tapis de 6 mètres de long, 4 feutres, 4 paires d'anneaux et leur structure. Nous savions juste qu'ils disposeraient d'environ 1 minutes et 30 secondes avant notre entrée en scène.

Nous avons travaillé dans des arenas vides dans les villes d'Ottawa, Montréal, Québec puis nous sommes rentrés à Montréal pour la première. Notre « dead line » était fixée au 27 septembre 2011 où nous allions nous présenter pour la première fois devant un public composé de familles de la troupe, des dirigeants du Cirque du Soleil et de plusieurs caméras profitant de cette répétition pour filmer les bases de la bande-annonce du show.

Le 26 septembre était le premier jour où nous étions parvenus à parcourir le show d'un bout à l'autre sans interruption due à des problèmes techniques : un ascenseur qui ne se soulève pas, un matelas qui ne se gonfle pas dans les temps ou un élément du décor dont la sortie automatisée ne se fait pas et reste au milieu de la scène, ... Ces problèmes devenaient récurrents. Ainsi, nous nous interrogeons sérieusement sur la faisabilité de faire rouler ce show correctement.

Le 27 septembre 2011 était un jour mémorable. A 13 heures, les premiers spectateurs entraient dans l'arena et à 14h le show commençait. Avoir des spectateurs était une motivation dont nous avions besoin et que nous avions attendue pendant de longues semaines. Nous goûtions enfin aux applaudissements et au public qui se lève en fin de représentation. C'était magique, époustouflant et je pense que nous avons tous ressenti des frissons durant le salut final en faisant la révérence devant nos proches.

Nous étions prêts à partir en tournée et nous n'avions plus qu'une envie, revivre ces moments et les partager. Après tout, même le Cirque du Soleil le dit, sa mission est « d'invoquer, de provoquer et d'évoquer l'imaginaire, les sens et l'émotion des gens autour du monde. »

La suite du récit de Raphaël sera dans le prochain Fri-Gym.

Logbuch von Raphaël Schulé

In der letzten Fri-Gym Ausgabe (Dezember 2011), hat uns Raphaël erzählt, wie er vom Cirque du Soleil für eine Show an den Schaukelringen engagiert wurde für die « Michael Jackson The Immortal World Tour ». Er schilderte uns seine ersten Schritte beim Zirkus und die ersten Monate der Vorbereitung in Montreal. Und so geht sein Abenteuer weiter:

Meine Reise mit dem Cirque du Soleil – Bericht von Raphaël Schulé

2. Teil

Nach rund einem Monat hatten nur noch die Personen mit einem Badge «Michael Jackson Project» Zugang zu den Studios wo die Proben stattfanden. Alle wurden gleich behandelt, egal ob Akrobaten, Buchhalter oder Kostümdesigner. Wir fingen an, Passagen zu überarbeiten im Synchronschwingen, die Kaskade oder im Duo zu der Musik, die jetzt jeden Abend live von den Musikern gespielt wird. Ausserdem mussten wir schon sehr bald während den Trainings auch Kostümproben abhalten. Wir dachten daher, dass wir unsere Kostüme lange vor dem ersten Auftritt vor Publikum erhalten würden. Weit gefehlt!

Man muss wissen, dass jede Show-Vorbereitung und –Durchführung des Cirque du Soleil im Schnitt 8 bis 9 Monate dauert. So war's jedenfalls bis zu dieser Show. Nach dem Tod von Michael im Jahre 2009 verhandelte der Cirque über das Exklusivrecht für eine Show zu Ehren von Michael Jackson. Die Rechte wurden dem Cirque du Soleil unter anderem dank der Mutter von Michael übertragen, die gesagt hatte, dass Michael schon immer gerne zusammen mit der kanadischen Firma eine Show auf die Bühne hätte bringen wollen.

Nachdem die Zustimmung eingegangen war, wollte man die neue Show so schnell wie möglich realisieren, damit das Datum der Premiere nicht allzu weit weg liegt vom Todestag des King of Pop. Und so arbeiteten wir ziemlich unter Stress und Druck am Vorwärtskommen der Show, auch wenn im Grossen und Ganzen alles wie am Schnürchen zu laufen schien bis zur Premiere.

Der Teil an den Ringen basierte vor allem auf Elementen, die wir schon bei unserer Abreise aus der Schweiz beherrschten. Wir hatten nicht die Gelegenheit, den Abgang in eine « Grube » zu trainieren. Die Versuche an neuen Abgängen wurden ab und zu von schlimmen Stürzen begleitet. Ich selbst habe einen tollen Zweieinhalb-Salto gemacht, mit dem ich meine Beweglichkeit testen konnte, der mir aber während ein paar Tagen meinen Rücken arg zu spüren gab.

Wir haben gelernt, auf Zeichen der Müdigkeit zu achten, die uns unser Körper übermittelt. Manchmal gingen wir 2- bis 3-mal pro Woche zum Physiotherapeuten, und wir haben uns daran gewöhnt, nach den Trainings Eispackungen auf unseren Schultern zu tragen. Vor allem ab Ende Juni, wenn die Trainingsintensität auf 5 bis 6 Tage pro Woche anstieg.

Nebst den diversen Anpassungen und trotz unserem Artistenleben haben wir uns bemüht, die Schweizer Kultur zu erhalten, die in uns allen steckt. So waren Aperos, Kartenspiele und Fondues gang und gäbe.

Am 23. August 2011 brachen wir nach Ottawa auf, um in der Arena die zweite Phase der Vorbereitungen zu treffen. Für alle, die an diesem Projekt mitgearbeitet haben, war

der Tag der Premiere (2. Oktober) schon sehr nahe gerückt! Dennoch hatten wir erst eine einzige Woche auf dem Modell in reeller Grösse der Arena trainiert, hatten erst ein paar Kostüme für die Showteile, an denen wir auch noch teilnahmen und nur einen Prototypen für die Turner an den Schaukelringen...

Diese nächste Phase und der Wechsel des Arbeitsortes waren ein echter Umbruch. Wir begannen so zu leben wie auf Tournee. Schluss mit selbst Essen kochen, Wäsche waschen und Haushalt erledigen. Von diesem Augenblick an und für mindestens die nächsten zwei Jahre unseres Lebens lebten wir im Hotel. Unser Arbeitsort war noch viel erstanlicher. Nach 30 Minuten im Car, den wir als Shuttlebus benutzten, erreichten wir den « Ottawa Scotia Bank Place », eine Eishalle in Besitz der Senators, Eishockey-Mannschaft der Region. Ihre maximale Kapazität beträgt 20'000 Plätze und sie verfügt über 148 Luxussuiten.

Auf der einen Seite der Arena befand sich die Bühne mit dem rechteckigen Teil A, der Hauptbühne und dem Teil B in ovaler Form in der Mitte der Eishalle. Der Zugang zu den beiden Bühnen ist über Treppen oder Lifte verschiedener Grössen und ab verschiedenen Winkeln der Bühne möglich. Von Bühne A nach Bühne B gelangt man über einen Rollteppich, längs halbiert, so dass er gleichzeitig in beide Richtungen laufen kann.

All diese Elemente zwangen uns zu Anpassungen der Nummern und vor allem der Auftritte und Abgänge von der Bühne.

Während der 2 Stunden dauernden Show werden Tonnen von Material umgeschichtet oder eingesetzt und wieder abgebaut, alles in wenigen Minuten und ohne die Stimmung und Atmosphäre, die sich während der Show aufgebaut hat, zu stören.

Was die Ringe betrifft, so haben wir bis zum letzten Moment neben der Bühne trainiert. Bis Mitte September hatten wir keine Ahnung, wie die Techniker 8 grosse Matten von 6m Länge, 4 Filzbänder und 4 Paar Ringe mit deren Aufhängung auf die Bühne bringen wollten. Wir wussten lediglich, dass sie nur 1 Minute und 30 Sekunden Zeit hatten, bevor wir auf die Bühne treten.

Wir arbeiteten in den leeren Arenas in den Städten Ottawa, Montreal und Québec und kehrten für die Premiere zurück nach Montreal. Unsere « dead line » war auf den 27. September 2011 fixiert, wo wir uns erstmals dem Publikum präsentierten, bestehend aus Familien der Truppe, Leitern des Cirque du Soleil und mehreren Kameras, welche diese Probe genutzt haben, um die Basis für die Vorschau der Show zu filmen.

Am 26. September zogen wir die Show erstmals von A bis Z durch, ohne Unterbruch aufgrund irgendwelcher technischen Probleme. Ein Lift, der nicht abhob, eine Matte, die sich nicht rechtzeitig aufblasen liess oder ein Dekorelement, bei welchem der automatische Abgang nicht funktionierte und mitten auf der Bühne blieb, solche Probleme waren häufig. Und so fragten wir uns ganz ernsthaft, ob die Show korrekt durchführbar sein würde.

Der 27. September 2011 war ein denkwürdiger Tag. Um 13 Uhr trafen die ersten Zuschauer in der Arena ein und um 14 Uhr begann die Show. Zuschauer zu haben war eine Motivation, die wir unbedingt brauchten und auf die wir während langer Wochen gewartet hatten. Endlich konnten wir Applaus und Publikum geniessen, das sich am Ende der Vorführung erhob. Das war magisch, umwerfend, und ich glaube, wir hatten alle eine Gänsehaut beim Abschied und der Verbeugung vor unseren Angehörigen.

Wir waren bereit für die Tournee, und wir hatten bloss noch einen Wunsch: diese Momente wieder zu erleben und sie zu teilen. Schliesslich sagt sogar der Cirque du Soleil, seine Mission sei «die Fantasiewelt, die Sinne und die Emotionen der Menschen rund um die Welt anzurufen, herbeizuführen und heraufzubeschwören.»

Die Fortsetzung des Berichts von Raphaël folgt im nächsten Fri-Gym.

ワールドカップ東京 2011

Weltmeisterschaften Kunstturnen Tokyo 2011

Vom 30. September bis 17. Oktober 2011 fanden in Tokyo (Japan) die Weltmeisterschaften der Kunstturnerinnen und Kunstturner statt.

Die Delegation der Schweiz, das heisst 7 Kunstturnerinnen, 7 Kunstturner, 6 Trainerinnen/Trainer, 2 Physiotherapeuten, 1 Arzt, 2 Medienverantwortliche, 2 Kampfrichterinnen, 2 Kampfrichter und der Delegationschef, traf sich am Freitag, 30. September 2011 um 10 Uhr im Flughafen Zürich-Kloten Check-in 1. Danach ging es zur Pressekonferenz und zu Interview-Terminen. Mit der Swiss Airbus 340-300 flogen wir nach Japan, Narita Airport und dann mit dem Bus bis Tokyo. Dort angekommen, am Samstag, 1. Oktober 2011, bezogen wir das Tokyo Prince Hotel in Minato-ku, gingen essen und erholten uns ein wenig, ohne aber einzuschlafen (zwecks Jetlag). Am Nachmittag standen wir schon in der Turnhalle, um ein wenig Kraft- und Grundtraining zu machen. Danach waren wir sehr müde von der ganzen Reise und dem Training und freuten uns riesig auf unser Bett.

Am Sonntag 2. Oktober 2011 ging es früh los, 8.00 Uhr Frühstück danach Training, Mittagessen und nachmittags wieder Training.

Montag, 3. Oktober 2011: Frühstück um 8.30 Uhr, danach langes Training mit Turnen aller Übungen. Mittagessen um 14.00 Uhr, Erholung, wieder Training um 17.00 Uhr. Danach kam ich in den Genuss einer kleinen Rückenmassage, ausgeführt von unserer Physiotherapeutin Doro. Dann hatte ich noch einen Interview-Termin für Radio Freiburg.

Dienstag, 4. Oktober 2011, Tag des Podiumstrainings: Ein gemütlicher Morgen mit Frühstück, erkunden“ unseres“ Stadtteils und Mittagessen. Um 13.30 Uhr gingen wir zur Wettkampfhalle. Das Einturnen lief gut und auch das Podiumstraining lief uns allen super. Mit grosser Erleichterung fuhren wir von der Wettkampfhalle zurück in unser Hotel. Auch heute erhielt ich eine kurze Rückenmassage. Wir haben dann noch kurz japanisches TV geschaut, zu verstehen gab es da allerdings nichts ...

Mittwoch, 5. Oktober 2011 Frühstück um 9 Uhr. Danach trafen wir das SF in unserer Lobby. Wir mussten Interviews geben. Später besuchten wir das Regierungsgebäude und gingen hoch bis in den 45. Stock. Leider hatte es viel Nebel, und wir konnten fast nichts sehen. Wir besuchten noch einen Markt und mussten danach wieder ins Hotel zurück, um ins Training zu gehen.

Donnerstag, 6. Oktober 2011. Frühstück um 8.00 Uhr. Bus um 9.00 Uhr um in eine Trainingshalle zu fahren. Training, Mittagessen, wieder Training, Abendessen, Schlafen.

Freitag, 7. Oktober 2011 Frühstück 9.00 Uhr und etwas Zeit zur freien Verfügung. Um 13.00 Uhr Bus ins Training. Nach dem Training machten wir einen Stadtbummel. Abendessen, Massage und skypen mit Mutti, die jetzt auch seit dem 5. Oktober 2011 in Tokyo weilt.

Samstag, 8. Oktober 2011. Der grosse Tag! Meine erste Weltmeisterschaft. Ich bin schon etwas nervös. Um 9.00 Uhr frühstücken. Etwas freie Zeit und um 11.45 Uhr Mittagessen. Um 13.00 Uhr fuhr unser Bus in die Wettkampfhalle, die Yoyogi-Halle. Das Einturnen lief gut. Dann der Einzug der verschiedenen Nationen in die Halle: das Gefühl ist überwältigend. Eine riesige Halle mit Licht und Musik und vielen tausend Leuten die jubeln und ihre Fähnchen schwingen. Mir wird immer mulmiger.

Unser Startgerät war der Boden. Der lief gut, obwohl die Benotung sehr streng war. Turnerinnen noch ohne" Rang und Namen" haben fester zu kämpfen, als solche, die schon etwas bekannt sind. Das nächste Gerät, der Sprung, lief uns auch gut. Dann der Barren. Jessy hat einen Sturz. Ich als letzte Turnerin an diesem Gerät, kämpfte wie noch nie und trotzdem war auch hier die Benotung tief. So – nun noch das Zittergerät - der Balken. Leider hatten wir auch hier 2 Stürze. Wir wussten, dass wir nicht so schlecht geturnt hatten, aber doch zu viele kleine Fehler machten, um uns unter den ersten 16 zu klassieren. Unser Team war sehr jung und dadurch halt wohl noch etwas unerfahren. Ich war sehr traurig als feststand, dass wir auf dem 18. Rang lagen. Das war dann auch das Aus für das Team für die olympischen Spiele im Sommer 2012 in London. Nichts desto trotz war es eine wunderschöne Erfahrung und hoffentlich der Anfang von noch vielen EM's und WM's und weiteren internationalen Wettkämpfen.

Am Sonntag, 9. Oktober 2011 trafen wir uns um 9.30 Uhr zum Frühstück. Langsam hatten wir verdaut, dass der Traum Olympia 2012 nicht Realität werden wird. Um unsere Gemüter zu besänftigen machten wir uns auf zur Shopping Tour. Wir standen riesigen Einkaufsläden der bekanntesten Marken gegenüber, allzu schade, dass meine Maestro nicht funktionierte. Zum Glück war Mutti mit Bargeld und Mastercard angereist. Später dann gingen wir wieder in die Wettkampfhalle, denn heute war der grosse Tag für unsere Männer Kunstturner. Am dritten Gerät hatte sich Danny schwer verletzt und nun mussten die Männer ihre Startplätze der restlichen Geräte schnell ändern. Es lief nicht ganz alles wie gewollt. So landeten auch die Männer nicht in den Rängen, die zu Olympia geführt hätten. Mit dem 17. Rang verpassten sie die Qualifikation ebenfalls. Wieder etwas traurig gingen wir zurück ins Hotel.

Ab Montag, 10. Oktober 2011 war dann das Programm etwas lockerer (ausser für Giulia) und wir hatten nur noch täglich morgens ein Training. Den Nachmittag und Abend konnten wir dann selber nutzen, um Tokyo noch kennen zu lernen. Am Freitag, 14. Oktober durften wir die Schweizer Botschaft besuchen und es wurden uns Häppchen (unser Mittagessen) serviert. Wir machten noch kurze Ausflüge, schauten uns wunderschöne Tempel an, gingen Shushi essen, shoppen war natürlich noch immer im Programm, bestiegen randvolle U-Bahnen, so wie man sie nur aus dem Film kennt, liessen uns von Fischen die Füsse „putzen“, bestaunten grosse Gebäude und liessen uns von der Millionenstadt beeindrucken.

Die Menschen in Tokyo sind sehr freundlich und hilfsbereit. Man spürte, dass die Japaner dankbar waren, dass die Weltmeisterschaften nach den furchtbaren Geschehnissen um Fukushima trotzdem durchgeführt werden konnten. Wir begaben uns noch mit Giulia in die Halle, da sie ja noch im Mehrkampf- und Sprungfinal antreten durfte. Mit lauter Unterstützung versuchten wir Giulia in der riesigen Halle anzutreiben, damit sie noch einmal alles geben kann. Leider konnte auch sie keine Medaille mit nach Hause nehmen. Durch den Finalplatz war ihr jedoch ein Quotenplatz für die Olympiade 2012 in London zugesichert.

Am Montag, 17. Oktober 2011 nahmen wir dann die Reise in den Westen in Angriff. Unser Flug mit der Swiss startete um 10.20 Uhr in Narita. Mit einem ruhigen Flug reisten wir unserer Heimat entgegen. Im Gepäck hatten wir nicht nur dreckige Wäsche sondern ganz viel super schöne Erlebnisse, gewonnene Erfahrung, einen kleinen Einblick in eine total andere Kultur und viel Neues und Spannendes, das wir zu Hause erzählen können.

Meine erste WM wird für mich unvergesslich bleiben, auch wenn unser Ziel Olympia 2012 leider nicht geklappt hat.

Nadia Baeriswyl

ワールドカップ東京 2011

Championnats du monde gym. artistique 2011

Les championnats du monde de gymnastique artistique ont lieu du 30 septembre au 17 octobre 2011 à Tokyo (Japon) aussi bien pour les gymnastes féminines que masculins.

La délégation suisse – 7 gymnastes féminines, 7 gymnastes masculins, 6 entraîneurs, 2 physiothérapeutes, 1 médecin, 2 responsables médias, 2 juges pour les filles, 2 juges pour les garçons ainsi que le chef de délégation – avait rendez-vous le vendredi 30 septembre 2011 à 10h00 à l'aéroport de Zürich-Kloten pour le check-in. Ensuite il y avait une conférence de presse et du temps pour les interviews. Le trajet jusqu'à Narita Airport au Japon a eu lieu à bord du Swiss Airbus 340-300 et nous avons ensuite pris le bus jusqu'à Tokyo. Arrivés sur place le samedi 1^{er} octobre 2011, nous avons pris nos quartiers à l'hôtel Tokyo Prince Hotel à Minato-ku, puis nous avons mangé et nous nous sommes reposés, sans toutefois dormir pour ne pas trop souffrir du Jetlag. L'après-midi nous étions dans la halle de gym pour des exercices de force et un entraînement de base. Après cette longue journée, nous étions vraiment fatigués suite au voyage et à l'entraînement et nous nous réjouissons de pouvoir aller nous coucher.

Au programme du dimanche 2 octobre nous avons : déjeuner à 8h00, entraînement, dîner, entraînement.

Le lundi 3 octobre nous avons déjeuné à 8h30, puis avons suivi un long entraînement où nous avons travaillé à tous les engins ; un temps de récupération était à notre disposition après le dîner puis nous avons effectué un nouvel entraînement à 17h00. J'ai ensuite eu droit à un massage du dos par notre physiothérapeute Doro, puis à une interview avec Radio-Freiburg.

C'est le mardi 4 octobre qu'un entraînement podium dans la halle de concours était prévu. La journée a commencé par un déjeuner tranquille, suivi d'une visite de notre quartier et d'un dîner. A 13h30 nous étions dans la halle de concours. L'échauffement ainsi que l'entraînement podium se sont bien passés pour tout le monde. C'est donc avec un grand soulagement que nous avons regagné l'hôtel où j'ai à nouveau bénéficié d'un massage du dos. Ensuite nous avons regardé la télé japonaise, mais nous n'avons pas compris grand-chose...

Mercredi, 5 octobre 2011 : déjeuner à 9h00 puis rendez-vous avec la télévision suisse pour des interviews. Puis nous avons visité le palais de gouvernement et sommes montés jusqu'au 45^{ème} étage. Malheureusement nous n'avons pas une belle vue car il y avait du brouillard. Nous avons encore visité un marché puis sommes retournés à l'hôtel pour un entraînement.

Jeudi 6 octobre : déjeuner à 8h00, bus à 9h00 pour nous rendre à la halle d'entraînement. Entraînement, dîner, entraînement, souper, dormir.

Vendredi 7 octobre : déjeuner à 9h00, puis un peu de temps libre jusqu'à 13h00, heure à laquelle nous avons pris le bus pour nous rendre à l'entraînement. Ensuite nous nous sommes promenés en ville avant de retourner à l'hôtel pour le souper et un massage. J'en ai aussi profité pour « skyper » avec ma maman qui est aussi à Tokyo depuis le 5 octobre.

Samedi 8 octobre – le grand jour ! Mes premiers championnats du monde ! Je suis passablement nerveuse. Nous déjeunons à 9h00 et dinons à 11h45 déjà. A 13h00 nous prenons le bus pour nous rendre à la halle de concours, la halle Yoyogi. L'échauffement se passe bien. Ensuite c'est l'entrée des différents pays dans la halle : le moment est grandiose. Une immense salle avec des lumières et de la musique et plusieurs milliers de personnes qui applaudissent et agitent leurs drapeaux. Je suis de plus en plus nerveuse.

Nous débutons notre concours au sol. Je suis contente de ma prestation bien que la notation soit sévère. Les gymnastes qui ne se sont pas encore fait un nom doivent plus lutter que celles qui sont déjà connues. Nous sommes toutes contentes de notre exercice à l'engin suivant, le saut. Ensuite c'est les barres où Jessy fait une chute. Je suis passée en dernier, j'avais l'impression de bien maîtriser mes éléments mais malgré cela la note est basse. Le dernier engin est la poutre où nous comptons malheureusement 2 chutes. Nous savions que nous avons pas mal tourné mais fait trop de petites erreurs pour se classer dans les 16 premières. Notre équipe était très jeune et pas très expérimentée. J'étais triste lorsque le classement est tombé : 18èmes, donc pas de concours par équipe aux jeux olympiques 2012. Mais c'était tout de même une magnifique expérience et j'espère que j'aurai la chance de pouvoir participer à encore beaucoup de concours internationaux.

Le dimanche 9 octobre nous nous sommes retrouvées à 9h30 pour le déjeuner. Ensuite pour nous changer les idées nous avons fait du shopping. Nous étions devant d'immenses magasins des marques les plus connues – dommage que ma carte Maestro ne fonctionnait pas. Heureusement que ma maman avait un peu d'argent liquide et une Mastercard ! Ensuite nous nous sommes rendus à la halle de concours pour suivre le concours des hommes. Danny s'est blessé au troisième engin et les autres garçons ont dû parer à son absence aux engins restants. Ça n'a pas fonctionné comme désiré et les hommes, avec leur 17^{ème} place, ne sont pas non plus qualifiés pour le concours d'équipe aux JO.

Dès le lundi 10 octobre, le programme était plus détendu (à part pour Giulia) car nous n'avions qu'un entraînement le matin. L'après-midi et le soir nous étions libres de nos activités et en avons profité pour visiter Tokyo. Le vendredi 14 octobre nous avons visité l'ambassade de Suisse. Nous avons aussi fait des excursions, avons vu de magnifiques temples, avons mangé des Shushi, avons pris le métro qui est archiplein comme dans les films, avons admiré d'immenses bâtiments, nous sommes promenés le long de la plage et le shopping était naturellement toujours au programme. En résumé nous avons été impressionnée par cette immense métropole.

Les gens étaient aimables et serviables. On sentait que les Japonais étaient reconnaissants que les championnats du monde aient tout de même eu lieu après les terribles événements de Fukushima. Nous avons accompagné Giulia qui se présentait encore au concours multiple et à la finale du saut. Nous l'avons encouragé de notre mieux, mais elle n'a malheureusement pas fait de médaille. Par contre sa place en finale lui assure une place pour les jeux olympiques.

Le lundi 17 octobre signifiait le retour. Le départ de notre vol était à 10h20 à Narita. Le vol de retour était tranquille. Dans nos bagages nous n'avions pas seulement notre linge sale mais aussi des images de moments inoubliables, une expérience accrue, un petit aperçu d'une culture totalement différente et beaucoup de choses à raconter à la maison. Mes premiers championnats du monde resteront inoubliables même si notre but « JO 2012 » n'a pas été atteint.

**Comité central
Indicateur 2012**

**Zentralvorstand
Anzeiger 2012**

Le nouvel indicateur 2012, comprenant entre autres le registre d'adresses des divisions de la FFG ainsi que l'adresse de contact des sociétés, a été distribué lors de l'assemblée technique du 6 février. Des exemplaires supplémentaires peuvent être demandés au secrétariat FFG. Il peut aussi être téléchargé depuis le site internet www.ffg-ftv.ch.

Der neue Anzeiger 2012 (mit unter anderem dem Adressenverzeichnis der Abteilungen des FTV und den Kontaktadressen der Vereine) wurde an der technischen Konferenz vom 6. Februar verteilt. Zusätzliche Exemplare können beim Sekretariat des FTV angefordert werden. Er kann auch von der Website www.ffg-ftv.ch heruntergeladen werden.

Centre cantonal Locaux de la Tour-de-Trême

Nous rappelons aux sociétés que le local de la Tour-de-Trême est équipé d'engins pour la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès. Il y a la possibilité de louer des heures d'entraînement (pendant les vacances par exemple) : le prix de location pour les sociétés de la FFG est de Fr. 8.-/h (max. Fr. 60.- par jour). En cas d'intérêt, veuillez vous adresser à Yves Bussard (026 912 29 53), responsable de la gestion du centre.

Kantonal-Zentrum Halle in La Tour-de-Trême

Wir erinnern die Vereine daran, dass das Lokal in La Tour-de-Trême mit Geräten für das Kunst- und Geräteturnen ausgerüstet ist. Es ist möglich, das Lokal für Trainingseinheiten zu mieten (zum Beispiel während den Ferien): der Mietpreis für die FTV-Vereine beträgt Fr. 8.- pro Stunde (max. Fr. 60.- pro Tag). Interessierte Vereine können mit Yves Bussard (026 912 29 53), dem Verantwortlichen für die Verwaltung des Zentrums, Kontakt aufnehmen.

Division Agrès Information

En 2006, nous avons dédoublé la team-cup jeunesse car un seul concours ne permettait plus d'accueillir toutes les équipes. Tous les gymnastes, entraîneurs, juges ou parents qui ont assisté à une team-cup jeunesse ces dernières années se sont rendus compte que ce sont à nouveau de gros concours : beaucoup de monde dans la salle, dans les gradins et une longue journée.

Nous avons donc décidé d'en ajouter une troisième. Il n'y aura pas 3 lieux de concours mais toujours 2 : un des deux organisateurs accueillera 2 concours dans une même halle mais sur 2 emplacements et l'autre organisateur aura un concours simple. Pour 2012, qui servira d'année test, il y aura une team-cup à Villars-sur-Glâne (org. Avry) et deux team-cup au Bicubic (org. Romont). Les dénominations ne sont pas encore définies.

Les sociétés inscrites seront réparties aléatoirement entre les 3 concours en fonction des inscriptions reçues et sans distinction géographique. Les équipes des sociétés organisatrices concourront à domicile.

Chacun des 2 concours du Bicubic aura son propre classement puisqu'il y aura 2 collèges de juges différents. Les 3 concours auront lieu le même jour, à savoir le 5 mai 2012 (cf prescriptions spécifiques dans ce numéro de *fri-gym*).

Une fois ces team-cup passées, n'hésitez pas à nous faire vos remarques afin que nous sachions si cette nouvelle formule convient à ses utilisateurs ou si elle a besoin d'adaptations !

Pour la division agrès
Stéphanie Klaus

Abteilung Geräteturnen Information

Im 2006 haben wir den Team-Cup Jugend auf 2 Orte verteilt, da wir nicht alle Mannschaften in einem einzigen Wettkampf annehmen konnten. Alle Turnerinnen, Leiter, Wertungsrichter oder Eltern, die an einem Team-Cup Jugend anwesend waren, haben bemerkt, dass es wieder grosse Wettkämpfe sind: viele Leute in der Turnhalle, bei den Zuschauern und ein langer Tag.

Wir haben darum beschlossen, einen 3. Team-Cup einzufügen. Es wird aber nicht 3 Wettkampforte geben, sondern immer noch 2: einer der Organisatoren wird 2 Wettkämpfe in der gleichen Turnhalle (aber auf 2 Anlagen) organisieren und der andere Organisator wird einen Wettkampf auf einer Anlage auf die Beine stellen. Für 2012, das als Testjahr dient, findet ein Team-Cup in Villars-sur-Glâne (Org. Avry) und zwei Team-Cups im Bicubic (Org. Romont) statt. Die Bezeichnungen sind noch nicht definiert.

Die angemeldeten Vereine werden nach dem Zufallsprinzip auf den 3 Wettkämpfen eingeteilt. Die Mannschaften der organisierenden Vereine starten zu Hause.

In Romont wird jeder Wettkampf seine eigene Rangliste haben, da 2 unterschiedliche Wertungsgremien im Einsatz sein werden. Die 3 Wettkämpfe finden am gleichen Tag statt, nämlich am 5. Mai 2012 (siehe spezifische Weisungen in dieser Fri-Gym-Ausgabe).

Wir erwarten eure Bemerkungen nach diesen Team-Cups, um zu sehen, ob dieses neue Angebot den Benutzern passt oder ob Anpassungen nötig sind.

Für die Abteilung Geräteturnen
Stéphanie Klaus

Division Gym & Danse

Chères monitrices,
chers(ères) présidents(es) techniques,

La division gym & danse organise à nouveau en été 2012, un

Camp de gym & danse

Nous vous remercions d'en parler à vos gymnastes et de les encourager à y participer. Merci de bien vouloir leur distribuer les informations ainsi que le formulaire d'inscription des pages 32 et 33.

Paula Thurler

Abteilung Gymnastik & Tanz

*Liebe Leiterinnen,
Liebe technische Präsidentinnen und Präsidenten,*

Die Abteilung Gymnastik & Tanz organisiert im Sommer 2012 wiederum ein

Lager Gym- nastik & Tanz

Wir bitten euch, dies euren TurnerInnen mitzuteilen und sie zu motivieren, daran teilzunehmen. Bitte verteilt ihnen die Informationen und das Anmeldeformular der Seiten 34 und 35 - Danke.

Paula Thurler

Plan des activités 2012 / *Aktivitätenplan 2012*

Mars	2 au 4	Cours de base J+S Kids, 1ère partie (2ème partie : 12 au 14 avril)
	3-4	3ème partie du cours de formation juge agrès indiv. B1 (suite : examen le 10 juin)
	4	Cours spécial gym & danse
	11	2 ^{ème} partie du cours de formation juge agrès indiv. B2 (suite : 23.09)
	17	Cours cantonal polysport fitness dames/hommes à Fribourg (halle du Jura)
	17	Championnat de quilles, Corcelles (org. St-Aubin)
	17	Cours de perfectionnement parents-enfants, Halle de la Léchère, Bulle
	24	Championnat régional sud agrès filles C1-C2, Châtonnaye (à Villaz-St-Pierre)
	24	Championnat régional nord agrès filles C1-C2, Ependes (au Mouret)
	24	Championnat cantonal GAF-GAM à Wünnewil
	24-25	Congrès FSG à Aarau/AG
	31	Coupe de printemps agrès indiv. garçons, Sâles
	31	Cours cantonal jeunesse à Ursy
	31	Cours de perfectionnement gym infantine, Halle de la Condémine, Bulle
	31	Entraînement en commun, tests gym & danse
Avril	12 - 14	Cours de base J+S Kids, 2ème partie
	21	Tournoi de volleyball (matches retour du tournoi d'hiver), Bulle
	28	Cours des aînés à Marly
	28-29	Journée fribourgeoise et bernoise artistique garçons, Utzenstorf /BE
	28-29	Championnat cantonal indiv. agrès et gym & danse, Domdidier
Mai	5	Gala FSG, Zürich
	5	Team-Cup sud, agrès filles C1-C4, Romont
	5	Team-Cup nord, agrès filles C1-C4, Avry-sur-Matran
	5-6	Introduction J+S-Kids Allround
	12-13	Coupe des Bains, Yverdon
	26-27	Championnat cantonal des sociétés adultes et jeunesse (agrès et gym & danse), Courtepin
Juin	2	Journée polysportive jeunesse, Grolley
	2-3	Championnats suisses de gymnastique artistique masculine juniors, Romont (org. GASF)
	9-10	Fête séelandaise, Lyss
	9-10	Championnats suisses de gymnastique artistique féminine juniors, Möhlin
	10	Cours de formation juges agrès B1: examen
	8-10 + 15-17	Fête romande de gymnastique, Neuchâtel et Colombier
	23	Journée cantonale polysport adultes, St-Ursen
30-1	Championnat suisse GAM et GAF	

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

Plan des activités 2012 / Aktivitätenplan 2012

März	2-4	Grundkurs J+S Kids, 1. Teil (2. Teil: 12.-13.-14. April)
	3-4	3. Teil Kurs Richter Einzelgeräteturnen B1 (Forts. : Prüfung 10. Juni)
	4	Spezialkurs Gymnastik & Tanz
	11	2. Teil Kurs Richter Einzelgeräteturnen B2 (Forts. : Prüfung 23. Sept.)
	17	Kantonalkurs Frauen/Männer, Jura-Turnhalle, Freiburg
	17	Kegelmeisterschaften, Corcelles (Org. St-Aubin)
	17	Weiterbildungskurs ELKI, Léchère-Turnhalle, Bulle
	24	Regionalmeisterschaft Süd, Getu Mädchen K1-K2, Châtonnaye (in Villaz-St-Pierre)
	24	Regionalmeisterschaft Nord, Getu Mädchen K1-K2, Ependes (in Le Mouret)
	24	Kantonale Meisterschaften Kunstturnen Männer + Frauen, Wünnewil
	24-25	STV-Kongress, Aarau
	31	Frühlingscup der Geräteturner, Sâles
	April	31
31		Weiterbildungskurs KITU, Condémine-Turnhalle, Bulle
31		Gemeinsames Training, Gymnastik & Tanz
12-14		Grundkurs J+S Kids, 2. Teil
21		Volleyball-Turnier (Rückspiele des Winterturniers), Bulle
28		Kurs für das 3. Alter, Marly
28-29		Kunstturnertag, Bern-Freiburg (KUTU-M), Utzenstorf/BE
28-29		Einzelmeisterschaften im Geräteturnen und in Gymnastik & Tanz, Châtel-St-Denis
9-10		Grundkurs KITU (für die Leiterinnen, die den Hilfsleiterinnenkurs vom Herbst 2010 besucht haben)
Mai		5
	5	Team-Cup Süd, Geräteturnen Mädchen K1-K4, Romont
	5	Team-Cup Nord, Geräteturnen Mädchen K1-K4, Avry-sur-Matran
	5-6	Einführungskurs J+S-Kids Allround
	12-13	Coupe des Bains, Yverdon/VD
	26-27	Kantonale Vereinsmeisterschaften Erwachsene und Jugend im Geräteturnen und in Gymnastik & Tanz, Courtepin
Juni	2	Kantonaler Polysporttag Jugend, Grolley
	2-3	Schweizer Juniorenmeisterschaften KUTU-M, Romont (Org. GASF)
	9-10	Seeländisches Turnfest, Lyss/BE
	9-10	Schweizer Juniorinnenmeisterschaften KUTU-F, Möhlin/AG
	10	Ausbildungskurs Richter Einzelgeräteturnen B1: Prüfung
	8-10 + 15-17	Westschweizer Turnfest (Erwachsene + Jugend), Neuenburg und Cologny/NE
	23	Kantonaler Polysporttag Erwachsene, St-Ursen
30-1	Schweizer Meisterschaften KUTU-M und KUTU-F	

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

Cours et camps / Kurse und Lager

Fête fédérale de gymnastique 2013 Bienne : Production de grands groupes 35+ (d/h)

Convocation aux monitrices/moniteurs des sociétés inscrites

Présence obligatoire !

Date : samedi 3 mars 2012

Horaire : 09.00h - 16.00h

Lieu : Cottens, halle polyvalente

Programme: Apprentissage de la chorégraphie pour la transmettre à vos gymnastes

Se munir de : Pique-nique pour la pause de midi, carnet de cours, carte de membre

Renseignements :

Mireille Roulin
Route du centre 74
1741 Cottens
026/477.32.18
079/396.02.25
roulin.mireille@bluewin.ch

Cours spécial annuel GYM & DANSE

Date : dimanche 4 mars 2012

Horaire : 9h - 15h

Lieu : La Tour-de-Trême (ancienne salle)

Programme : Thèmes du cours central FSG de Gym & Danse (Musique et mouvement, équilibre, interprétation musicale, hit-jeunesse, massue, yoga à 2, note T exécution du mouvement)

Se munir de : un pic-nic pour la pause de midi, carnet de cours, carte de membre

Délai d'inscription : 23 février 2012

Inscriptions : Paula Thürler
Ch. Comba 11
1616 Attalens
079 448 35 52
paulathurler@bluewin.ch

CONGRÈS FSG

Dates : 24-25 mars 2012 à Aarau

Programme : Plus de 80 ateliers théoriques et pratiques.

Inscriptions : www.stv-fsg.ch

Cours cantonal POLYSPORT –FITNESS dames/hommes

Date : samedi 17 mars 2012

Horaire : 12.00h - 18.00h

Lieu : Halle de gym. du Jura à Fribourg

Programme:

- Echauffement
- Gym avec parapluie
- Nouvelle tendance : Kinball
- « Minigolf » circuit
- Dos : mobilité/force

Se munir de : 1 petit tapis, 1 parapluie, carnet de cours, carte de membre FSG

Délai d'inscription : mercredi 14 mars

Inscriptions à : Ursula Delley
Rte des Gottes 61
1744 Chénens
026/477.10.87
079/792.23.15
ursula_delley@bluewin.ch

Cours de perfectionnement PARENTS-ENFANT

Date : samedi 17 mars 2012

Horaire : de 8h à 16h.

Lieu : Bulle, Halle de la Léchère

Thème: Les Monsieur et Madame

Se munir de :

- du carnet de cours et carte de membre
- d'un badge sur le thème
- d'un champignon Tue-Mouche (rouge à pois blancs) environ 30 cm et le matériel utilisé pour le réaliser doit tenir en cas de pluie !
- pour les nouvelles monitrices d'une photo passeport y inscrire votre nom, prénom et nom de la société
- d'un pique-nique

Délai d'inscription : 29 février 2012

Inscriptions à : Béatrice Piller
Ch. Pra-Novi 2
1728 Rossens
Tél. 026 411 30 21
beatrice.piller@bluewin.ch

Cours cantonal POLYSPORT JEUNESSE

Date : samedi 31 mars 2012**Horaire** : 08h30 – 17h00**Lieu** : Ursy**Programme** :

- Handball
- Slackline, parcours agilité
- Jeux de lutte
- Acrogym
- Kin-ball
- Athlétisme / saut en longueur
- Leçon à thème
- Infos journée polysportive

Se munir de : carnet de cours, carte de membre, pique-nique**Délai d'inscription** : 10 mars 2012

Inscriptions à : Anne Conus
Rte du Plattiez 59
1670 Ursy
Tél. 021 909 61 27
anne_conus@bluewin.ch

Cours de perfectionnement GYM ENFANTINE

Date : samedi 31 mars 2012**Horaire** : 8h00 – 14h00**Lieu** : Bulle, école de la Condémine**Programme (thème Mr et Mme)** :

- Le barbecue de Mr et Mme (extérieur)
- Mr et Mme font leurs jeux
- Production de la famille
- La surprise de Mme

Se munir de : carnet de cours, carte de membre, tenue intérieure et extérieure**Pause** : thé et café seront à disposition, ne pas oublier votre tasse...**Délai d'inscription** : 16 mars 2012

Inscriptions à: Christel Schindler
Ch. de Saucens 15
1630 Bulle
Tél. 026 912 61 24
christel_chichi@bluewin.ch

Cours gymnastique AÎNÉS

Date : samedi 28 avril 2012**Horaire** : 13.30h - 17.00h

Fri-Gym 1/2012

Lieu : Halle de gym. de Marly (à côté de l'église)**Programme** :

- Gymnastique avec coussin
- petits anneaux
- Gymnastique sans engin

Se munir de : carnet de cours, carte de membre**Délai d'inscription** : 25 avril 2012

Inscriptions à : Marilou Jaggi
Hauptstrasse 81
1655 Im Fang
Tél. 079 719 54 45
marilou.jaggi@gmx.ch

Cours de base AGRÈS

Date : du 9 au 14 juillet 2012**Lieu** : Giffers**Inscription** à l'office J+S ou www.jeunesseetsport.ch via le coach de votre société**Particularité** : Jusqu'à présent le cours a toujours été complet, donc ne tardez pas avant de vous inscrire.

Camp GYM & DANSE

Date : du 16 au 20 juillet 2012**Lieu** : Ursy**Délai d'inscription** : 6 mai 2012**Infos complémentaires** : voir p. 32/33

CONGRÈS FSG

Dates : 18-19 août 2012 à Neuchâtel**Programme** : Plus de 80 ateliers théoriques et pratiques.**Inscriptions** : www.stv-fsg.ch

Eidgenössisches Turnfest 2013 in Biel: Grossgruppenvorführung 35+ (F/M)

Einladung an die Leiterinnen/Leiter der angemeldeten Vereine

Anwesenheit obligatorisch !**Datum** : Samstag, 3. März 2012**Zeit** : 9.00Uhr – 16.00 Uhr**Ort** : Cottens, Polysporthalle**Programm** : Erlernung der Choreographie zur Weiterleitung an die Turner/innen**Mitnehmen** : Lunch für die Mittagspause, Kursausweis und STV-Mitgliederekarte

Auskünfte bei: Mireille Roulin
Route du centre 74
1741 Cottens
026/477.32.18
079/396.02.25
roulin.mireille@bluewin.ch

GYMNASTIK & TANZ Spezialkurs

Datum : Sonntag, 4. März 2012**Zeit** : 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr**Ort** : La Tour-de-Trême (alte Turnhalle)**Programm** : Themen des Zentralkurses Gymnastik & Tanz (Musik und Bewegung, Gleichgewicht, musikalische Interpretation, Jugend-Hit, Keule, Yoga zu Zweit, Note T / Ausführung der Bewegungen)**Mitnehmen** : Pick-Nick für das Mittagessen, Kursausweis und STV-Mitgliederekarte**Anmeldeschluss** : 23. Februar 2012

Anmeldung: Paula Thürler
Ch. Comba 11
1616 Attalens
079 448 35 52
paulathurler@bluewin.ch

STV-Kongress

Daten : 24.-25. März 2012 in Aarau**Programm** : aus über 80 verschiedenen Bewegungslektionen auswählen, sich weiterbilden und neue Trends kennenlernen**Anmeldung** : www.stv-fsg.ch

Kantonaler Kurs POLYSPORT-FITNESS Frauen/Männer

Datum : Samstag, 17. März 2012**Zeit** : 12.00 Uhr – 18.00 Uhr**Ort** : Freiburg, Jura-Turnhallen**Programm**:

- Aufwärmen
- Bühnenvorführung:
- Gymnastik mit Schirm
- Tendenz: Kinball
- „Minigolf“: Circuit
- Rücken: Beweglichkeit/Kraft

Mitnehmen: 1 kleiner Teppich, 1 Schirm, Kursausweis und STV-Mitgliederekarte**Anmeldeschluss**: Mittwoch, 14. März

Einsenden an: Ursula Delley
Rte des Gottes 61
1744 Chénens
026/477.10.87
079/792.23.15
ursula_delley@bluewin.ch

Weiterbildungskurs ELTERN-KIND-TURNEN

Datum : Samstag, 17. März 2012**Dauer** : 08.00 bis 16.00 Uhr**Ort** : Bulle, Léchère-Turnhalle**Thema**: Die Herren und Frauen**Mitnehmen**:

- Kursausweis, Mitgliederekarte
- Namenschild auf das Thema
- Ein Pilz « Fliegentätschter » (rot mit weissen Punkten), circa 30cm und das Material muss Wasserfest sein.
- Für die neuen Leiterinnen: 1 Passfoto (Name, Vorname, Verein auf der Rückseite schreiben)
- Pick-Nick

Anmeldefrist : 2. März 2012

Anmeldung: Béatrice Piller
Ch. Pra-Novi 2, 1728 Rossens
Tel. 026 411 30 21
beatrice.piller@bluewin.ch

Kantonalkurs POLYSPORT JUGEND

Datum : Samstag, 31. März 2012

Dauer : 08.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort : Ursy

Programm :

- Handball
- Slackline, Gelenkigkeitsparcours
- Kampfspiele
- Acrogyim
- Kin-ball
- Leichtathletik (Weitsprung)
- Themen-Lektion
- Infos zum Polysporttag Jugend

Mitnehmen : Kursausweis, Mitgliederkarte, Picknick.

Anmeldefrist : 10. März 2012

Anmeldung: Anne Conus,
Rte du Plattiez 59
1670 Ursy
Tel. 021 909 61 27
anne_conus@bluewin.ch

Weiterbildungskurs KINDERTURNEN

Datum : Samstag, 31. März 2012

Dauer: 08.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Ort : Bulle, Schule Condémine

Programm (Thema „Herr und Frau“):

- Das Grillieren von Herr und Frau (draussen)
- Herr und Frau spielen
- Familien-Ausführung
- Die Überraschung von Frau

Mitnehmen : Kursausweis, Mitgliederkarte, Kleider für drinnen und draussen.

Pause : Tee und Kaffee stehen zur Verfügung. Tasse mitbringen...

Anmeldefrist : 16. März 2012

Anmeldung: Christel Schindler,
Ch. de Saucens 15
1630 Bulle
Tel. 026 912 61 24
christel_chichi@bluewin.ch

Kurs Gymnastik 3. ALTER

Datum: Samstag, 28. April 2012

Zeit: 13.30 Uhr – 17.00 Uhr

Fri-Gym 1/2012

Ort: Turnhalle in Marly (neben der Kirche)

Programm :

- Gymnastik mit Kissen
- Kleine Ringen
- Gymnastik ohne Handgerät

Mitnehmen: Kursausweis, Mitgliederkarte

Anmeldeschluss: 25. April 2012

Anmeldung an: Marilou Jaggi
Hauptstrasse 81
1655 Im Fang
079 719 54 45
marilou.jaggi@gmx.ch

Grundkurs GERÄTETURNEN

Datum : vom 9. bis 14. Juli 2012

Ort : Giffers

Anmeldung: J+S-Amtstelle oder
www.jugendundsport.ch durch den J+S-
Coach eures Vereines

Besonderes: Bitte sofort anmelden, da der
Kurs bis jetzt jedes Jahr ausgebucht war.

Lager GYMNASTIK & TANZ

Datum : vom 16. bis 20. Juli 2012

Ort : noch unbekannt

Anmeldeschluss: 6. Mai 2012

Ergänzungen: siehe Seite 34-35

STV-Kongress

Daten : 18.-19. August 2012 in Aarau

Programm : aus über 80 verschiedenen
Bewegungslektionen auswählen, sich
weiterbilden und neue Trends kennenlernen

Anmeldung : www.stv-fsg.ch

Camp de gym & danse 2012

Chères gymnastes,

Tu aimes danser ? Tu aimes découvrir de nouvelles choses ? Tu aimes préparer un spectacle ? Alors le camp de gym-danse de cet été est fait pour toi.

Tu t'amuseras en participant à des animations inédites proposées par des monitrices géniales et tu prépareras avec tes copines un mini-spectacle à présenter aux parents lors de la clôture du camp. Voici quelques informations concernant ce camp cantonal.

Date du camp : du 16 au 20 juillet

Lieu : Ursy (à confirmer)

Programme : danses de tous styles, expression corporelle, acrobaties

Fourchette d'âge : gymnastes dès 9 ans

Prix : Fr. 220.-

Délai d'inscription : 6 mai 2012

Comment s'inscrire : au moyen du formulaire ci-joint

Infos définitives : de plus amples informations parviendront en temps voulu à toutes les gymnastes inscrites

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de ce camp.

Pour tout autre renseignement :

Division gym & danse, Paula Thürler 079/ 448 35 52 ou paulathurler@bluewin.ch

Einschreibformular Sommerlager Gymnastik und Tanz 2012

Durch verantwortliche Leiterin auszufüllen (Link/Korrespondenz mit Lagerverantwortlichen):

Verein
 Kontakt- Leiterin
 Tel. Privat oder Natel
 Email-Adresse

Durch den/die Turner/in oder deren Eltern auszufüllen:

Name und Vorname der Turner/in
 Geburtsdatum
 Adresse, PLZ und Ort
 Tel. Privat / Natel
 Email-Adresse
 Name des gesetzlichen Vertreters
 Unfallversicherung
 Krankenkasse
 Name und Adresse des Hausarztes
 Tel. bei Notfällen während des Lagers
 Bekannte Allergien
 Spezielle Diäten
 Einzunehmende Medikamente
 Grösse für T-Shirt
 Unterschrift Turner/in: Unterschrift des gesetzlichen Vertreters:

Bemerkungen:

Formular bis zum 6. Mai 2012 einsenden an:

Paula Thürler
 Chemin de la Comba 11
 1616 Attalens
 Email :
 paulathurler@bluewin.ch

**Formation
des dirigeants****Führungsschulung**

Formation des dirigeants – l'offre de formation et formation continue pour les personnes de direction des sociétés ainsi que des personnes avec une autre fonction de direction.

Führungsschulung – das Aus- und Weiterbildungsangebot für Personen der Vereins- und Verbandsführung sowie Personen mit einer leitenden Funktion.

Depuis l'année 2010, les neuf thèmes suivants sont offerts par la FSG:

Seit dem Kursjahr 2010 stehen folgende neun Module im Angebot des STV:

Module 1 Résoudre avec succès les problèmes : c'est presque gagné dans la direction de société
 Module 2 Tout simplement organisé
 Module 3 Faire bien pour bien faire
 Module 4 Bien se positionner, et c'est à moitié gagné
 Module 5 Diriger la société avec circonspection
 Module 6 Utiliser son temps à bon escient
 Module 7 A la recherche de membres
 Module 8 Les bonnes personnes en poste
 Module 9 Un bon caissier pense plus loin

Modul 1: Probleme erfolgreich lösen – die halbe Miete in der Leitung von Vereinen
 Modul 2: Einfach organisiert
 Modul 3: Wer gut wirkt, bewirkt
 Modul 4: Gut positioniert, ist halb gewonnen
 Modul 5: Den Verein umsichtig steuern
 Modul 6: Zeit gezielt einsetzen
 Modul 7: Auf der Suche nach Mitgliedern
 Modul 8: Gute Leute im Ehrenamt
 Modul 9: Ein guter Kassier denkt weiter

Il est possible de ne s'inscrire qu'à un seul module.

Es ist möglich, sich nur für 1 Modul anzumelden.

Les dates des prochains cours sont les suivantes :

Die Daten der nächsten Kurse in der Nähe sind:

- **Module 2:** Tout simplement organisé, le 17.03.2012 à Prévêrenges
- **Module 3:** Faire bien pour bien faire, le 17.03.2012 à Prévêrenges

- **Modul 1:** Probleme erfolgreich lösen, am 5. Mai 2012 in Bern
- **Modul 4:** Gut positioniert, ist halb gewonnen, am 10. März 2012 in Biel

Plus d'infos et inscriptions :
<http://www.stv-fsg.ch/fr/formationsante/formationformation-continue/formation-des-dirigeants/>

Zusätzliche Infos und Anmeldungen:
<http://www.stv-fsg.ch/ausbildungsgesundheit/aus-und-weiterbildung/fuehrungsschulung>

Volleyball : Résultats intermédiaires tournoi d'hiver 2011-2012
Volleyball: Zwischenresultate des Winterturniers 2011-2012

Catégorie Mixte / Kategorie Mixed

Rang	Equipe <i>Mannschaft</i>	Nbre Matches <i>Anz. Spiele</i>	Points <i>Punkte</i>
1	Vuadens	6	18
2	Bulle Mixte	6	13
3	Düdingen	6	12
4	Marsens Mixte	6	10
5	Freiburgia	6	6
6	Châtonnaye	6	4
7	Romont Mixte	6	0

Catégorie Hommes groupe A / Kategorie Herren Gruppe A

Rang	Equipe <i>Mannschaft</i>	Nbre Matches <i>Punkte Winter</i>	Points <i>Punkte</i>
1	Romont A	5	12
2	Charmey A	5	11
3	Châtel	5	7
3	Marsens Homme	5	7
5	Bösingen	5	5
6	Sâles	5	3

Catégorie Hommes groupe B / Kategorie Herren Gruppe B

Rang	Equipe <i>Mannschaft</i>	Nbre Matches <i>Anz. Spiele</i>	Points <i>Punkte</i>
1	Grolley I	4	12
2	Grolley II	4	9
2	Ursy	4	9
4	Bulle Homme	3	6
5	Romont B	4	6
6	St-Ursen	4	3
6	Avry	3	0
7	Charmey B	4	0

Le tournoi retour de volleyball pour les groupes A et B aura lieu le samedi 21 avril 2012 à la halle omnisport à Bulle.

Das Volleyball-Turnier der Rückrunde für die Gruppen A und B findet am Samstag, 21. April 2012 in Bulle (Turnhalle Omnisport) statt.

Coupe fribourgeoise Fit & Fun 2011-2012

Résultats intermédiaires

Freiburger-Cup im Fit & Fun 2011-2012

Zwischenresultate

Groupe/Gruppe 1

Autigny	-	Bösingen	06.12.2011	3	-	1
Bösingen	-	Autigny	16.01.2012	2	-	2
Montagny	-	Autigny	30.01.2012		-	
Montagny	-	Bösingen	13.02.2012		-	
Autigny	-	Montagny	13.03.2012		-	
Bösingen	-	Montagny	26.03.2012		-	

Rang Rang	Société Verein	Nbre rencontres Anzahl Treffen	Points Punkte
1	Autigny	2	5
2	Bösingen	2	3
3	Montagny	0	6

Groupe/Gruppe 2

Romont	-	Châtel-St-Denis	13.12.2011	2	-	2
Châtel-St-Denis	-	Cottens	20.12.2011	3	-	1
Cottens	-	Châtel-St-Denis	18.01.2012	3	-	1
Châtel-St-Denis	-	Romont	24.01.2012	1	-	3
Cottens	-	Romont	08.02.2012		-	
Romont	-	Cottens	28.02.2012		-	

Rang Rang	Société Verein	Nbre rencontres Anzahl Treffen	Points Punkte
1	Châtel	4	7
2	Romont	2	5
3	Cottens	2	4

Team Cup C1 – C4 filles 2012

Annnonce du concours et prescriptions spécifiques

La Team Cup 2012 sera divisée en trois emplacements et organisée par deux sociétés (cf. texte explicatif dans ce numéro du Fri-Gym). Les sociétés s'inscrivent indépendamment du lieu : la répartition entre les deux sites se fera lorsque toutes les inscriptions auront été reçues, en fonction du nombre d'équipes inscrites par société.

Organisation: La première Team Cup Nord est organisée sur un emplacement par la GAE Avry-sur-Matran sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.

La deuxième Team Cup est organisée sur deux emplacements par la Romont Gym sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.

Lieux et dates: Samedi 5 mai 2012 à la halle du Platy à Villars-sur-Glâne et à la halle Bicubic à Romont

Catégories: "Féminine C1 – C2"
"Féminine C3 – C4"

Prescriptions: selon les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours par équipe aux agrès « Team Cup »", édition 01.2008.

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

Remarque : l'échauffement chronométré de 20 minutes est supprimé pour les équipes "Féminine C1 – C2". Ces gymnastes auront 5 minutes d'échauffement à chaque engin avant de commencer le concours.

Resp. du concours: Valentine Decrey 079 211 94 56 à Villars-sur-Glâne
Christine Pochon 076 329 71 50 à Romont

Délai d'inscription: du nombre d'équipe et **nominative**: 8 mars 2012

Délai de paiement: 21 avril 2012

Inscription: online sous <http://www.ffg-ftv.ch>. Dans ce cas, l'inscription ne sera validée si vos gymnastes font partie de la liste récapitulative de la page d'accueil de l'inscription.

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, numéro d'équipe et répartition des gymnastes dans les équipes.

Ces documents sont à retourner à l'adresse suivante:

Secrétariat FFG, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courta-man, 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>

Merci d'avance de respecter les délais inscrits.

Team Cup K1 – K4 Mädchen 2012 Wettkampfanzeige und spezifische Weisungen

Die Team Cups werden durch zwei Vereine auf 3 Anlagen am gleichen Datum organisiert. Die Vereine melden sich unabhängig vom Ort an. Die Verteilung auf die 2 Wettkampfpplätze wird anhand der Anmeldungen erfolgen.

- Organisation: Der erste Team-Cup wird auf einer Anlage durch den Turnverein GAE Avry-sur-Matran organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV.
Der zweite Team-Cup wird auf zwei Anlagen durch den Turnverein Romont organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV.
- Orte und Daten: Samstag, 5. Mai 2012 in Villars-sur-Glâne (Turnhalle Le Platy) und Romont (Turnhalle Bicubic)
- Kategorien: Mädchen K1 – K2
Mädchen K3 – K4
- Weisungen: Gemäss den "Freiburger kantonalen Weisungen für die Mannschaftswettkämpfe im Geräteturnen Team-Cup», Ausgabe 01.2008.
Gemäss den « STV-Weisungen Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner », Ausgabe 2006.
- Bemerkung: Das geführte Einturnen von 20 Minuten ist für die Kategorie „Mädchen K1-K2“ abgeschafft. Die Turnerinnen werden 5 Minuten Einturnen an jedem Gerät haben (jeweils vor dem Wettkampf an diesem Gerät).
- Verantwortliche: Valentine Decrey 079 211 94 56 in Villars-sur-Glâne
Christine Pochon 076 329 71 50 in Romont
- Anmeldefrist: Anzahl Mannschaften und **namentliche** Anmeldung bis am 8. März 2012
- Zahlungsfrist : 21. April 2012
- Anmeldung: Online unter <http://www.ffg-ftv.ch>. In diesem Fall ist die Anmeldung nur gültig, wenn die Turnerinnen auf der Liste der Angemeldeten erscheinen.
Oder mit dem Anmeldeformular.
Oder auf einem neutralen Blatt mit den folgenden Angaben: Verein, Kontaktperson (eine pro Verein), Kategorie, Anzahl Mannschaften, Verteilung der Turnerinnen in den Mannschaften.

Diese Dokumente müssen an folgende Adresse zurückgeschickt werden:
Sekretariat FTV, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courtam, Fax: 026 684 36 78, E-mail: guedel@vtxmail.ch

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

Besten Dank für die Beachtung der Anmeldefrist.

Championnat cantonal des sociétés, 26-27 mai 2012 à Courtepin

La FSG Courtepin-Courtaman, en collaboration avec la FFG, organise le championnat cantonal des sociétés adultes et jeunesse les 26 et 27 mai 2012.

Les prescriptions de concours ont été envoyées aux sociétés au début janvier et peuvent 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 **15 février 2012** 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, gymnastique à deux, gymnastique individuelle libre.

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

Kantonale Vereinsmeisterschaften, 26.-27. Mai 2012 in Courtepin

Der Turnverein Courtepin-Courtaman organisiert, in Zusammenarbeit mit dem FTV, am 26. und 27. Mai 2012 die kantonalen Vereinsmeisterschaften.

Die Vereinsverantwortlichen haben die Wettkampfvorschriften anfangs 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 **15. Februar 2012**.

Wettkampfangebot:

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

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

Journée polysportive jeunesse, 2 juin 2012

La société de Grolley, en collaboration avec la FFG, organise la journée polysportive jeunesse le samedi 2 juin 2012 à Grolley.

Les prescriptions de concours ont été envoyées aux sociétés à la fin janvier et peuvent 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 **4 mars 2012** 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, 2. Juni 2012

Der Turnverein Grolley organisiert, in Zusammenarbeit mit dem FTV, am Samstag, 2. Juni 2012 den kantonalen Polysporttag Jugend.

*Die Vereinsverantwortlichen haben 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 **4. März 2012**.*

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.*

Journée polysportive adultes, 23 juin 2012

La société de St-Ursen, en collaboration avec la FFG, organise la journée polysportive adultes le samedi 23 juin 2012 à St-Ursen.

Les prescriptions de concours ont été envoyées aux sociétés dans le courant du mois de février et peuvent 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 **30 mars 2012** et de consulter tous les groupements de votre société afin de ne faire qu'une inscription par société.

Offre de concours :

- Volleyball, fit & fun, tournoi 3-jeux, tests allround, parcours.

Kantonaler Polysporttag Erwachsene, 2. Juni 2012

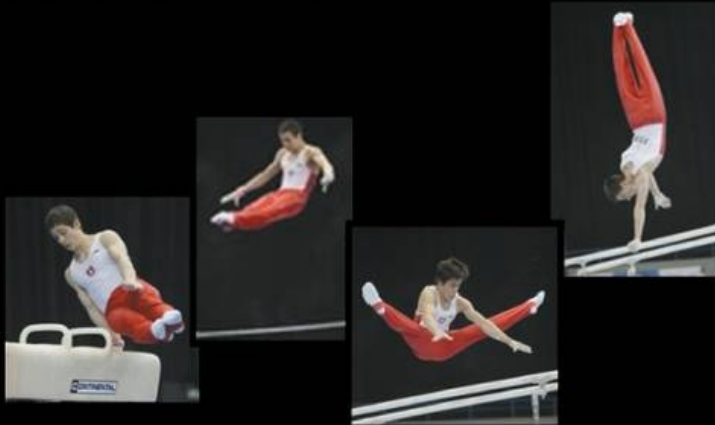
Der Turnverein St-Ursen organisiert, in Zusammenarbeit mit dem FTV, am Samstag, 23. Juni 2012 den kantonalen Polysporttag Erwachsene.

*Die Vereinsverantwortlichen haben die Wettkampfvorschriften im 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 **30. März 2012**.*

Wettkampfangebot

- *Volleyball, Fit & Fun, 3-Spiel-Turnier, Fachtest Allround, Parcours.*


Championnats
Suisse Juniors



Compétitions de Gymnastique
Artistique Masculines

Organisées par le GASF – Groupe Artistique Sud Fribourgeois

www.gasf.ch



GASF Groupement Artistique du Sud Fribourgeois, CP 178, 1680 ROMONT

La relève de la gymnastique suisse en compétition à Romont

C'est dans la salle du Bicubic de Romont que se dérouleront les 2 et 3 juin 2012 les championnats suisses juniors masculins de gymnastique artistique (CSJ-GAM 2012). Organisée par le GASF, cette compétition réunira les meilleurs gymnastes de la relève suisse. Le spectacle promet d'être à la hauteur de l'événement puisqu'actuellement, les juniors suisses comptent parmi les cinq meilleures nations en Europe.

Parmi les 200 gymnastes attendus durant ces deux jours, quelques fribourgeois tenteront de glaner leur place dans les catégories P1 à P4. Dans la plus haute catégorie P6, Nicolas Mülhauser (TV Wünnewil), 18 ans cette année, aura l'occasion de se présenter devant son public pour sa dernière participation en tant que junior. Nous invitons donc tous les lecteurs de ce magazine, passionnés de gymnastique, à venir encourager et admirer ces jeunes talents, futurs représentants helvétiques dans les plus hautes compétitions internationales de demain. Toutes les sociétés de gymnastique du canton de Fribourg recevront prochainement deux invitations pour assister à cette compétition.

La veille des championnats suisses, le public pourra assister à un spectacle du célèbre comique valaisan Frédéric Recrosio. Les billets sont en vente sur le site du bicubic : www.bicubic.ch

En conclusion et comme l'écrit Jacques Gavillet, parrain de cette fête, dans le libretto des CSJ-GAM 2012, la gymnastique est un combat au quotidien où la performance est une chose et où le succès se situe sans doute au niveau des valeurs humaines acquises : un véritable apprentissage de la vie !

PROGRAMME Dates : 2 et 3 juin 2012. **Lieu** : Romont. **Horaires** : samedi 9h30 : P1, 13h00 : P2, 16h00 : P5 et 19h45 : P6. Dimanche 9h00 : P3, 12h20 : P4 et 14h30 : Finales aux engins P5/P6.

Infos : www.gasf.ch et auprès de laurent.bovet@connectis.ch (Président du GASF)

GASF Groupement Artistique du Sud Fribourgeois, CP 178, 1680 ROMONT

Der Nachwuchs des Schweizer Turnens im Wettkampf in Romont

Am 2./3. Juni 2012 werden im Bicubic in Romont die Kunstturn-Schweizer Meisterschaften der Junioren (Herren) stattfinden (CSJ-GAM 2012). Organisiert wird dieser Anlass mit den besten Nachwuchsturnern des Landes durch den GASF. Das Spektakel verspricht einiges, denn aktuell gehören die Schweizer Junioren zu den besten 5 Nationen Europas.

Unter den 200 erwarteten Turnern dieser beiden Wettkampftage gehören einige Freiburger, die sich in den Kategorien P1 bis P4 profilieren möchten. In der höchsten Kategorie P6 wird Nicolas Mülhauser (TV Wünnewil), in diesem Jahr 18jährig, die Möglichkeit haben, sich seinem Publikum letztmals als Junior zu zeigen. Wir laden daher alle Leser/innen dieser Zeitschrift, alle leidenschaftlichen Turner/innen, dazu ein, diese jungen Talente und zukünftigen Vertreter der Eidgenossenschaft an den höchsten internationalen Wettkämpfen der Zukunft anzufeuern und zu unterstützen. Alle Turnvereine des Kantons Freiburg erhalten demnächst zwei Einladungen, um diesem Wettkampf beizuwohnen.

Am Vorabend der Schweizer Meisterschaft wird das Publikum die Möglichkeit haben, eine Vorstellung des bekannten Walliser Komikers Frédéric Recrosio zu geniessen. Billette werden verkauft über die Homepage des Bicubic: www.bicubic.ch

Zum Schluss, und wie Jacques Gavillet, Pate dieses Turnfestes, es im Libretto des CSJ-GAM 2012 beschrieb, die Gymnastik ist ein alltäglicher Kampf – die Leistung ist das eine und der Erfolg ist sicher als menschlicher Wert einzuordnen, der erreicht wurde: eine echte Lehre für's Leben!

PROGRAMM Daten : 2./3. Juni 2012. **Ort** : Romont. **Zeitplan** : Samstag, 9:30 Uhr: P1, 13:00 Uhr: P2, 16:00 Uhr: P5 und 19:45 Uhr: P6. Sonntag, 9:00 Uhr: P3, 12:20 Uhr: P4 und 14:30 Uhr: Gerätefinal P5/P6.

Infos : www.gasf.ch und über laurent.bovet@connectis.ch (Präsident des GASF)

Finale Bellinzone 2011

Cette année, les Fribourgeoises étaient en force à la finale individuelle puisque ce n'est pas moins que 7 d'entre elles qui avaient décroché leur qualification à Altdorf le premier week-end de novembre.

2 semaines plus tard, les voilà reparties sur la même route pour cette fois-ci se rendre à Bellinzone. La salle n'étant apparemment prévue pour de la gymnastique, des portiques ont été montés spécialement pour les anneaux ainsi que pour le reck. Pour le reck pas de changement, par contre pour les anneaux beaucoup de filles ont eu du mal à s'y adapter, preuve en a été les différentes chutes ou les erreurs d'exercices commises par même les plus expérimentées d'entre elles.

Le samedi, ce sont les Dames et les C7 qui concourraient. Les dames, représentées par Mélanie (Domdidier), Shérine et Viviana (Fribourg-Ancienne) ont réussi à sortir leur épingle du jeu en réalisant un joli résultat d'ensemble puisque Viviana a terminée 12^{ème} avec distinction, Mélanie 15^{ème} et Shérine 22^{ème}. En C7, cela faisait longtemps qu'une Fribourgeoise ne s'était pas qualifiée. Marlyse (Bulle), était un peu tendue à son premier engin, mais les 3 autres engins se sont bien déroulés et elle a terminé à la 34^{ème} place. Elles ont toutes amélioré leur classement d'Altdorf, alors contrat parfaitement rempli pour ces 4 gymnastes !

Dimanche matin, c'était au tour de Léa (Bulle) de participer à sa 2^{ème} finale, après celle de l'année dernière. Le niveau de toutes les C5 était sensiblement pareil pour les 40 finalistes, alors il était difficile pour les juges de vraiment faire la différence au niveau des notes. Preuve en est, Léa a terminé à la 30^{ème} place, mais à seulement 0.7 point de la 4^{ème} place ! Comme quoi il s'en est fallu vraiment d'un cheveu pour s'approcher du podium.

En C6, Jeanne (Bulle) participait à sa 3^{ème} finale, tandis que c'était la 2^{ème} pour Pascale (Domdidier). Avec le podium obtenu l'année passée en C5, Jeanne s'est sans doute mis un peu de pression. Ses passages aux différents engins ont été très propres, mais il a quand même manqué ce petit je ne sais quoi qui lui aurait fait gagner quelques dixièmes ici ou là. De plus, une petite faute d'exercice au sol lui a fait perdre "bêtement" 0.3 point. Au final, elle obtient le 32^{ème} rang. Quant à Pascale, elle a elle aussi paru très stressée, en n'exploitant pas ses capacités à 100%. Pas de grosses fautes, mais de petites erreurs ici ou là qui au total lui font perdre 1,50 par rapport à Altdorf. Elle a terminé au 29^{ème} rang, soit 3 places devant Jeanne.

Un immense bravo à toutes ces filles car figurer parmi les 40 meilleures gymnastes du pays n'est pas à la portée de tout le monde. Les heures passées en salle et votre persévérance ont payé.

Merci également aux coaches, qui sont toujours là pour suivre les gymnastes et leur donner de bons conseils techniques.

Alexandra

Final 2011 in Bellinzona

In diesem Jahr waren die Freiburgerinnen am Final der Einzelmeisterschaften stark vertreten: nicht weniger als 7 unter ihnen qualifizierten sich am ersten November Wochenende in Altdorf.

2 Wochen später befanden sie sich wieder auf dem Weg, diesmal nach Bellinzona. Offensichtlich war die Halle nicht für Gymnastik eingerichtet, denn für die Ringe und das Reck wurden spezielle Halterungen installiert. Am Reck stellte dies kein Hindernis dar, hingegen hatten einige Turnerinnen an den Ringen Mühe, sich daran zu gewöhnen, dies zeigte sich durch diverse Abstürze und Ausübungsfehler, sogar von sehr erfahrenen Turnerinnen.

Am Samstag fand der Wettkampf der Damen und der K7 statt. Die Damen, vertreten durch Mélanie (Domdidier), Shérine und Viviana (Fribourg-Ancienne) durften sich die Anstecknadel anstecken, nachdem sie ein schönes Gesamtergebnis präsentierten, denn Viviana schloss auf dem 12. Rang mit Auszeichnung, Mélanie wurde 15. und Shérine 22. Im K7 war schon lange keine Freiburgerin mehr qualifiziert. Marlyse (Bulle) war an ihrem ersten Gerät ein bisschen angespannt, aber die andern 3 Geräte gelangen ihr gut, so dass sie den 34. Platz erreichte. Sie alle haben ihre Rangierungen aus Altdorf verbessert – also Vertrag bestens erfüllt für diese 4 Turnerinnen!

Am Sonntagmorgen war Léa (Bulle) an der Reihe, um an ihrem 2. Final - nach demjenigen vom Vorjahr - teilzunehmen. Das Niveau aller 40 Finalistinnen im K5 war sehr ähnlich, so dass es für die Richter schwierig war, bei der Benotung wirklich einen Unterschied auszumachen. Und so erreichte Léa den 30. Rang, nur gerade 0.7 Punkte hinter dem 4. Rang! Das zeigt, dass sie das Podest nur um Haaresbreite verpasst hat.

Im K6 nahm Jeanne (Bulle) an ihrem 3. Final teil, wo hingegen es die 2. Teilnahme für Pascale (Domdidier) war. Nachdem sie im Vorjahr im K5 das Podest erreichte, setzte sich Jeanne wohl selbst unter einen gewissen Druck. Ihre Übungen an den verschiedenen Geräten waren sehr sauber ausgeführt, aber doch fehlte das gewisse Etwas, um hier und da noch ein paar Zehntel hinzuzugewinnen. Ausserdem verlor sie durch einen kleinen Fehler am Boden „dummerweise“ 0.3 Punkte. Im Final erreichte sie schliesslich Rang 32. Auch Pascale war ziemlich angespannt und schien ihre Fähigkeiten nicht zu 100% auszunutzen. Keine grossen Fehler aber hier und da ein paar kleinere, durch die sie gegenüber Altdorf 1,50 Punkte verlor. Sie erreichte den 29. Schlussrang, also 3 Ränge vor Jeanne.

Ein riesengrosses BRAVO all diesen Turnerinnen, denn zu den besten 40 Turnerinnen des Landes zu gehören liegt nicht für alle in Reichweite. Die in der Turnhalle verbrachten Stunden und eure Ausdauer haben sich ausbezahlt.

Danke auch den Coaches, die immer für die Turnerinnen da sind und ihnen gute technische Ratschläge mit auf den Weg geben.

Alexandra

Fri-Gym 2/2012

Délai rédactionnel: 09 mai 2012
Redaktionsschluss:

Parution: 11 juin 2012
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*