

## Sommaire

## Inhalt

Félicitations	2 à 3	<i>Gratulationen</i>	2 bis 3
Communication des divisions	5 à 7	<i>Abteilungs-Infos</i>	5 bis 7
Plan des activités	8	<i>Aktivitätenplan</i>	9
Cours et camps	10 à 19	<i>Kurse</i>	10 bis 19
Manifestations	22 à 29	<i>Anlässe</i>	22 bis 29
Y étiez-vous ?	31 à 43	<i>Waren Sie dabei?</i>	31 bis 43
Délais de parution Fri-Gym 2/2008	44	<i>Erscheinungsdaten Fri-Gym2/ 2008</i>	44

## 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.*

### 80 ans / 80 Jahre

13.08.1928      Fernand Dessibourg, St-Aubin

### Plus de 80 ans / älter als 80 Jahre

24.06.1921      Marcel Pasquier, Bulle

24.08.1926      Bertrand Aebischer, Broc

jusqu'à mi septembre

*Daten berücksichtigt bis Mitte September*

## Félicitations à nos nouveaux juges et moniteurs

(depuis le Fri-Gym de février 2008)

### Agrès

#### **Geräteturnen**

##### Cours de base J+S

##### Grundkurs J+S

Baechler Loïc, Cugy-Vesin  
Benseghir Kelly, Bulle  
Duruz Yannick, Cugy-Vesin  
Fleuti Ursula, Flamatt-  
Neuenegg  
Grandgirard Yann, Cugy-  
Vesin  
Gremaud Emilie, Bulle  
Heinzelmann Anna, Gurmels  
Jutzi Beatrice, Gurmels  
Maag Cornelia, Gurmels  
Moradpour Eloïse, Bulle  
Schmutz Bettina, Gurmels  
Staehlin Cindy, Bulle  
Surchat Elodie, Bulle  
Surchat Marc, Bulle

### Gym infantine

#### **Kinderturnen**

##### Moniteur FSG 1

##### STV-Leiter 1

Bergmann Tina, Broc  
Bosson Brigitte, Rue  
Bourquenoud Pascale, Ursy  
Bourquin Béatrice, Salavaux  
Brossy Catherine, Broc  
Brülhart Valérie, Grolley  
Demierre Céline, Bulle  
Demierre Laurie, Rue  
Demierre Isabelle, Vuadens  
Deschenaux Sophie, Rue  
Kühnen Corinne, Attalens  
Maison-Rouge Eliane, Broc  
Maradan Elisabeth, Ependes  
Mattia Sandrine, Attalens  
Pasquier Patricia, Sâles  
Pergher Julie, Attalens  
Pilloud Karin, Attalens  
Pumitharamgitham Estelle, Rue  
Solon Clarisse, Ursy EPF

##### Moniteur FSG 2

##### STV-Leiter 2

Hernitcat Valérie, Bulle  
Oschwald Sandrine, Attalens

## Wir gratulieren unseren neuen Leitern/innen und Wertungsrichter/innen

(seit Fri-Gym vom Februar 2008)

### Parents-enfants

#### **Eltern-Kind-Turnen**

##### Moniteur FSG 1

##### STV-Leiter 1

Barbey Myriam, La Tour  
Clerc Alexandra, Vuadens  
Demierre-Pugin Karine, Bulle  
Esseiva-Gex Sandra, Ependes  
Huber Sandrine, Sâles  
Kolly Aline, La Combert  
Maudry-Amey Anne-  
Catherine, Marly  
Murith Angélique, La Tour  
Olivieri Barbara, Prez-vers-  
Noréaz  
Probst Laurence, La Combert

### Dames-seniors/Seniors

#### **Seniorinnen/Senioren**

##### Moniteur FSG 1

##### STV-Leiter 1

Dewarrat Geneviève, Bulle  
Surchat Nathalie, Bulle

## Comité central Préavis de l'assemblée des délégués 2008

Chers présidents, chères présidentes,  
Chers(ères) gymnastes,  
Chers membres honoraires,

Nous avons le plaisir de vous rappeler que  
notre prochaine assemblée des délégués  
aura lieu

**le samedi 8 novembre 2008  
à Sivrizez.**

Nous vous prions de bien vouloir agender  
cette date.

A l'issue de l'assemblée, un apéritif ainsi  
qu'un repas vous seront servis. Les docu-  
ments usuels seront transmis, selon les  
statuts, quatre semaines avant l'assem-  
blée.

## Zentralvorstand Voranzeige Delegierten- versammlung 2008

*Sehr geehrte Präsidentinnen und Präsidenten  
Liebe Turnerinnen und Turner  
Liebe Ehrenmitglieder*

*Wir möchten euch darauf hinweisen, dass  
die Delegiertenversammlung 2008 am*

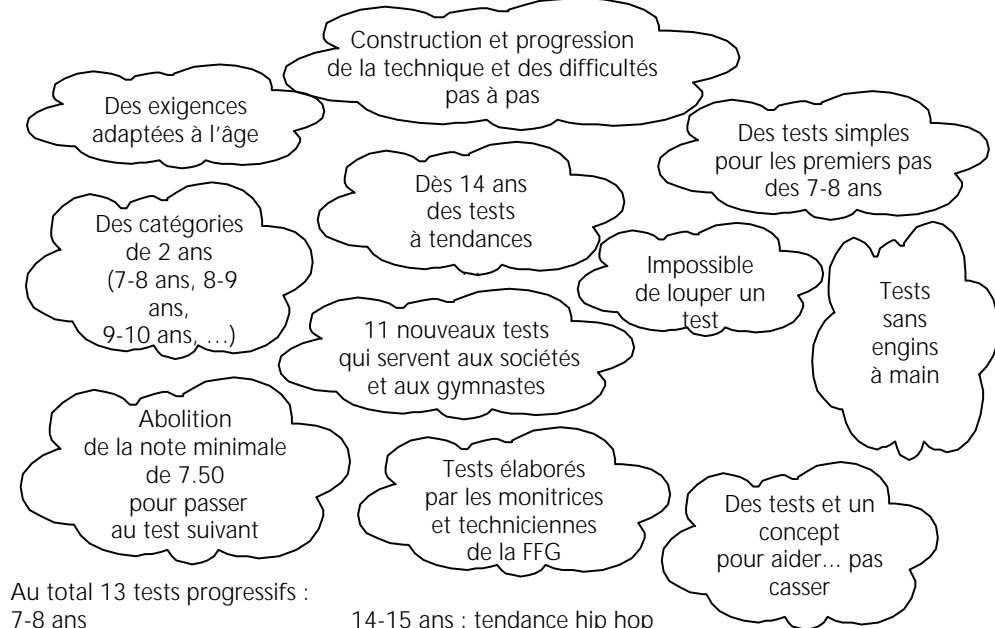
**Samstag, 8. November 2008  
in Sivrizez**

*stattfinden wird. Wir bitten euch, dieses  
Datum bereits heute in eurer Agenda  
vorzumerken.*

*Anschliessend an die Versammlung wer-  
den wir nach einem Aperitif gemeinsam  
ein Essen einnehmen. Die üblichen Doku-  
mente werden euch statutengemäss vier  
Wochen vor der Delegiertenversammlung  
zugestellt.*

## Division Gym & Danse Encore une histoire de train à prendre...

Un grand remue-ménage pour innover et remotiver gymnastes et monitrices !



Au total 13 tests progressifs :

7-8 ans	14-15 ans : tendance hip hop
8-9 ans (Intro A actuel)	15-16 ans : tendance aérobic
9-10 ans	16-17 ans ; tendance afro
10-11 ans (Intro C actuel)	17-18 ans : tendance moderne
11-12 ans	18-19 ans : tendance salsa
12-13 ans	19-20 ans : tendance contemporain
13-14 ans	

Lancement d'au moins 5 nouveaux tests à la Coupe de Noël 2008 ! ... et le reste au Championnat Cantonal Individuel 2009.

Cours d'apprentissage des nouveaux tests : 6 juillet + 17+24+31 août 2008 (dimanches matins)

Deux dates de cours possibles par nouveau test. Programme et détails exacts des cours sur le site internet de la FFG dès la mi-juin.

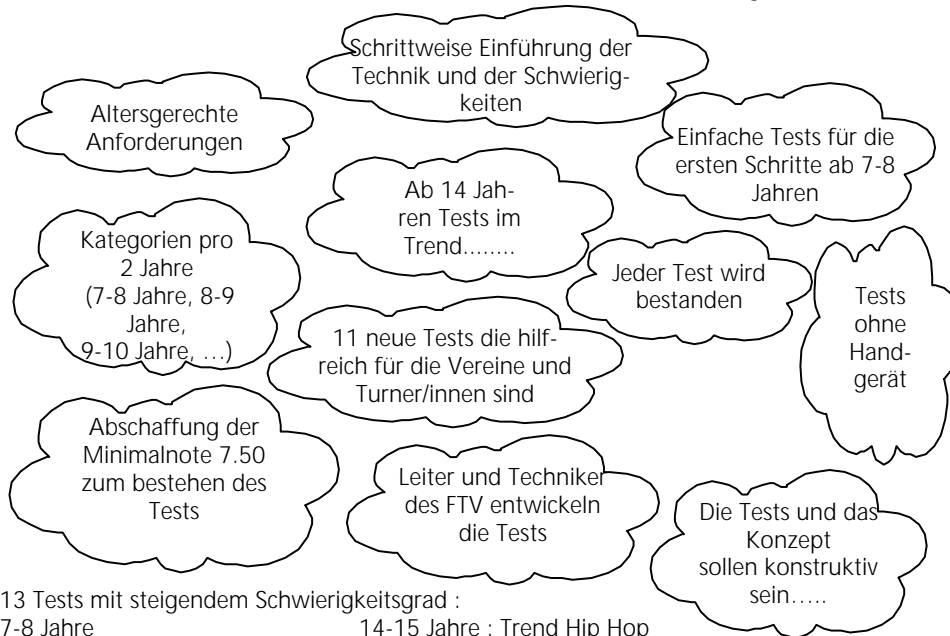
Allez... laissez de côté vos préjugés et lancez-vous ! Même si votre orientation n'est pas spécifique à la gym & danse. Les temps changent et la gym & danse évolue. Notre division est toujours à l'avant-garde et innove pour offrir aux gymnastes des bases solides, une excellente formation et des buts concrets pour avancer avec enthousiasme.

Renseignements : Dorine Dutoit, 078 734 24 85, [dorine\\_dutoit@hotmail.com](mailto:dorine_dutoit@hotmail.com)

## Abteilung Gymnastik & Tanz

### Neuer Wind weht...

Ein Ideendurcheinander um den Turnern und Leitern neue Motivation zu geben !



13 Tests mit steigendem Schwierigkeitsgrad :

7-8 Jahre	14-15 Jahre : Trend Hip Hop
8-9 Jahre (jetziges Intro A)	15-16 Jahre : Trend Aerobic
9-10 Jahre	16-17 Jahre : Trend Afro
10-11 Jahre (jetziges Intro C)	17-18 Jahre : Trend Modern
11-12 Jahre	18-19 Jahre : Trend Salsa
12-13 Jahre	19-20 Jahre : Trend Zeitgenössisch
13-14 Jahre	

Mindestens 5 neue Tests werden für den Weihnachtscup 2008 bereit sein! ....die restlichen Tests für die Kantonalmeisterschaft 2009.

Kurse zu den Tests finden an folgenden Daten statt (Sonntagmorgen) : 6. Juli, 17. August, 24. August und 31. August 2008

Pro neuen Test gibt es zwei mögliche Daten. Genaue Informationen findet ihr auf der Homepage des FTV ab Mitte Juni.

So...lasst eure Vorurteile beiseite und wagt den Schritt. Selbst, wenn ihr nicht spezialisiert auf Gymnastik und Tanz seid. Die Zeiten ändern sich und die Abteilung Gymnastik und Tanz ist im Trend ganz vorne dabei. Wir bieten eine solide Basisschulung, eine hervorragende Ausbildung und konkrete Ziele, damit alle mit Enthusiasmus vorwärts gehen können.

Auskünfte bei : Dorine Dutoit, 078 734 24 85, [dorine\\_dutoit@hotmail.com](mailto:dorine_dutoit@hotmail.com)

Juin	01	Team-Cup nord, agrès filles C1-C4, Neuenegg, org. TV Flamatt-Neuenegg
	07-08	Championnats suisses juniors GAM, Thonex
	07	Journée polysportive jeunesse à Bulle
	08	Team-Cup sud, agrès filles C1-C4, Charmey, org. Charmey gym. fém.
	14-15	Championnat cantonal des sociétés adultes et jeunesse par appréciation et mensuration, Ursy
Juillet	14-15	Championnats suisses juniors GAF, Utzenstorf
	20-22	Fête séelandaise, Studen
	22	Cours de danse all styles, Gym & Danse, Villars-sur-Glâne
	28-29	Championnat romand des sociétés adultes et jeunesse, Lausanne
	05	Marche polysport adultes, organisateur Courtepin
	06	Cours d'apprentissage pour les nouveaux tests gym & danse
Août	07 au 12	Camp gym & danse à Ursy
	07 au 12	Cours de base J+S agrès à Giffers
	17	Cours d'apprentissage pour les nouveaux tests gym & danse
Septembre	24	Cours d'apprentissage pour les nouveaux tests gym & danse
	23-24	Congrès FSG à Lausanne
	30	Course des Hameaux, Châtel-St-Denis
	31	Cours d'apprentissage pour les nouveaux tests gym & danse
	06	Sortie des membres honoraires cantonaux
	13-14	CIAM, Fribourg (St-Michel)
	13-14	Championnats suisses de sociétés adultes,
	13-14	Finale suisse CMEA, Langenthal
20	Cours polysport pour tous, Fribourg (St-Michel)	
Septembre	22	Conférence des présidents FFG
	27	Team-Cup C5-C7, Cugy, org. FSG Cugy-Vesin
	27-28	Championnats suisses gymn. + Elle & Lui, Yverdon

Le plan des activités 2008 peut aussi être consulté sur notre site <http://www.ffg-ftv.ch>.

Plan des activités 2008 / *Aktivitätenplan 2008*

Juni	01	Team-Cup Nord, Geräteturnen Mädchen K1-K4, Neuenegg, Org. TV Flamatt-Neuenegg
	07-08	Schweizer Juniorenmeisterschaften KUTU-M, Thonex
	07	Polysporttag Jugend in Bulle
	08	Team-Cup Süd, Geräteturnen Mädchen K1-K4, Ursy
	14-15	Kant. Vereinsmeisterschaften Erwachsene (Getu + Gymnastik + Polysport) und Jugend (Getu + Gymnastik) in Ursy
	14-15	Schweizer Juniorenmeisterschaften KUTU-F, Utzenstorf
	20-22	Seeländisches Turnfest, Rapperswil/BE
	22	Tanzkurs all styles, Gymnastik & Tanz, Villars-sur-Glâne
Juli	28-29	Westschweizer Vereinsmeisterschaften Erwachs. + Jugend, Lausanne
	5	Ausflug Polysport Erwachsene, Courtepin
August	6	Ausbildungskurs für die neuen Gymnastik-Tests
	07-12	Kantonales Lager Gymnastik und Tanz in Ursy
	07-12	Grundkurs J&S Geräteturnen, Giffers
	17	Ausbildungskurs für die neuen Gymnastik-Tests
	24	Ausbildungskurs für die neuen Gymnastik-Tests
	23-24	STV-Kongress, Lausanne
	30	Lauf "Course des Hameaux", Châtel, FSG Châtel-St-Denis
	31	Ausbildungskurs für die neuen Gymnastik-Tests
September	6	Ausflug für die kantonalen Ehrenmitglieder
	13-14	Einführungskurs in die Leitertätigkeit, Freiburg (St-Michel)
	13-14	Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen
	13-14	Schweizer Final LMM
	20	Kantonalkurs POLYSPORT für alle, Freiburg (St-Michel)
	22	Adm. Konferenz der Präsidenten FTV
	27	Team-Cup K5-K7, Cugy, FSG Cugy-Vesin
	27-28	Schweizer Meisterschaften Gymnastik und Getu Sie & Er, Yverdon

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

Cours / Kurse

**Cours de danse all styles  
GYM & DANSE**

**Date** : dimanche 22 juin 2008

**Horaire** : 09.30h - 11.30h

**Lieu** : Fitness Energy  
Rte des Biches 12  
1752 Villars-sur-Glâne

**Niveau**: moyen-avancé

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

**Inscriptions à** : Frédérique Beaud  
Rue des Auges 1  
1635 La Tour-de-Trême  
079 691 76 57  
beaudf@hotmail.com

**CIAM  
Cours d'introduction à l'activité de  
moniteur**

**Dates** : 13 et 14 septembre 2008

**Lieu** : Fribourg (Collège St-Michel)

**Programme** : voir en page 12

**Délai inscription** : 20 juin 2008

**Inscriptions** : Secrétariat FFG  
Ch. des Ecoles 28  
1791 Courtaman  
guedel@vtxmail.ch

**Cours cantonal  
POLYSPORTS POUR TOUS**

**Date** : 20 septembre 2008

**Lieu** : Fribourg (Collège St-Michel)

**Programme** : voir en page 14

**Délai inscription** : 1<sup>er</sup> septembre 2008

**Inscriptions** : Secrétariat FFG  
Ch. des Ecoles 28  
1791 Courtaman  
guedel@vtxmail.ch

**CONGRÈS FSG**

**Dates** : 23-24 août 2008 à Lausanne

**Programme** : Plus de 40 ateliers théoriques et pratiques. Profitez aux prix préférentiels accordés pour toute inscription entrée avant le 5 juillet 2008.

**Inscriptions** : [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

**Cours romand  
Agrès Elle & Lui**

**Date** : 18 octobre 2008

**Lieu** : salle du Vieux Moulin à Lausanne

**Programme** : cours pour les juges ET les gymnastes

**Organisateur** : Union Romande de Gymnastique

**Renseignements** :  
Sandrine Jacot  
sandrine\_jacot@hotmail.com  
ou sur [www.urg.ch](http://www.urg.ch)

**Tanzkurs all styles  
GYMNASTIK & TANZ**

**Datum :** Sonntag, 22. Juni 2008

**Zeit :** 09.30h - 11.30h

**Ort :** Fitness Energy  
Rte des Biches 12

1752 Villars-sur-Glâne

**Stufe:** Mittel-, Fortgeschrittene

**Anmeldefrist :** 15. Juni 2008

**Anmeldung:** Frédérique Beaud  
Rue des Auges 1  
1635 La Tour-de-Trême  
079 691 76 57  
beaudf@hotmail.com

**ELK**
**Einführungskurs in die Leitertätigkeit**

**Daten :** 13. und 15. September 2008

**Ort :** Freiburg (Collège St-Michel)

**Programm :** siehe Seite 13

**Anmeldefrist :** 20. Juni 2008

**Anmeldung :** Sekretariat FTV  
Schulweg 28  
1791 Courtaman  
guedel@vtxmail.ch

**Kantonalkurs  
POLYSPORT FÜR ALLE**

**Daten :** 20. September 2008

**Ort :** Freiburg (Collège St-Michel)

**Programm :** siehe Seite 14

**Anmeldefrist :** 1. September 2008

**Anmeldung :** Sekretariat FTV  
Schulweg 28  
1791 Courtaman  
guedel@vtxmail.ch

**STV- KONGRES**

**Daten :** 23-24 August 2008 in Lausanne  
**Programm :** Mehr als 40 theoretische und praktische Werkstätten. Bevorzugter Preis für die Anmeldungen vor dem 5. Juli 2008.

**Anmeldung :** www.stv-fsg.ch

**Westschweizer-Kurs  
Geräteturnen Sie & Er**

**Datum :** 18. Oktober 2008

**Lieu :** Turnhalle Vieux Moulin in Lausanne

**Programm :** Kurs für die Wertungsrichter UND die Turnerinnen und Turner

**Organisator :** Union Romande de Gymnastique

**Auskünfte :** Sandrine Jacot  
sandrine\_jacot@hotmail.com  
oder www.urg.ch

**CIAM - Cours d'introduction à l'activité de moniteur**

Ce cours est ouvert à tous les moniteurs de la FFG quelle que soit leur spécificité (agrès, gym & danse, polysport, artistiques).

Qui peut y participer ?

- Les jeunes moniteurs (15 à 17 ans) qui ne peuvent pas encore suivre un cours de formation J&S ou FSG (18 ans)
- Les débutants de n'importe quel âge qui commencent dans l'activité de moniteur.
- Les moniteurs qui n'ont pas encore de brevet J&S ou FSG

Date : Samedi et dimanche 13 et 14 septembre 2008

Horaires : samedi de 8h30 à 16h45 et dimanche de 8h30 à 16h00

Lieu : Fribourg, salle de gymnastique du Collège St-Michel

Délai d'inscription : 20 juin 2008 au secrétariat FFG (indiquer nom, adresse, e-mail)

Finance d'inscription : Fr. 100.00

Programme du samedi: Le programme du samedi est le même pour tous les participants: Leçon type, conception d'une leçon, premiers secours, condition physique / coordination, personnalité du moniteur, approche de la musique, suite de la formation et information FFG/FSG et J&S.

La 1<sup>ère</sup> leçon (leçon type) est à choix :

Leçon type Agrès  Leçon type Gym & danse  Leçon type Polysport

Pour le dimanche, à vous de vous inscrire aux leçons qui vous correspondent le mieux. Veuillez marquer d'une croix les leçons que vous désirez suivre. Une seule croix par ligne est autorisée.

<input type="checkbox"/> <b>Aide et surveillance</b> Principes de base Préparation spécifique Acquisition des postures clés <i>Agrès</i>	<input type="checkbox"/> <b>Espace - temps - force</b> Découvrir les possibilités infinies de varier les mouvements <i>Gym &amp; danse</i>	<input type="checkbox"/> <b>Jeux de balles</b> <i>Polysport</i>
<input type="checkbox"/> <b>Gymnastique au sol</b> Des éléments de base aux parties acrobatiques <i>Agrès</i>	<input type="checkbox"/> <b>Mouvements de base</b> Expérimenter les pas, sauts, rotations, oscillations, ondes, équilibres <i>Gym &amp; danse</i>	<input type="checkbox"/> <b>Équilibre</b> Exercer sous forme de postes, parcours, jeux <i>Polysport</i>
<input type="checkbox"/> <b>Agrès en suspension</b> <i>Agrès</i>	<input type="checkbox"/> <b>Principes du mouvement</b> Découvrir comment améliorer la qualité des mouvements <i>Gym &amp; danse</i>	<input type="checkbox"/> <b>Courir - sauter</b> <i>Polysport</i>
<input type="checkbox"/> <b>Orientation: les rotations</b> <i>Agrès</i>	<input type="checkbox"/> <b>Trouver-former-composer</b> Perfectionner la forme d'un mouvement et construire un enchaînement <i>Gym &amp; danse</i>	<input type="checkbox"/> <b>Le travail en appui</b> <i>Agrès</i>

Société : ..... Nom, prénom : ..... Email : .....

Statut dans ta société :  moniteur  aide moniteur

Langues parlées :  français  allemand

De plus amples renseignements concernant ce cours parviendront aux participants par courrier à la fin du mois d'août.

### EKL - Einführungskurs in die Leitertätigkeit

Dieser Kurs richtet sich an alle Leiter des FTV, egal aus welcher Sparte (GETU, Gymnastik & Tanz, Polysport, KUTU).

Wer kann teilnehmen?

- Junge LeiterInnen (15 bis 17 jährig), die noch keine J&S oder STV Ausbildungskurse besuchen können (18 jährig)
- Personen jeglichen Alters, die mit der Leitertätigkeit beginnen.
- LeiterInnen, die noch keine J&S-, oder STV-Anerkennung haben.

Datum : Samstag und Sonntag, 13. und 14. September 2008

Zeit : Samstag, 08.30 Uhr – 16.45 Uhr,  
Sonntag, 8.30 Uhr – 16.00 Uhr

Ort : Freiburg , Turnhalle Collège St-Michel

Anmeldefrist: 20. Juni beim Sekretariat FTV (Name, Adresse und Email angeben)

Kurskosten: Fr. 100.00

Programm: Samstags ist das Kursprogramm für alle Teilnehmer gleich: Muster-Lektion, Aufbau einer Trainingslektion, Erste Hilfe, Konditionstraining, Koordinationstraining, die Persönlichkeit des Leiters, Einsatz der Musik, Ausbildungswege und Information über FTV/STV und J&S. Die erste Lektion (Beispiel-Lektion) müsst ihr auswählen:

Muster-Lektion Getu  Muster-Lektion Gym & Tanz  Muster-Lektion Polysport

Sonntags können sich die Teilnehmer in die verschiedenen Lektionen einschreiben, die sie am meisten interessieren. Bitte kreuzen Sie pro Linie die Lektion an, die sie besuchen möchten.

<input type="checkbox"/> <b>Hilfe und Unterstützung</b> Grundprinzipien Spez. Vorbereitung Kernposen <i>Getu</i>	<input type="checkbox"/> <b>Raum - Zeit – Kraft</b> Möglichkeiten entdecken, um Bewegungen zu variieren <i>Gym &amp; Tanz</i>	<input type="checkbox"/> <b>Ballspiele</b>  <i>Polysport</i>
<input type="checkbox"/> <b>Bodenturnen</b> Von den Grundelementen bis zum akrobatischen Teilen <i>Getu</i>	<input type="checkbox"/> <b>Grundtechnik</b> Schritte, Sprünge, Rotationen, Wenden, Gleichgewicht <i>Gym &amp; Tanz</i>	<input type="checkbox"/> <b>Gleichgewicht</b> Übungen in Form von Posten, Parcours, Spielen <i>Polysport</i>
<input type="checkbox"/> <b>Das Turnen im Hang</b> <i>Getu</i>	<input type="checkbox"/> <b>Bewegungs- Prinzipien</b> Wie kann man die Qualität der Bewegungen verbessern. <i>Gym &amp; Tanz</i>	<input type="checkbox"/> <b>Rennen – Springen</b> <i>Polysport</i>
<input type="checkbox"/> <b>sich orientieren: Die Rotationen</b> <i>Getu</i>	<input type="checkbox"/> <b>Bilden – Gestalten</b> In einer Bewegung verbessern und Bewegungs-Folgen bauen. <i>Gym &amp; Tanz</i>	<input type="checkbox"/> <b>Die Stützen</b>  <i>Getu</i>

Verein : ..... Name, Vorname : ..... Email : .....

Du bist tätig als :  Leiter  Hilfsleiter

Gesprochene Sprachen :  Französisch  Deutsch

Zusätzliche Auskünfte erhalten die TeilnehmerInnen gegen Ende August.

### Cours polysports du 20.09.2008 à Fribourg Polysport-Kurs vom 20.09.2008 in Freiburg

Voici le programme du cours polysports du 20 septembre prochain. Veuillez marquer les leçons que vous désirez suivre. Pour chaque ligne, notez 1, 2 et 3 selon votre préférence. Chaque participant(e) remplit une feuille d'inscription.

Wir geben Ihnen hiermit das Programm des Polysport-Kurses vom 20. September 2008 bekannt. Wählen Sie bitte die Lektionen aus. Pro Linie sind die Lektionen mit 1, 2 oder 3 auszuwählen. Jede/r TeilnehmerIn füllt ein Anmeldeformular aus.

09h00 à 09h15	Salutations - Appel <i>Begrüssung - Appell</i>			TOUS ALLE
09h15 à 09h50	Echauffement <i>Einlaufen</i>			TOUS ALLE
09h50 à 11h00	Parcours des sens <i>Sinn-Parcours</i>	Les bancs en long en large <i>Arbeit mit Bänken</i>	Hip-Hop <i>Hip-Hop</i>	
11h10 à 12h20	Formes d'échauffement <i>Ideen fürs Einlaufen</i>	Volley <i>Volley</i>	Body-sculpt. + idées échauffement <i>Body-Sculpt</i>	
12h20 à 13h10	LUNCH (chaque participant prend son pique-nique)			
13h10 à 14h20	Qi Gong <i>Qi Gong</i>	Divers jeux <i>Diverse Spiele</i>	Kid-gym <i>Kid-gym</i>	
14h30 à 15h40	Le dos <i>Der Rücken</i>	Jeux de lutte <i>Kampfspiele</i>	ABC de la course <i>ABC des Laufens</i>	
15h45 à 16h30	Clôture / Schluss			TOUS ALLE

Verein: ..... Name/Vorname  
Société : ..... Nom/Prénom : .....  
(l'inscript. au cours sera confirmée par e-mail)  
E-Mail : ..... (die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt)

Les inscriptions doivent être renvoyées au plus tard le 1<sup>er</sup> septembre 2008 au secrétariat FFG, Christine Güdel, Ch. des Ecoles 28, 1791 Courtaman, Fax 026 684 36 78, guedel@vtxmail.ch. Die Anmeldungen müssen spätestens bis zum 1. September 2008 an das Sekretariat FTV, Christine Güdel, Ch. des Ecoles 28, 1791 Courtaman, Fax 026 684 36 78, guedel@vtxmail.ch zurückgeschickt werden.

## Page explicative cours polysport pour tous du 20 septembre 2008

Le cours du 20 septembre 2008 est destiné à tous les moniteurs, quelle que soit leur spécificité. A vous de vous inscrire, selon les explications mentionnées ci-dessous, aux leçons qui vous tentent le plus.

### Explication des leçons proposées :

Parcours des sens (leçon donnée par la div. Gym infantine) : Leçon pour les enfants mettant à contribution les 5 sens.

Les bancs en long et en large (leçon donnée par la div. Polysport jeunesse) : recueil de matière, échauffements, jeux avec des bancs.

Hip-hop (leçon donnée par la div. Gym & danse) : Mouvements de base du hip-hop et petite chorégraphie à redonner

Formes d'échauffement (leçon donnée par la div. Polysport jeunesse) : idées pour varier les échauffements.

Volley (leçon donnée par la div. Polysport adultes) : approche du volley par le jeu, base des passes.

Body-sculpt (leçon donnée par la div. Gym & danse) : échauffement en musique : "Mix Line", Bodysculpt (renforcement musculaire) sous forme de jeu.

Qi Gong (leçon donnée par la div. Polysport adultes) : gymnastique chinoise dont les mouvements sont lents et réfléchis. A pour but d'harmoniser la circulation de l'énergie dans tout le corps, de débloquer des noeuds dans les passages de l'énergie et retrouver l'équilibre de la santé...

Divers jeux (leçon donnée par la div. Polysport jeunesse) : variantes de jeux traditionnels.

Kid gym (leçon donnée par la div. Agrès) : rotations en avant et en arrière. Conçu pour des enfants de 4 à 7 ans.

Le dos (leçon donnée par la div. Polysport adultes) : théorie sur le dos, les déséquilibres, les tensions etc. Réflexion sur les causes et mise en pratique par des exercices.

Jeux de lutte (leçon donnée par la div. Gym infantine) : Recueil de matière.

ABC de la course (leçon donnée par la div. Agrès) : Base de course pour sauter au mini-trampoline.

## Erklärungen zum Polysportkurs für alle vom 20. September 2008

*Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von eurer Spezialisierung. Es ist an euch, gemäss den Erläuterungen zu sehen, welche Lektionen euch mehr ansprechen.*

**Erklärung der vorgeschlagenen Lektionen :**  
Sinn-Parcours (Lektion der Abt. Kinderturnen) :  
*Lektion für die Kinder über die 5 Sinne.*

Arbeit mit Bänken (Lektion der Abt. Polysport Jugend) : *Stoffsammlung, Einlaufen, Spiele mit Bänken.*

Hip-hop (Lektion der Abt. Gym & Tanz) :  
*Grundformen und kleine Choreografie*

Ideen fürs Einlaufen (Lektion der Abt. Polysport Jugend) : *Ideen, um die Einlaufen zu variieren.*

Volley (Lektion der Abt. Polysport Erwachsene) :  
*Volleyball spielend erlernen, Grundformen der Pässe.*

Body-sculpt (Lektion der Abt. Gym & Tanz) :  
*Einlaufen mit Musik : "Mix Line", Bodysculpt (Kräftigung) spielerisch.*

Qi Gong (Lektion der Abt. Polysport Erwachsene) : *Chin. Gymnastik mit langsamen und koordinierten Bewegungen. Ziel: Harmonisierung der Energieflüsse im Körper, Lösen von Knoten im Energiefluss und Wiederfinden des gesundheitlichen Gleichgewichts ...*

Diverse Spiele (Lektion der Abt. Polysport Jugend) : *Variante von traditionellen Spielen.*

Kid Gym (Lektion der Abt. Getu) : *Rolle vor- und rückwärts. Für Kinder von 4 bis 7 Jahre.*

Der Rücken (Lektion der Abt. Polysport Erwachsene) : *Theorie über Rücken, Spannungen, usw. Praktischer Teil mit Übungen.*

Kampfspiele (Lektion der Abt. Kinderturnen) :  
*Stoffsammlung.*

ABC des Laufens (Lektion der Abt. Getu) :  
*Grundbegriffe des Laufens für die Mini-Trampolin-Sprünge.*

## Camp Agrès Octobre 2008

Chers gymnastes, chers moniteurs,

La 5<sup>ème</sup> édition des camps agrès fribourgeois se profile à l'horizon. Voici donc les informations nécessaires pour cette semaine de camp durant les vacances d'automne.

Dates : 20 au 24 octobre 2008

Lieu : Aigle, Ecole Professionnelle du Chablais

Prix : CHF 250.-

Ouverture des inscriptions : 1<sup>er</sup> août 2008

Où s'inscrire : [www.campsfr.com](http://www.campsfr.com)

Condition de participation: être au minimum dans l'année de ses 12 ans, fille ou garçon, évoluer au minimum en C3 en gymnastique aux agrès

Un maximum de 40 gymnastes, 5 moniteurs et 2 cuisiniers est fixé pour ce camp.

Je rappelle que les moniteurs intéressés sont priés de s'annoncer à l'adresse [info@campsfri.com](mailto:info@campsfri.com) afin d'obtenir des informations complémentaires.

Dans l'attente de vous rencontrer au camp agrès, je vous souhaite une bonne continuation dans votre carrière gymnique.

Steve

## Trainingslager Geräteturnen Oktober 2008

Liebe Turnerinnen und Turner, Liebe Leiterinnen und Leiter,

Während der Herbstferien wird die 5. Ausgabe des Freiburger Turnlagers stattfinden. Hier die nötigen Informationen dazu:

Daten: vom 20. bis 24. Oktober 2008  
Ort: Aigle, Berufsschule Chablais  
Preis : CHF 250.—  
Anmeldung ab : 1. August 2008  
Wo anmelden ? : [www.campsfr.com](http://www.campsfr.com)  
Teilnahmebedingungen : Mädchen und Knaben ab 12 Jahren (ab Jahrgang 96), mindestens K3 bestanden

Es werden maximal 40 Turner/innen, 5 Leiter/innen und 2 Personen für die Küche zugelassen werden.

Leiter und Köche können sich über die Adresse [info@campsfr.com](mailto:info@campsfr.com) anmelden. Sie werden dann weitere Informationen erhalten.

Ich hoffe, viele von Euch im Lager anzutreffen, und wünsche allen weiterhin viel Erfolg beim Turnen!

*Steve*



**MARCHE POUR ACTIFS, ACTIVES, DAMES, HOMMES,  
SENIORS, DAMES-SENIORS,  
LE SAMEDI 5 JUILLET 2008**

La FFG a le plaisir d'inviter ses membres à la marche du samedi 5 juillet 2008 qui est organisée par la société de gymnastique de Courtepin-Courtaman. Nous espérons que vous vous inscrirez nombreux à cette sortie qui se déroulera en plaine.

Voici quelques informations à transmettre à vos amis, gymnastes et membres de votre société :

- 1 parcours d'environ 8km vous sera proposé avec possibilité de raccourcis.
- Le rendez-vous est fixé au parking du CFPS à Courtepin.
- Le départ est prévu à **9h**.
- Possibilité de laisser les sacs au départ, puisque la marche se fera sous forme de boucle
- A midi une soupe avec pain vous sera offerte. De plus la société de gym de Courtepin vendra sur place des boissons et des pâtisseries.
- Possibilité de griller votre viande sur place, grill à disposition
- Inscription à l'aide du talon ci-joint jusqu'au 15 juin 2008 au plus tard.
- Isabelle Progin est à votre disposition pour tous compléments d'informations au 079 712 75 52.
- En cas de pluie, le rendez-vous est fixé à **10h00**. Un programme spécial vous sera proposé
- Si des personnes ne peuvent effectuer la marche, possibilité de nous rejoindre pour midi au CFPS

Nous vous prions de faire part de cette sortie à tous vos groupements adultes et de nous retourner le talon ci-dessous jusqu'au 15 juin 2008 au plus tard.

-----✂-----  
**Talon d'inscription à retourner jusqu'au 15 juin 2008 au plus tard au secrétariat  
FFG, Christine Güdel, Ch. Des Ecoles 28, 1791 Courtaman**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ NPA/Localité \_\_\_\_\_

No tél. \_\_\_\_\_ Société \_\_\_\_\_

Nombre de personnes

Remarques : \_\_\_\_\_

**WANDERUNG FÜR AKTIVE, DAMEN, FRAUEN, MÄNNER,  
SENIORINNEN UND SENIOREN  
SAMSTAG, 5 JULI 2008**

Der FTV lädt euch zu einer Wanderung am Samstag, 5. Juli 2008 ein. Dieser Tag wird vom Turnverein Courtepin-Courtaman organisiert. Wir hoffen, dass dieses Angebot rege genutzt wird. Gute Stimmung und geselliges Beisammensein sollen nicht zu kurz kommen.

Diese Informationen müssen an die Freunde, Turner und Turnerinnen eures Vereins weitergeleitet werden:

- 1 Parcours von circa 8 km mit Abkürzungen-Möglichkeiten wird vorgeschlagen.
- Treffpunkt um **9.00 Uhr** in CFPS in Courtepin.
- Möglichkeit, die Rucksäcke beim Start zu lassen, da wir einen Rundgang machen.
- Eine Suppe mit Brot wird euch am Mittag offeriert. Der Turnverein Courtepin-Courtaman wird Getränke und Kuchen verkaufen.
- Möglichkeit, Fleisch zu grillieren (Ein Grill steht zur Verfügung)
- Anmeldung bis am 15. Juni 2008.
- Isabelle Progin steht für weitere Fragen gerne zur Verfügung (079/712.75.52).
- Bei Regen ist der Treffpunkt um **10.00 Uhr**. Ein Spezialprogramm wird organisiert.
- Wenn Personen nicht laufen können oder wollen, können sie für das Mittagessen zu uns stossen.

Wir hoffen, euch zahlreich begrüßen zu dürfen.



**Anmeldezettel für die Wanderung bis spätestens am 15. Juni 2008 ans Sekretariat des FTV, Christine Güdel, Ch. Des Ecoles 28, 1971 Courtaman senden**

Name ..... Vorname .....  
 Adresse ..... PLZ/Ort .....  
 Tel. .... Verein .....

**Anzahl Personen**

**Bemerkungen :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sortie annuelle des  
membres honoraires  
6 septembre 2008**

Chers membres honoraires,

La FFG a le plaisir de vous inviter à la quatrième édition de la sortie des membres honoraires cantonaux. Nous espérons que cette excursion remportera un vif succès. Une circulaire avec talon d'inscription vous parviendra dans le courant du mois de juin.

Voici déjà quelques informations :

- 10h00 : Visite de l'atelier de la paille à Dirlaret
- 12h00 : Repas au Gurli (chalet d'alpage au dessus de Planfayon).

**Ausflug für die kant.  
Ehrenmitglieder,  
6. September 2008**

Liebe Ehrenmitglieder,

Der FTV lädt euch zum vierten Mal zum Ausflug für die kantonalen Ehrenmitglieder ein. Wir hoffen, dass dieser Ausflug einen grossen Erfolg haben wird. Eine Einladung mit Anmeldezettel werden wir euch im Juni zukommen lassen.

Hier schon einige Informationen:

- 10.00 Uhr: Besuch des Strohateliers Sense-Oberland in Rechthalten
- 12.00 Uhr: Mittagessen im Berghaus Gurli (oberhalb von Plaffeien).

## Team Cup C5 – C7 & CD - CH 2008

### Annonce du concours et prescriptions spécifiques

- Organisation: La Team Cup est organisée par la FSG Cugy-Vesin sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.
- Lieu: Cugy
- Date: samedi 27 septembre 2008
- Catégories: "Féminine C5 – C7 & CD"  
"Mixte C5 – C7 & CD - CH"
- Prescriptions: selon les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours par équipe aux agrès « Team Cup »", édition 01.2008
- Resp. du concours: Lise Courtois 079 669 72 00
- Délai d'inscription: du nombre d'équipes: 31 juillet 2008  
nominative : 15 septembre 2008
- Délai de paiement: 15 septembre 2008
- Inscription: à retourner à l'adresse suivante: Secrétariat FFG  
Christine Guedel  
ch. des Ecoles 28  
1791 Courtaman
- tél. 026 684 31 48  
fax: 026 684 36 78  
e-mail: guedel@vtxmail.ch

ou on-line sous [www.ffg-ftv.ch](http://www.ffg-ftv.ch)

Les formulaires d'inscriptions et les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours par équipes 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>

L'inscription peut aussi se faire sur une feuille vierge contenant les indications suivantes: société, personne de contact (une seule par société), la catégorie et le nombre d'équipes.

**Important:** chaque société joindra avec les inscriptions un bulletin de versement pour le remboursement de la finance de garantie.

## Team Cup K5 – K7 & KD - KH 2008

### Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

- Organisation: Der Team Cup wird vom Turnverein Cugy-Vesin organisiert. Die Verantwortung trägt der technische Zentralvorstand des FTV.
- Ort: Cugy
- Datum: Samstag, 27. September 2008
- Kategorien: Mädchen/Frauen K5-K7 & KD  
Gemischt K5-K7 & KD - KH
- Vorschriften: Gemäss den "Freiburger kantonalen Vorschriften für die Mannschaftswettkämpfe im Geräteturnen Team-Cup», Ausgabe 01.2008.
- Wettkampfverant.: Lise Courtois 079 669 72 00
- Anmeldefrist: Anzahl Mannschaften : 31. Juli 2008  
Nominative Anmeldungen: 15. September 2008
- Zahlungsfrist: 15. September 2008
- Einschreibungen: An folgende Adresse senden: Sekretariat FTV  
Christine Guedel  
Schulweg 28  
1791 Courtaman  
Tel. 026 684 31 48  
Fax: 026 684 36 78  
E-mail: guedel@vtxmail.ch

oder Online auf [www.ffg-ftv.ch](http://www.ffg-ftv.ch)

Die Anmeldeformulare und die «Freiburger kantonalen Vorschriften 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>

Sie können für die Einschreibungen auch ein neutrales Blatt verwenden, wenn sie folgende Angaben machen: Verein, Kontaktperson (eine pro Verein), Kategorie, Anzahl Mannschaften.

**Wichtig: Jeder Verein muss der Anmeldung einen Einzahlungsschein beilegen, der für die Rückzahlung der Finanzgarantie benötigt wird.**

## Concours romand de société en athlétisme

Le concours romand de société en athlétisme aura lieu le 4 octobre 2008 à Versoix-Genève.

Participation : Équipes de 6 à 11 athlètes par société, de tout âge dès 8 ans. Chaque équipe choisit 1 saut, 1 course et 1 lancer.

Prescription de concours sur [www.urg.ch](http://www.urg.ch).

Délai d'inscription : 26 juin 2008.

## Tournois de Volleyball Hiver 2008-2009

Les traditionnels tournois d'hiver dans les catégories hommes et mixte seront reconduits.

Les personnes intéressées sont priées de contacter Albert Leutwiler au 031 747 74 33 **avant la fin du mois de juillet**.

## Coupe des Anges 2008

La Coupe des Anges (après individuels féminins des catégories C1 à C4) aura lieu les 13 et 14 décembre 2008 à Gurmels. L'annonce de concours paraîtra dans le prochain Fri-Gym, mais veuillez d'ores et déjà noter le délai d'inscription fixé au 6 octobre 2008.

## Coupe de Noël 2008

La Coupe de Noël (après individuels féminins des catégories C5 à C7 et tests de gym & danse) aura probablement lieu les 20 et 21 décembre 2008. L'annonce de concours paraîtra dans le prochain Fri-Gym, mais veuillez d'ores et déjà noter le délai d'inscription fixé au 13 octobre 2008.

## Westschweizer Wettkampf im Vereinsleichtathletik

Der Westschweizer Wettkampf im Vereinsleichtathletik findet am 4. Oktober 2008 in Versoix (Genf) statt.

Teilnahme : Mannschaften von 6 bis 11 Athleten jeden Alters ab 8 Jahren. Jede Mannschaft muss einen Sprung, einen Lauf und einen Wurf auswählen.

Wettkampfvorschriften auf [www.urg.ch](http://www.urg.ch).

Anmeldefrist : 26. Juni 2008.

## Volleyball Winter-Turniere 2008-2009

*Die traditionellen Winterturniere in den Kategorien Männer und Mixed finden wieder statt.*

*Interessierte Personen werden gebeten, mit Albert Leutwiler bis Ende Juli Kontakt aufzunehmen: Tel. 031 747 74 33.*

## Engelscup 2008

Der Engelscup (Einzelgeräteturnen Mädchen der Kategorien K1 bis K4) findet am 13. und 14. Dezember 2008 in Gurmels statt. Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe, aber merkt euch schon jetzt die Anmeldefrist: 6. Oktober 2008.

## Weihnachtscup 2008

Der Weihnachtscup (Einzelgeräteturnen Mädchen der Kategorien K5 bis K7 und Gymnastik-Teste) findet voraussichtlich am 20. und 21. Dezember 2008 statt. Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe, aber merkt euch schon jetzt die Anmeldefrist: 13. Oktober 2008.

## 10ème Coupe Fribourgeoise aux agrès, édition 2008 - 2009

Les sociétés intéressées à participer à la Coupe Fribourgeoise 2008 - 2009 sont priées de s'inscrire auprès de Valentine Decrey (valentine.decrey@bluewin.ch, 079/211.94.56) jusqu'au

**10 août 2008**

Suite à votre inscription, vous recevrez une convocation pour la séance de coordination qui aura lieu durant le mois de septembre.

Pour toutes les sociétés qui n'ont jamais participé à la Coupe Fribourgeoise:

N'hésitez pas à prendre contact avec Valentine Decrey pour tous renseignements ou explications.

La Coupe Fribourgeoise est un concours permettant aux gymnastes de tous les niveaux de participer à une compétition. C'est également un moyen de tisser des liens entre les sociétés et de faire des rencontres dans le cadre de la gymnastique aux agrès.

## 10. Freiburger Cup im Geräteturnen

*Vereine, die in der Saison 2008/2009 mitmachen möchten, sollten sich bis am*

**10. August 2008**

*bei Valentine Decrey (079 211 94 56, valentine.decrey@bluewin.ch) anmelden.*

*Eine Sitzung wird dann im September mit allen angemeldeten Vereinen stattfinden.*

*Für alle Vereine, die noch nie am Freiburger Cup teilgenommen haben:*

*Für zusätzliche Auskünfte oder Erklärungen könnt ihr mit Valentine Decrey Kontakt aufnehmen.*

*Der Freiburger Cup ist ein Wettkampf, wo Turner und Turnerinnen aller Stufen teilnehmen können. Er gibt auch die Möglichkeit, andere Vereine zu treffen.*

## Championnat de quilles 15 mars 2008

Le tournoi cantonal de quilleurs a eu lieu le 15 mars 2008 à Ursy. L'organisation a été assurée par les quilleurs de Romont.

De 8h00 à 17h00, une 80ème de gymnastes sont venus lancer leurs boules à Ursy.

Chaque participant a joué 24 coups. 12 en jeux simple et 12 en jeux « double » (les points compte double).

Sur les 12 tirs, seul 10 coups comptent.

L'ambiance était très chaleureuse et chaque gymnaste s'est appliqué afin de réaliser le meilleur score.

## Kegelmeisterschaften 15. März 2008

*Die Kegelmeisterschaften fanden am 15. März 2008 statt und wurden vom Turnverein Romont organisiert.*

*Von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr haben circa 80 Turner gespielt.*

*Jeder Teilnehmer spielt 24 Mal. 12 Mal beim einfachen Spiel und 12 Mal beim doppelten Spiel (die Punkte zählen doppelt).*

*Bei den 12 Spielen zählen jeweils die 10 besten.*

*Die Stimmung war gut und jeder Turner probierte, das Beste zu machen.*

### Classement par équipe / Rangliste Mannschaft

1. Charmey
2. Bösingén
3. Romont 1
4. Romont 2
5. Düdingén
6. Romont 3
7. St-Aubin 1
8. Murten
9. St-Aubin 2

### Classement jeu double / Rangliste Doppelt

1. Tercier Michel, Charmey
2. Scherrer Eugène, Charmey
3. Poffet Josef, Bösingén

### Classement jeu simple / Rangliste Einfach

1. Perrin Louis, Romont
2. Scherrer Eugène, Charmey
3. Dervey Gaston, Romont

### Classement jeu total / Rangliste Total

1. Scherrer Eugène, Charmey
2. Tercier Michel, Charmey
3. Poffet Josef, Bösingén

## Coupe fribourgeoise GAF, 8 mars 2008 Freiburger Cup Kutu-Frauen, 8. März 2008

## Coupe fribourgeoise aux agrès 2007-2008

### Freiburger-Cup im Geräteturnen 2007-2008

#### Groupe A

Domdidier - Charmey	15.11.2007	4 - 1
Domdidier - Ursy	06.12.2007	4.5 - 0.5
Bulle - Ursy	07.12.2007	4 - 1
Bulle - Charmey	18.01.2008	4 - 1
Bulle - Domdidier	25.01.2008	3 - 2
Ursy - Charmey	01.02.2008	4 - 1

Rang	Société	Points
1.	Bulle	11 pts
2.	Domdidier	10.5 pts
3.	Ursy	5.5 pts
4.	Charmey	3 pts

#### Groupe B

Ependes - Marly	06.11.2007	2 - 2
Marly - Romont	16.11.2007	4 - 1
Courtepin - Romont	10.01.2008	4 - 1
Sâles - Courtepin	18.01.2008	2 - 3
Courtepin - Marly	24.01.2008	2.5 - 1.5
Ependes - Courtepin	12.02.2008	2 - 2
Marly - Sâles	15.02.2008	4 - 1
Sâles - Ependes	22.02.2008	1 - 4
Romont - Sâles	26.02.2008	1 - 4
Romont - Ependes	06.03.2008	2 - 3

Rang	Société	Points
1.	Courtepin	11.5 pts
2.	Marly	11.5 pts
3.	Ependes	11 pts
4.	Sâles	8 pts
5.	Romont	5 pts

Un grand **Merci** à nos généreux sponsors:

Laiterie-Fromagerie d'Arconciel  
Stéphane & Veronika Schneuwly

Laiterie de Corcelles  
Famille Didier Bovet

## 4ème Camp de gymnastique aux Agrès

#### Dimanche 16 mars 08

Il est 8h lorsque les 3 premiers moniteurs se retrouvent à Villars-sur-Glâne pour décharger le premier véhicule de matériel. Le temps d'échanger un deux mots et nous voici en route pour récupérer le tumbling là-haut à Charmey. Chargement sans encombre mais déjà les courbatures apparaissent... Un seul remède ! Un plongeon aux Bains de la Gruyère en compagnie de quelques moniteurs venus soutenir le chargement du sol. Il est temps de sortir des bains. Dans les vestiaires, sueur froide. Le cassier de Steve a été cambriolé... Plus de sac, de clés, .... La Dame nettoyage passe : "Vous avez mal fermé le casier, j'ai donc mis vos affaires en sûreté !" Ouf ! Départ pour Courtepin afin de prendre un peu de matériel dans la halle. De retour à Villars-sur-Glâne, le solde des moniteurs nous rejoint afin de mettre en place les engins dans la halle et pour l'organisation de la PCi. Cela fait, nous partons à Matran pour casser une petite graine. Une certaine heure de la nuit ! Il est temps de se coucher...

#### Lundi 17 mars 08

7h10, la lumière s'allume dans l'abri ! On se prépare car nous savons que les premiers gymnastes vont arrivés vers 8h30. Petit déj, douche, ... Il est temps de monter dans la halle pour accueillir les 83 gymnastes. Premier échauffement aussi pénible pour le moniteur que les gymnastes. On forme les groupes et s'est parti ! Quelques parties gymniques et il est déjà l'heure de dîner. On s'organise pour la vaisselle et comme d'habitude, le groupe des grands ouvre le bal... Reprise des entraînements, quelques douleurs, cloques font leurs apparitions. Rien de méchant, la semaine n'est pas compromise. 16h15 le camion tant attendu transportant le matériel manquant arrive... Soulagement pour les moniteurs... Petite dou-

che et on passe à table... On se rend compte que nous avons des gros mangeurs, il faudra revoir les quantités par personne. On ouvre les animations de la soirée. Présentation de Cool and Clean et initiation au Speed Stacking. 21h30 les paupières se ferment... Enfin en théorie ! Pour les monos, il est temps de revoir les groupes et de s'organiser pour le lendemain... Une certaine heure de la nuit ! Il est temps de se coucher...

#### Mardi 18 mars 08

Il est 7h lorsque les premières voix se font entendre dans les dortoirs. Le déjeuner se met tranquillement en place, on branche la sono et une petite musique réveille le reste des gymnastes. Les yeux encore collés, on se sert au buffet... Aie ! 10 boîtes de Kellogg's et 12 litres de lait viennent d'être ingurgités ! On va revoir les quantités pour les prochains jours. 9h et l'échauffement commence. On fixe les objectifs à atteindre, des grands yeux s'ouvrent face aux moniteurs. Allez ! On leur fait une confiance aveugle et la réussite sera là. Une journée qui continue sans anicroche. 19h30 le rideau s'ouvre et le film commence. Chacun se trouve une petite place sur les tapis amenés pour la circonstance. Les premiers yeux se ferment, il est temps de se mettre au lit.

#### Mercredi 19 mars 08

Réveil matinal pour quelques moniteurs afin d'accueillir des visiteurs pour le petit déjeuner à 5h45. Il s'agit des collègues de Steve. Les gymnastes ouvrent les yeux vers 7h30 et se préparent pour une matinée à la patinoire de Marly. Il est 9h30 lorsque le match d'hockey des garçons commence. Pour les autres, divers jeux se mettent en place... 11h30 nous regagnons le Centre sportif du Platy. L'après-midi se passe dans la halle où les courbatures se font de plus en plus présentes. 17h15, une gigantes-

que cours aux oeufs s'organisent dans les alentours de la halle de gymnastique. Bémol de cette activité, un panier est retrouvé sans son contenu ! Il est 20h lorsque le tournoi de Speed Stacking commence. Record absolu de la soirée : 19 secondes. Les petites frimousses se mette au lit mais rencontre un peu de peine à s'endormir...

#### Jeudi 20 mars 08

Une longue journée s'annonce ! Dans la halle, on se presse pour atteindre les buts fixés. Les jeunes en veulent encore plus que le 1er jour, se qui demande toute l'attention des moniteurs. Une nouvelle journée sans embûche est sur le point de s'achever. La musique se fait gentiment entendre, les gens s'agglutinent près de l'écran, les premières paroles apparaissent... Le karaoké commence. L'ambiance est telle que nous ne pourrions mettre nos gymnastes en herbe au lit avant 23h...

Pour les moniteurs, une courte nuit s'annonce.

#### Vendredi 21 mars 08

Le réveil est repoussé d'une heure afin de laisser nos têtes blondes récupérer. La matinée consacrée aux nettoyages et à la restitution d'une partie du matériel, passe très vite. Le repas terminé, les t-shirts tant attendus sont remis aux participants. Il est temps de monter dans la halle de gymnastique où les premiers parents arrivent afin de passer l'après-midi en notre compagnie. Les enfants sont impatients de montrer se qu'ils ont appris durant cette superbe semaine. On termine notre entraînement par la chorégraphie apprise en Gym & Danse. Il est 16h15 lorsque l'on clôt cette 4ème édition des camps du canton de Fribourg. Un petit pincement au coeur... Vivement le prochain !!!

Tout ça en images sur [www.campsfr.com](http://www.campsfr.com)

## 4. Geräteturnlager

### Sonntag, 16. März 08

Um 8 Uhr treffen die 3 ersten Leiter in Villars-sur-Glâne ein und räumen das erste Materialauto aus. Wir wechseln nur einige Worte und sind dann schon wieder unterwegs nach Charmey, wo wir den Tumbling Boden holen gehen. Das Beladen verläuft ohne Probleme, doch bereits schmerzen die Muskeln... da hilft nur Eines! Ein entspannendes Bad in den „Bains de la Gruyère“, gemeinsam mit einigen anderen Leitern, die beim Verladen des Bodens mitgeholfen haben. Doch beim Verlassen des Bades – Panik! Stèves Schliessfach ist ausgeraubt worden... keine Tasche mehr, keine Schlüssel mehr...! Die Reinigungsdame klärt dann aber auf: „ Er habe das Fach nicht richtig verschlossen, also habe sie die Sachen an einen sicheren Platz gebracht“. Wir fahren zurück nach Courtepin, um noch mehr Material zu holen, das wir dann in Villars-sur-Glâne ausladen. Alle Leiter stellen gemeinsam die Geräte auf. Danach essen wir noch etwas in Matran und legen uns dann aufs Ohr.

### Montag, 17. März 08

7 Uhr 10, die Lichter gehen an! Schnell machen wir uns bereit, Dusche, Frühstück, denn um 8 Uhr 30 kommen die ersten Turnerinnen und Turner. Wir empfangen die 83 Mädchen und Knaben. Das erste Aufwärmen ist eben so schwer für die Turner wie für die Leiter. Wir teilen die Gruppen ein, und los geht's! Nach wenigen Elementen ist bereits Zeit fürs Mittagessen. Der Abwasch wird organisiert, und wie gewohnt, dürfen die Grossen beginnen.... Das Training geht weiter, und bereits gibt es die ersten Schmerzen und Blasen, die jedoch nicht schwerwiegend sind. Um 16 Uhr 15 bringt ein Transporter dann noch das letzte Turnmaterial, auf das wir sehnlichst gewartet haben.... Die Leiter sind erleichtert.

Wir duschen und gehen zum Nachtessen, wo wir schnell feststellen, dass alle einen ausgesprochen guten Appetit haben... da müssen wir wahrscheinlich die Portionen etwas nach oben anpassen. Die Abendanimation kann beginnen. Wir stellen das Programm Cool and Clean vor und machen das erste Speed Stacking. Um 21 Uhr 30 schliessen sich langsam die Augen.... theoretisch wenigstens. Die Leiter teilen die Gruppen noch einmal neu ein und organisieren den nächsten Tag. Dann legen wir uns auch hin.

### Dienstag, 18. März 08

Es ist 7 Uhr, als wir die ersten Stimmen in den Schlafräumen vernehmen. Langsam ist auch das Frühstück bereit, und wir können die restlichen Turner mit sanfter Musik wecken. Mit kleinen Augen bedienen sich alle am Buffet....10 Schachteln Kellog's und 12 Liter Milch werden nur so verschlungen... Wir müssen unbedingt die Mengen für diese Woche nach oben korrigieren! Um 9 Uhr beginnt das Aufwärmen. Wir legen die Ziele der Woche fest, wobei die Leiter mit grossen Augen angeschaut werden. Vertrauen ist alles, und der Erfolg ist da! Ein Turntag vergeht. Um 19 Uhr 30 schauen wir uns einen Film an, und jeder findet ein kleines Plätzchen auf einer Matte. Die ersten Augen beginnen sich zu schliessen, und wir gehen schlafen.

### Mittwoch, 19. März 08

Heute geht's für einige Leiter bereits um 5 Uhr 45 los, denn Arbeitskollegen von Stève sind heute zu Gast im Lager. Die Turner stehen erst um 7 Uhr 30 auf und machen sich für einen Morgen in der Eishalle in Marly bereit. Der Hockeymatch der Knaben beginnt um 9 Uhr 30. Die anderen machen verschiedene Spiele... um 11 Uhr 30 kehren wir in die Turnhalle Platy zurück, wo wir den Nachmittag

verbringen. Inzwischen haben wohl alle Muskelkater. Um 17 Uhr 15 beginnt die riesige Eiersuche rund um die Halle. Leider wird der Osterkorb ohne Inhalt wieder gefunden... Schade! Heute Abend steht ein Speed Stacking Turnier auf dem Programm. Der absolute Rekord des Abends sind 19 Sekunden. Wir legen uns aufs Ohr, doch haben etwas Mühe Schlaf zu finden.

#### **Donnerstag, 20. März 08**

Ein langer Tag steht uns bevor! In der Halle geben alle ihr Bestes, um die festgelegten Ziele zu erreichen. Die Leiter sind gefordert. Nach einem Turntag, der gut verlaufen ist, freuen sich alle auf den Karaoke-Abend. Wir versammeln uns vor dem Bildschirm, warten auf die Musik und den Text.... los geht's! Eine super Stimmung ! Doch alle sind so aufgedreht, dass wir die Turner erst gegen 23 Uhr ins Bett

schicken können.... Eine kurze Nacht steht den Leitern bevor.

#### **Freitag, 21. März 08**

Der Weckdienst wird um eine Stunde verschoben, damit sich alle noch etwas ausruhen können. Danach geht's ans Putzen und an die Materialrückgabe. Der Morgen vergeht schnell. Wir essen, verteilen die beliebten T-shirts und begeben uns dann in die Turnhalle, wo die Eltern uns durch den Nachmittag begleiten. Die Turner sind ungeduldig, den Eltern zu zeigen, was sie in dieser super Woche gelernt haben. Das Training wird mit der Choreografie, die wir in Gymnastik & Tanz gelernt haben, beendet. Um 16 Uhr 15 beenden wir dieses 4. Turnlager des Kantons Freiburg... mit einer kleinen Träne in den Augen.... Bis zum nächsten Mal!

Alle Bilder dazu auf: [www.campsfr.com](http://www.campsfr.com)

## **Coupe de janvier polysport jeunesse**

La 2ème édition a eu lieu le dimanche 20 janvier au Mouret et était organisée par la FSG La Combert.

Environ 180 gymnastes de 6 à 16 ans ont bravement concouru dans une bonne d'ambiance.

Merci aux juges, aux aides juges, aux bénévoles, au comité d'organisation et à la bonne humeur des gymnastes.

Les résultats de cette journée sont disponibles sur le site de la FFG : <http://www.ffg-ftv.ch>.

Les photos se trouvent sur le site de la FSG La Combert : <http://www.fsglacombert.ch>

Pour la coupe de janvier 2009, la FSG Bulle s'est proposée pour organiser cette fête du polysport dans une salle triple.

Venez nombreux partager ces instants de sport et de plaisir.

Le Frigym de septembre vous présentera le programme des concours et offrira la possibilité de vous inscrire.

Division polysport jeunesse, avril 2008

## Januarcup Polysport Jugend

Die 2. Ausgabe fand am 20. Januar in Le Mouret statt und wurde von der FSG La Combert durchgeführt.

Ungefähr 180 Turnerinnen und Turner zwischen 6 und 16 haben fleissig und mit bester Laune an den Wettkämpfen mitgemacht.

Herzlichen Dank an alle Wertungsrichter und Hilfsrichter, sowie dem Organisationskomitee und natürlich den Kindern!

Die Resultate findet ihr auf der Internetseite des FTV: <http://www.ffg-ftv.ch>

Die Fotos findet ihr auf der Internetseite des Turnvereins La Combert: <http://www.fsglacombert.ch>.

Für die Organisation des Januarcups 2009 hat sich die FSG Bulle zur Verfügung gestellt. Er wird dann in einer Dreifachturnhalle stattfinden können. Kommt also zahlreich, um diesen Moment des Sports und der Freude mitzuerleben.

In der Septemбераusgabe des Frigym werden wir das Wettkampfprogramm und die Anmeldungsdetails bekannt geben.

Abteilung Polysport Jugend, April 2008

## Cours de base 2008 parents-enfants

Avec nos 3 capitaines Béa, Isa et Barbara, nous avons navigué dans le monde de "La mer et ses trésors". Sous la devise des 3 A: Apprendre, s'Appliquer et s'Amuser, nous les moussaillons, étions prêtes pour partir à la conquête de ce monde.

Les 3 premiers jours se sont déroulés dans une halle quelque peu frigorifique. Mais l'ambiance chaleureuse qui régnait nous réchauffait les cœurs. En ce qui concerne la théorie, on a appris les objectifs de la gym P+E, comment structurer une leçon, comment assurer et aider avec de grands engins, etc .... Tout ce qu'on venait d'apprendre a ensuite été mis en pratique en découvrant les leçons (toujours très riches en idées) que nous avaient préparées nos formatrices. Le 3<sup>ème</sup> jour s'est terminé par les formes d'organisation... Nos têtes n'arrivaient plus à emmagasiner les informations ! Quelques jeux pour essayer de comprendre un peu mieux ... et la 1<sup>ère</sup> partie du cours de base était terminée. Après quelques derniers fous-rires, nous rentrons toutes avec l'envie de nous reposer mais en se réjouissant de la suite !

Et nous voici à la 2<sup>ème</sup> partie du cours dans une halle chauffée cette fois ! Une petite mise en train et tout de suite les choses sérieuses commencent. On présente toutes une partie de leçon avec des Parents et Enfants qu'on ne connaît pas. Ils ont tous

été formidables et nous avons eu beaucoup de plaisir à leur présenter nos leçons. Nous avons passé beaucoup d'heures assises à observer, écouter ... ce qui entraîne des fesses endolories et un état de fatigue prononcé, eh oui ! C'est avec un cours de step que nous avons retrouvé l'énergie. On y a laissé quelques sueurs et beaucoup de rires. Et le dernier jour arrive : échauffement, théorie, leçons, rigolades, ... et à la fin de la journée, on reçoit la visite surprise de l'ours Théo. Il nous félicite et nous accompagne pour notre dernière relaxation. On aurait toutes envie d'hiberner un moment mais non, on doit se réveiller pour une dernière danse afin de nous redonner un peu d'énergie ! Nous rentrons heureuses, en emportant avec nous un coffre rempli de trésors : théories à appliquer, leçons à pratiquer et l'envie de partager de très beaux moments avec nos Parents-Enfants.

Mais le dernier mot sera pour nos 3 capitaines Béa, Isa et Barbara. Pour tous les super moments passés ensemble, la tonne de nouvelles idées, et la super ambiance ... nous vous disons un grand "BRAVO et MERCI" .

Myriam Barbey

## Grundkurs 2008 Eltern-Kind-Turnen

Unsere 3 drei Kapitäne Béa, Isa und Barbara, segelten mit uns durch die Welt der « Meere und Schätze ». Unter der Devise: „Lernen, Umsetzen, Spass haben“, waren wir Schiffsjungs bereit, mit Ihnen die Welt zu erobern.

Die 3 ersten Tage fanden in einer etwas kühlen Turnhalle statt. Doch zum Glück heizte uns die gute Laune mächtig ein, was unsere Herzen erwärmte. In der Theorie lernten wir die Ziele des E+K Turnen kennen, wie wir eine Lektion aufbauen können, Sichern und Hilfestellung an den Geräten, usw.... Unsere Ausbilderinnen setzten das Gelernte in ihren ideenreichen Lektionen gleich um.

Am Ende des dritten Tages standen „Organisationsformen“ auf dem Programm...doch unsere Köpfe waren kaum noch aufnahmefähig. Mit ein paar Spielen versuchten wir das Thema etwas besser zu verstehen... und schon war der erste Teil des Grundkurses beendet. Wir trennten uns guten Mutes, froh uns etwas erholen zu können, doch mit viel Vorfreude für den zweiten Teil.

Dieses Mal war die Halle geheizt! Ein kleines Einwärmen und schon wurde es ernst. Jeder hatte einen Teil einer Lektion vorbereitet, die wir jetzt mit Eltern und Kindern, die wir nicht kannten, in die Praxis umsetzten. Es war super, mit ihnen

zusammenzuarbeiten, und wir hatten viel Spass bei den Lektionen.

Für uns hiess dies jedoch, dass wir mehrheitlich sassen, beobachteten und zuhörten, was unvermeidlich zu schmerzenden Hintern führte und uns in eine etwas müde Stimmung versetzte. Doch bei einem Step-Kurs fanden wir unsere Energie wieder, wir schwitzten und lachten.

Der letzte Tag beinhaltete dann Einwärmen, Theorie, Lektionen, Lachen. Am Ende des Tages überraschte uns Theo der Bär, der uns gratulierte und uns durch die letzten Entspannungsübungen begleitete. Am liebsten wären wir direkt in einen tiefen Winterschlaf versunken, doch wir wurden geweckt und tanzten noch ein letztes Mal, um Energie zu tanken.

Alle waren glücklich und sind mit einer Truhe voller Schätze nach Hause zurückgekehrt: Theorie zum Umsetzen, Lektionen zum Anwenden und die Freude daran, schöne Augenblicke mit den Eltern-Kindern erleben zu dürfen.

Ich möchte unseren 3 Kapitänen Béa, Isa und Barbara herzlich danken, für die super Momente, die vielen Ideen und die gute Stimmung: BRAVO und DANKE!

Myriam Barbey

## Cours de base 2008 de gym enfantine

Les 22, 23, 24 février et 27, 28 et 29 mars se sont déroulés à Bulle les cours de base 2008 de gym enfantine.

22 participantes venant des cantons de Fribourg, Neuchâtel et Vaud y ont pris part avec la même motivation pour les plus âgées que pour les plus jeunes.

Le but de ce cours est d'assurer aux futures monitrices une formation ciblée et constructive. Apprendre les thèmes méthodologiques, le concept pédagogique, la mise en pratique avec ou sans engins ne fût pas de tout repos mais cela ne nous a pas empêché de nous défouler et de nous amuser comme des enfants. C'est d'ailleurs ce qui nous était proposé, nous mettre à la place de nos gymnastes afin de mieux comprendre leurs besoins et leur ressenti.

Ce fût une expérience très enrichissante et stimulante à tous les plans et ceci se résume bien dans notre « chanson pour s'quitter ! »

**Chanson pour s'quitter**  
(sur l'air de Frère Jacques)

On a sauté, on a sué  
Dans la salle, dans la salle  
On enchaîne tous ensemble (bis)  
Les chorégraphies  
Les conseils  
Les théories

On a ramé mais on a gagné !  
Il est temps, il est temps  
De vous dire merci (bis)  
Pour tout c'qu'on a appris

Merci et à bientôt !

Eliane Maison-Rouge pour le groupe

## Grundkurs Kinderturnen 2008

Vom 22. - 24. Februar und 27. - 29. März haben in Bulle die Grundkurse fürs Kinderturnen stattgefunden.

22 Teilnehmer, aus den Kantonen Freiburg, Neuenburg und Waadt haben den Kurs mit viel Motivation besucht.

Ziel des Kurses war, den zukünftigen Leiter/innen eine konstruktive und zielgerechte Ausbildung zu geben. Sie lernten methodische Themen und pädagogische Konzepte kennen. Dabei war deren Umsetzung mit oder ohne Geräte nicht ganz risikolos, was uns aber nicht daran hinderte, uns wie Kinder zu amüsieren.

Es war ein Ziel, sich in die Lage der Kinder zu versetzen, damit wir ihre Bedürfnisse und Eindrücke besser verstehen können.

Es war eine wunderbare Erfahrung, die alle anspornen wird. Und ganz in diesem Sinne entstand unser Abschiedslied:

### Abschiedslied (Melodie Bruder Jakob)

On a sauté, on a sué  
Dans la salle, dans la salle  
On enchaîne tous ensemble (bis)  
Les chorégraphies  
Les conseils  
Les théories

On a ramé mais on a gagné !  
Il est temps, il est temps  
De vous dire merci (bis)  
Pour tout c'qu'on a appris

Danke und bis bald !

Eliane Maison-Rouge für die Gruppe

## Fri-Gym 3/2008

Délai rédactionnel: 18 août 2008  
*Redaktionsschluss:*

Parution: 17 septembre 2008  
*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](mailto: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](mailto:guedel@vtxmail.ch)*