

**Sommaire**

Editorial	2 à 3
Portrait express	5
Félicitations	7
Communication des divisions	9 à 11
Plan des activités	12
Cours	14 à 15
Concours	16 à 20
Y étiez-vous ?	22 à 33
Délais de parution Fri-Gym 5/2004	34
Internet	35
Petites annonces	36

**Inhalt**

<i>Editorial</i>	<i>2 bis 3</i>
<i>Express-Porträt</i>	<i>5</i>
<i>Gratulationen</i>	<i>7</i>
<i>Abteilungs-Infos</i>	<i>9 bis 11</i>
<i>Aktivitätenplan</i>	<i>13</i>
<i>Kurse</i>	<i>14 bis 15</i>
<i>Wettkämpfe</i>	<i>16 bis 20</i>
<i>Waren Sie dabei?</i>	<i>22 bis 33</i>
<i>Erscheinungsdaten Fri-Gym 5/2004</i>	<i>34</i>
<i>Internet</i>	<i>35</i>
<i>Kleininserate</i>	<i>36</i>

**A l'occasion de l'AD du 30 octobre 2004 qui se déroulera à Courtepin****Mot du Syndic de Courtepin**

Monsieur Henri Baeriswyl, Président cantonal,  
Mesdames, Messieurs des comités administratifs et technique de la société de gym de Courtepin-Courtaman,  
Mesdames, Messieurs du comité central,  
A toutes les sociétés cantonales,  
Ainsi qu'à tous les membres honoraires du canton,

An nom de la Commune de Courtepin et de la population, j'adresse mes souhaits de bienvenue à tous les membres de la Fédération Fribourgeoise de Gymnastique. Courtepin se fait un honneur de vous recevoir à l'occasion de votre assemblée des délégués.

Je tiens à remercier les dirigeants des diverses sociétés pour leur énorme engagement et disponibilité. Votre enthousiasme, votre passion permettent à nos

jeunes de trouver en la camaraderie un certain idéal de vie.

Je vous souhaite à vous tous une agréable assemblée cantonale dans notre région du Haut-Lac.

Un mot encore à votre Président cantonal :

Une grand Merci, Henri, pour ton travail en tant que Président. La porte présidentielle s'était ouverte à Courtepin et va se refermer dans ce lieu. Laisse-la toutefois un peu entrouverte à ton successeur qui aura besoin de ton expérience et de tes qualités de dirigeant.

Dominique Pasquier,  
Syndic de Courtepin

## Delegiertenversammlung vom 30. Oktober 2004, welche in Courtepin stattfinden wird

### Willkommensgruss des Gemeindepräsidenten von Courtepin

Sehr geehrter Herr Kantonalpräsident,  
Herrn Henri Baeriswyl,  
Sehr geehrte Mitglieder des administrativen und technischen Vorstandes des Turnvereines Courtepin-Courtaman,  
Sehr geehrte Damen und Herren des Zentralvorstandes,  
Sehr geehrte Vereinsmitglieder  
Sehr geehrte Ehrenmitglieder,

Im Namen der Gemeinde Courtepin und deren Einwohner wünsche ich alle Mitglieder des Freiburgischen Turnverbandes herzlich Willkommen.  
Courtepin hat die Ehre, Sie zur Delegiertenversammlung begrüßen zu dürfen.

Ich möchte den Leitenden der verschiedenen Vereinen für ihren grossen Einsatz und ihre Verfügbarkeit danken. Ihre Begeisterung, ihre Leidenschaft erlauben

unseren Jungen, Kameradschaft und ein gewisses Lebensideal zu finden.

Ich wünsche Euch allen eine angenehme Versammlung in unserer Region des oberen Seebezirks.

Noch ein Wort an Ihren Kantonalpräsidenten :

Henri, ein grosses Dankeschön für Deine Arbeit als Präsident. Das Präsidententor hat sich in Courtepin geöffnet und wird sich auch hier wieder schliessen. Lasse es ein bisschen offen für deinen Nachfolger, wenn er deine Erfahrung und deine Führungsqualitäten braucht.

Dominique Pasquier,  
Gemeindepräsident Courtepin

## Portrait express – Express-Porträt Nathalie Riedo

**Fonction :** Responsable du centre cantonal artistique filles à La Tour-de-Trême

**Qualité première :** garder mon sang froid dans les situations difficiles.

**Point faible :** j'attends souvent la perfection de moi et de mon entourage.

**Activités sportives et loisirs :** Comme je suis, en plus de mon travail, environ 10 h par semaine dans la halle de gym en tant que monitrice, j'arrive trop peu souvent à pratiquer du sport activement. J'essaie de faire un peu de fitness et le parcours Vita. J'aime bien cuisiner et étudier les huiles d'éther. En été je vais volontiers faire des grillades dans la nature.

**Je n'aime pas du tout :** les menteurs et les gens qui ne sont pas honnêtes.

**J'aime :** mon ami Adrian, la gymnastique artistique, les vacances, bien manger.

**Si je gagnais un million :** vacances, vacances, vacances,... construire une maison.

**Mes prochaines vacances :** peut-être en Afrique.

**Mes buts en gymnastique:** garder la responsabilité du centre encore quelques années et transmettre mon expérience et mes connaissances aux jeunes talentueuses et motivées.

**Funktion:** *Verantwortliche Kantonales Trainingszentrum Kunstturnen Frauen in La Tour-de-Trême*

**Meine Stärke:** *in schwierigen und hektischen Situationen Ruhe bewahren.*

**Meine Schwäche:** *ich erwarte oft von mir und den Mitmenschen Perfektionismus.*

**Sport- und Freizeitaktivitäten:** *Da ich nebst der Arbeit durchschnittlich wöchentlich um die 10h in der Turnhalle als Leiterin tätig bin, nehme ich mir oft zu wenig Zeit selbst noch Sport zu treiben. Fitness und Vita Parcours. In meiner Freizeit koche ich sehr gerne, befasse mich mit ätherischen Ölen. Im Sommer in der Natur Bräteln gehen.*

**Ich hasse:** *Menschen die lügen oder unehrlich sind.*

**Ich liebe:** *Freund Adrian, das KUTU, Ferien, etwas feines Essen.*

**Wenn ich eine Million gewinne:** *Ferien, Ferien, Ferien,...Haus bauen.*

**Die nächsten Ferien verbringe ich in:** *vielleicht in Afrika.*

**Meine Ziele im KUTU:** *Noch einige Jahre die Verantwortung im Kantonzentrum haben und dort den motivierten und talentierten Turnerinnen meine Erfahrungen und mein Wissen vermitteln.*

## 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.*

### 50 ans / 50 Jahre

02.12.1954 Bertrand Progin, Courtepin-Courtaman

### 80 ans / 80 Jahre

02.10.1924 Vreni Spahr, Murten  
31.10.1924 Pascal Crausaz, Fribourg  
21.11.1924 Alois Stadelmann, Tafers

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

01.11.1922 Esther Pipoz, Bulle  
25.11.1922 André Papaux, Treyvaux  
09.12.1913 Armand Dougoud, Freiburgia

jusqu'à mi-décembre  
*Daten berücksichtigt bis Mitte Dezember*



## Comité central Préavis de l'assemblée des délégués 2004 *Zentralvorstand* *Voranzeige Delegiertenversammlung 2004*

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

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

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

*Wir möchten euch darauf hinweisen, dass die Delegiertenversammlung 2004 am*

**le samedi 30 octobre 2004.**

***Samstag, 30. Oktober 2004  
um 14.00 Uhr  
im Pfarreisaal  
in Courtepin***

Elle se déroulera

**à 14h00  
à la salle paroissiale  
de Courtepin**

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

Nous vous prions de bien vouloir agender cette date.

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

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

## Division Gymnastique et Danse Création de chorégraphies et technique de base

Ce message s'adresse aux monitrices qui n'ont pas ou peu d'expérience dans la création de chorégraphies ainsi qu'à celles qui désirent améliorer leur technique de base personnelle.

Le programme exact du cours n'est pas encore entièrement défini. Avant de le finaliser, nous aimerions prendre la température, connaître l'intérêt qu'une telle formation susciterait chez les monitrices et ce qu'elles attendent de ces cours.

La division Gym & Danse aimerait mettre sur pied une nouvelle voie de formation constituée de 8-10 modules sur l'année, pendant lesquels nous enseignerions en profondeur la technique de base des mouvements et les exigences des Directives Gymnastique 2003 pour les concours de sociétés jeunesse et actives. La participation à chaque module serait obligatoire.

Pour cette raison, je prie toutes les personnes intéressées de me contacter avant le 10 octobre 2004 par e-mail, lettre ou éventuellement téléphone en m'indiquant leur intérêt et leurs attentes. Merci d'avance.

Le but est d'améliorer la formation de base des monitrices et leur donner assez de confiance pour se lancer et monter des chorégraphies pour des concours, démonstrations ou spectacles.

Dorine Dutoit  
Clos-Pittet  
1626 Romanens

dorine\_dutoit@hotmail.com  
078 734 24 85

## Abteilung Gymnastik und Tanz

### Erschaffen von Choreographien und Grundtechniken

Diese Nachricht geht an die Leiterinnen, die keine oder wenig Erfahrung im Erschaffen von Choreographien haben und an die, die ihre persönlichen Grundtechniken verbessern möchten.

Die Abteilung Gymnastik & Tanz möchte eine neue Ausbildungslinie auf die Beine stellen, welche 8-10 Module pro Jahr beinhaltet, in welchen wir gründlich die Grundtechnik der Bewegung und die Anforderungen der Weisungen 2003 für die Vereinswettkämpfe Jugend und Damen erlernen. Die Teilnahme an jedem Modul wäre obligatorisch.

Das Ziel ist, die Grundausbildung der Leiterinnen zu verbessern und ihnen für die Wettkämpfe, Vorführungen und Shows genügend Vertrauen zu geben.

Das genaue Kursprogramm ist noch nicht vollständig definiert. Bevor es fertig gemacht wird, möchten wir wissen, wie hoch das Interesse an einer solchen Ausbildung bei den Leiterinnen hervorruft und was sie von den Kursen erwarten.

Aus diesem Grund möchte ich alle interessierten Personen bitten, mich vor dem 10. Oktober 2004 per E-Mail, Brief oder eventuell per Telefon zu kontaktieren und ihre Interessen und Erwartungen mir mitzuteilen. Danke im Voraus.

Dorine Dutoit  
Clos-Pittet  
1626 Romanens

dorine\_dutoit@hotmail.com  
078 734 24 85

Octobre	2	Cours cantonal POLYSPORT POUR TOUS à Belfaux
	2	Coupe intercantonale de gymnastique de sociétés aux agrès à Bulle
	9	Apprentissage/perfectionnement des tests en gymnastique à Broc
	9-10	Championnat romand agrès individuels masculins et féminins à Clarens
	15-16	Cours formation JUGES AGRES SOCIETES à Chamblon (Condition : avoir suivi la partie « technique » du cours JUGES AGRES INDIV du 15 février)
	16	Team-Cup (concours par équipes aux agrès, cat. C5 à C7 garçons et filles) à Lully (org: Estavayer-le-Lac)
	23	Cours SENIORS et DAMES-SENIORS à Fribourg
	23	Formation continue – cours de perfectionnement J+S AGRES à Domdidier
	23-24	Assemblée des délégués FSG à Vaduz
	30	Assemblée des délégués FFG à Courtepin
	30-31	Championnats suisses, gymn. artistique masc. et fém. à Herrliberg
	30-31	Championnats suisses agrès féminins, demi-finale + par équipes à Biasca
	Novembre	6-7
13		Cours de perfectionnement GYM ENFANTINE (matin) et PARENTS-ENFANTS (après-midi) à Bulle
13-14		Championnats suisses agrès féminins, finale à Yverdon
13-14		Championnats suisses par équipes, gymn. artistique masc. et fém. dans le canton de Thurgovie
20		Formation continue – cours de perfectionnement J+S ATHLETISME à Fribourg (2ème partie)
20		Corrida bulloise à Bulle
27-28		Coupe aérobic et 2 <sup>ème</sup> championnat suisse aérobic à Aarau
28		Cours perfectionnement JUGES ARTISTIQUE (brevet national) à Nussbaumen
Décembre	4	Concours aux agrès garçons de la St Nicolas (C1 à C4) à Charmey
	11-12	Coupe de Noël agrès filles et gymnastique au Mouret et à La Roche (Organisation La Combert/Treyvaux)

Le plan des activités 2004 peut aussi être consulté sur notre site <http://www.ffg-ftv.ch>.

Oktober	2.	Kantonaler Kurs POLYSPORT FUER ALLE in Belfaux
	2.	Interkantonaler-Cup Vereinsgeräteturnen in Bulle
	9.	Aus- und Weiterbildung Gymnastik-Teste in Broc
	9.-10.	Westschweizer Einzelmeisterschaften im Geräteturnen in Clarens
	15.-16.	Ausbildungskurs WERTUNGSRICHTER B1 im VEREINSGERAETURNEN in Chamblon (Bedingung: den Kurs vom 15. Februar (Technik) besucht zu haben).
	16.	Team-Cup (Mannschaftswettkampf im Geräteturnen, K5 - K7 Mädchen+Knaben) in Lully (Org.: Estavayer-le-Lac)
	23.	Kurs SENIORINNEN und SENIOREN in Freiburg
	23.	Modul Fortbildung – Weiterbildungskurs J+S GERÄTETURNEN in Domdidier
	23.-24.	Delegiertenversammlung STV in Vaduz
	30.	Delegiertenversammlung FTV in Courtepin
	30.-31.	Schweizer Meisterschaften der Kunstturnerinnen und Kunstturner in Herrliberg
	30.-31.	Schweizer Meisterschaft Geräteturnerinnen Halbfinal + Mannschaft in Biasca
	November	6.-7.
13.		Weiterbildungskurs KINDERTURNEN (vormittags) und ELTERN-KINDTURNEN (nachmittags) in Bulle
13.-14.		Schweizer Meisterschaft Geräteturnerinnen, Final in Yverdon
13.-14.		Schweizer Mannschafts-Meisterschaften Kunstturnen (Tu und Tui) im Kt. Thurgau
20.		Modul Fortbildung – Weiterbildungskurs J+S LEICHTATHLETIK in Freiburg (2. Teil)
20.		Lauf Corrida bulloise in Bulle
20.		Schweizer Jugend-Cup in
Dezember	27.-28.	Aerobic-Cup und 2. Schweizer Meisterschaften Aerobic in Aarau
	28.	Weiterbildungskurs KAMPFRICHTER KUNSTTURNEN (Brevet National) in Nussbaumen
	4.	St. Nikolaus-Cup Geräteturner (K1 bis K4) in Charmey
	11.-12.	Weihnachtscup Geräteturnerinnen und Gymnastik in Le Mouret und in La Roche (Org. La Combent/Treyvaux)

Den vollständigen Aktivitätenplan 2004 könnt ihr auf unserer Homepage <http://www.ffg-ftv.ch> konsultieren.

### Rappel : 2<sup>ème</sup> partie du cours spécial APPRENTISSAGE/PERFECTIONNEMENT DES TESTS EN GYMNASTIQUE

**Tests :** 1A, 2A, 2B, 3B, 3D, 4A, 4B, 4C

**Date :** samedi 9 octobre 2004

**Lieu :** Halle de gym de Broc

**Horaire :** envoyé en août aux sociétés

**Renseignements :**

Dorine Dutoit  
dorine\_dutoit@hotmail.com  
078 734 24 85

### Cours spécial DAMES-SENIORS et HOMMES-SENIORS

**Date :** samedi 23 octobre 2004

**Horaire :** 13.00h - 17.00h

**Lieu :** Halle de gymnastique du Jura  
à Fribourg

**Programme :**

- Gym Energy avec et sans engins à mains
- Pilates avec Thera-Band
- Variations du jeu en volleyball

**Se munir de :** carnet de cours

**Délai d'inscription :** 14 octobre 2004

**Inscriptions à :**

Odette Bochud  
Route de Granges  
1615 Bossonnens  
Tél. 021 947 41 77

### Cours de perfectionnement GYM ENFANTINE

**Date :** samedi 13 novembre 2004

**Horaire :** 08.00h - 12.30h

**Lieu :** Halle de la Condémine à Bulle

**Programme :**

- Les pirates / cerceaux
- Au fond de l'océan / matériel non conventionnel
- Voyage d'un poisson avec bouteille de shampoing

**Se munir de :** carnet de cours

**Délai d'inscription :** 3 novembre 2004

**Inscriptions à :**

Anne Conus  
En Plattiez II  
1670 Ursy  
Tél. 021 909 61 27  
anne.conus@freesurf.ch

### Cours de perfectionnement PARENTS-ENFANT

**Date :** samedi 13 novembre 2004

**Horaire :** 13.30h - 18.00h

**Lieu :** Halle de la Condémine à Bulle

**Programme (thème : la mer) :**

- Les roulades
- Matéo et les marchands de l'Océan
- Mini-club Baboo

**Se munir de :** du carnet de cours, d'un poisson en papier de couleur et découper le contour

**Délai d'inscription :** 3 novembre 2004

**Inscriptions à :**

Béatrice Piller  
Ch. Pra-Novi 2  
1728 Rossens  
Tél. 026 411 30 21

**Erinnerung : 2. Teil des Spezialkurses  
AUS- UND WEITERBILDUNG GYMNAS-  
TIK-TESTE**

**Teste :** 1A, 2A, 2B, 3B, 3D, 4A, 4B, 4C

**Datum :** Samstag, 9 Oktober 2004

**Ort :** Turnhalle in Broc

**Zeitplan :** wurde im August den Vereinen  
zugestellt

**Auskünfte :**

Dorine Dutoit  
dorine\_dutoit@hotmail.com  
078 734 24 85

**Spezialkurs  
SENIOREN und SENIORINNEN**

**Datum:** Samstag, 23. Oktober 2004

**Zeit:** 13.00 Uhr – 17 Uhr

**Ort:** Jura-Turnhalle in Freiburg

**Programm :**

- Gym Energy mit und ohne Handge-  
rät
- Pilaten mit Thera-Band
- Spielvariationen im Volleyball

**Mitnehmen:** Kursausweis

**Anmeldeschluss:** 14. Oktober 2004

**Anmeldung an:** Odette Bochud  
Rte de Granges  
1615 Bossonens  
021 947 41 77

**Weiterbildungskurs  
KINDERTURNEN**

**Datum :** Samstag, 13. November 2004

**Zeit :** 08.00 Uhr - 12.30 Uhr

**Ort :** Condémine-Turnhalle in Bulle

**Programm :**

- Die Piraten / Reifen
- Am Grund des Ozeans / unkonven-  
tionelles Material
- Reise eines Fisches mit einer Fla-  
sche Shampoo

**Mitnehmen:** Kursausweis

**Anmeldeschluss:** 3. November 2004

**Anmeldung an:**

Anne Conus  
En Plattiez II  
1670 Ursy  
Tel. 021 909 61 27  
anne.conus@freesurf.ch

**Weiterbildungskurs  
ELTERN-KIND-TURNEN**

**Datum :** Samstag, 13. November 2004

**Zeit :** 13.30 Uhr - 18.00 Uhr

**Ort :** Condémine-Turnhalle in Bulle

**Programm (Thema: das Meer) :**

- Die Rolle
- Matéo und die Händler des Ozeans
- Mini-club Baboo

**Mitnehmen:** Kursausweis, Fisch aus Farb-  
papier und die Konturen ausgeschnitten

**Anmeldeschluss:** 3. November 2004

**Anmeldung an:**

Béatrice Piller  
Ch. Pra-Novi 2  
1728 Rossens  
Tel. 026 411 30 21

**Coupe de Noël 2004 : agrès individuels filles**
**Annnonce du concours et prescriptions spécifiques**

**Organisation:** La Coupe de Noël agrès individuels filles est organisée par la société de la Combent sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.

**Lieu:** Salle de gymnastique du Mouret

**Date:** 11 et 12 décembre 2004

**Catégories:** gymnastes féminines fribourgeoises: C1 à C7 + CS

**Prescriptions:** selon les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès", édition 01.2002 avec les modifications suivantes :

- Pt 2.1.3 : Les directives faisant foi sont soit les directives gymnastique aux agrès individuels gymnastes féminines et masculins 2001, édition juillet 2000 (livret vert) + le protocole de discussion, soit les directives gymnastique aux agrès individuels gymnastes féminines et masculins 2001 2<sup>ème</sup> tirage, édition 01.01.2001 (livret bleu).
- Pt. 4.1 : toute mutation (remplacement, changement de catégorie, inscription supplémentaire, désistement) annoncée après le délai d'inscription sera facturée à Fr. 5.- ; aucune finance d'inscription ne sera remboursée pour des désistements annoncés moins de 20 jours avant le concours.

**Resp. du concours:** Stéphanie Helbling, 079 257 92 82

**Délai d'inscription:** 4 octobre 2004

**Délai de paiement:** 29 novembre 2004

**Inscription:** à retourner à l'adresse suivante:  
Secrétariat FFG, Christine Guedel, ch. des Ecoles 28, 1791 Courta-  
man, tél. 026 684 31 48, fax: 026 684 36 78, e-mail:  
[quedel@tiscali.ch](mailto:quedel@tiscali.ch)

Les formulaires d'inscription 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>.

L'inscription peut aussi se faire sur une feuille vierge contenant les indications suivantes: société, personne de contact (une seule par société) ainsi que catégorie, nom, prénom, année de naissance, changement de catégorie (oui/non) pour chaque gymnaste inscrite. Elle peut aussi se faire on-line (<http://www.ffg-ftv.ch>). Dans ce dernier cas, elle ne sera validée que lorsque vous aurez reçu un e-mail de confirmation.

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

## Weihnachtscup 2004 : Geräteturnerinnen

### Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

- Organisation: Der Weihnachtscup wird vom Turnverein La Combert organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV.
- Ort: Turnhalle in Le Mouret
- Datum: 11. und 12. Dezember 2004
- Kategorien: Freiburger Geräteturnerinnen: K1 bis K7 + KS
- Weisungen: Gemäss den „Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen“, Ausgabe 01.2002 mit folgenden Ergänzungen:
- Pt 2.1.3 : Die Weisungen Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner 2001, Ausgabe Juli 2000 (grünes Büchlein) + das Diskussionsprotokoll oder die Weisungen Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner 2001, 2. Auflage, Ausgabe 01.01.2001 (blaues Büchlein) werden angewendet.
  - Pt. 4.1 : Jede Mutationsmeldung, die nach der Anmeldefrist erfolgt, wird mit Fr. 5.— verrechnet (Ersatz, Kategorie-Wechsel, neue Anmeldung, Abmeldung) ; kein Startgeld wird zurückerstattet, wenn die Abmeldung weniger als 20 Tage vor dem Wettkampf erfolgt.
- Wettkampfverant.: Stéphanie Helbling, 079 257 92 82
- Anmeldefrist: 4. Oktober 2004
- Zahlungsfrist: 29. November 2004
- 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@tiscali.ch](mailto:guedel@tiscali.ch)

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

Sie dürfen für die Einschreibungen ein neutrales Blatt verwenden, wenn sie für jede Turnerin folgende Angaben machen: Verein, Kontaktperson (eine pro Verein), Kategorie, Name, Vorname, Jahrgang, Kategorienwechsel (ja/nein). Die Anmeldung kann auch online erfolgen. In diesem Fall werdet ihr ein E-Mail erhalten, das als Bestätigung für die Anmeldung gilt.

**Wichtig:** Jeder Verein muss der Anmeldung einen Einzahlungsschein beilegen (Rückzahlung des Haftgeldes).

## Coupe de Noël 2004 : gymnastique et danse

Tests individuels / gymnastique individuelle libre / gymnastique à deux

### Annonce du concours et prescriptions spécifiques

- Organisation: La Coupe de Noël pour les tests individuels en gymnastique, la gymnastique individuelle libre et la gymnastique à deux est organisée par la société de la Combert sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.
- Lieu: Salle de gymnastique de la Roche
- Date: samedi 11 décembre 2004
- Catégories : tests 1a, 1b, 2a, 2b, 3a, 3b, 3c, 3d, 4a, 4b, 4c, 4abc, 5a, 5b, 5c, 5abc  
gymnastique individuelle libre (en démonstration, pas de jugement)  
gymnastique à deux (en démonstration, pas de jugement)  
uniquement gymnastes fribourgeoises
- Prescriptions : selon les nouvelles « prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels en gymnastique et en gymnastique à deux » édition 09.2004. **Attention, les prescriptions ont été modifiées. Les changements principaux concernent le descriptif du test 1a et la possibilité de faire le test 4 en 3 parties (test 4abc).**
- Responsable : Dorine Dutoit (078 734 24 85)
- Délai d'inscription: 4 octobre 2004
- Délai de paiement: 29 novembre 2004
- 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@tiscali.ch](mailto:guedel@tiscali.ch)

Les formulaires d'inscription et les « prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels en gymnastique et en gymnastique à deux » 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), ainsi que catégorie, nom, prénom, année de naissance pour chaque gymnaste inscrite.

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

## Weihnachtscup 2004 : Gymnastik und Tanz

Teste / Einzelgymnastik / Gymnastik zu Zweit

### Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation: Der Weihnachtscup wird vom Turnverein La Combert organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV.

Ort: Turnhalle in La Roche

Datum: Samstag, 11. Dezember 2004

Kategorien : Tests 1a, 1b, 2a, 2b, 3a, 3b, 3c, 3d, 4a, 4b, 4c, 4abc, 5a, 5b, 5c, 5abc Einzelgymnastik (Demo, keine Wertung)  
Gymnastik zu Zweit (Demo, keine Wertung)  
Nur Freiburger Turnerinnen

Weisungen: Gemäss den neuen « Freiburger kantonalen Weisungen für die Gymnastik - Einzelwettkämpfe und Gymnastik zu Zweit », Ausgabe 09.2004. **Achtung, die kantonalen Weisungen wurden geändert. Die wichtigsten Änderungen betreffen die Beschreibung des Tests 1a und die Möglichkeit, den Test 4 als 3-teiligen Wettkampf zu absolvieren (Test 4abc)**

Verantwortliche : Dorine Dutoit (078 734 24 85)

Anmeldefrist: 4. Oktober 2004

Zahlungsfrist: 29. November 2004

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@tiscali.ch

Die Anmeldeformulare und die „Freiburger kantonalen Weisungen für die Gymnastik - Einzelwettkämpfe und Gymnastik zu Zweit“ können Sie beim Sekretariat des FTV bestellen. Diese Dokumente sind auch auf der Homepage des FTV verfügbar: <http://www.ffg-ftv.ch>

Sie dürfen für die Einschreibungen ein neutrales Blatt verwenden, wenn sie für jede Turnerin folgende Angaben machen: Verein, Kontaktperson (eine pro Verein), Kategorie, Name, Vorname, Jahrgang. Die Anmeldung kann auch online erfolgen. In diesem Fall werdet ihr ein E-Mail erhalten, das als Bestätigung für die Anmeldung gilt.

**Wichtig: Jeder Verein muss der Anmeldung einen Einzahlungsschein beilegen (Rückzahlung des Haftgeldes).**

## Coupe St Nicolas, agrès individuels garçons

Lieu: Charmey  
Date: samedi 4 décembre 2004  
Catégories: C1 à C4  
Engins: C1: Sol, saut, barres parallèles et barre fixe  
C2 à C4: Sol, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe

Prescriptions: selon les directives gymnastique aux agrès individuels gymnastes féminines et masculins 2001, 2<sup>ème</sup> tirage, édition 01.01.2001 (livret bleu).

Horaire: vous sera communiqué ultérieurement

Assurance: L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol

Inscription: à retourner jusqu'au 28 octobre 2004 (date du timbre postal fait foi) à

**Jean-Claude Pierroz  
Les Boschenets  
1637 Charmey  
tél: 026 927 18 40**

Les feuilles d'inscriptions peuvent être demandées à Jean-Claude Pierroz, tél. 026 927 18 40.

## St. Nikolaus-Cup, Einzelgeräteturnen Knaben

Ort: Charmey  
Datum: Samstag, 4. Dezember  
Kategorien: K1 bis K4  
Geräte: K1: Boden, Sprung, Barren und Reck  
K2 bis K4: Boden, Ringe, Sprung, Barren und Reck

Vorschriften: Gemäss Weisungen Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner 2001, 2. Auflage, Ausgabe 01.01.2001 (blaues Büchlein).

Zeit: Wird später mitgeteilt

Versicherung: Der Organisator lehnt jede Haftung bei Unfall und Diebstahl ab.

Anmeldung: zurücksenden bis 28. Oktober 2004 (Datum des Poststempels) an:

**Jean-Claude Pierroz  
Les Boschenets  
1637 Charmey  
Tel: 026 927 18 40**

Die Anmeldeformulare können bei Jean-Claude Pierroz, Tel. 026 927 18 40 bestellt werden.

## Rétrospective gymnastique artistique filles

Suite à la démission d'Anne Jordan, j'ai pris la responsabilité du centre cantonal de la Tour-de-Trême. Depuis janvier 2004 14 gymnastes motivées et talentueuses s'entraînent une fois par semaine au centre cantonal. Ces gymnastes proviennent des sociétés de Sâles, Düdingen, Cugy, Romont et Freiburgia. 9 gymnastes sont âgées de 8 à 13 ans, 5 ont 14 ans ou plus. Afin de pouvoir s'occuper de manière optimale des gymnastes, des moniteurs des différentes sociétés m'aident lors des entraînements. Nous profitons aussi de l'infrastructure annexe du centre, par exemple nous utilisons le grand trampoline pour d'importants exercices de préparation ou nous exerçons le ballet, la chorégraphie ou le saut dans la salle à miroirs. A la fin de l'année 2003 3 gymnastes avaient réussi les examens pour le centre régional. Depuis fin février ces filles s'entraînent 2 fois par semaine au centre régional de Berne. Je les accompagne à Berne toutes les 2 semaines. Après une demie année, je constate que ces entraînements sont profitables pour elles comme pour moi. Suite aux enseignements tirés du centre régional, j'ai adapté le programme d'entraînement du centre

cantonal et donc toutes les sociétés peuvent profiter de cette expérience.

Les deux concours cantonaux, la coupe fribourgeoise du 20 mars à Sâles et le championnat cantonal du 24 avril à Wünnewil ont été un succès pour toutes. L'organisation de ces deux manifestations était excellente.

Les championnats suisses juniors ont eu lieu à Lucerne les 12 et 13 juin 2004. Nadia Baeriswyl termina 2<sup>ème</sup> en P1 ce qui correspond au meilleur résultat fribourgeois. Par équipes, le canton de Fribourg termine 3<sup>ème</sup> en P1 derrière Aarau et Berne grâce à Nadia Baeriswyl, Deborah Beuret et Nadia Mülhauser. En P4 Fanny Leimgruber a été récompensée de son assiduité aux entraînements et a pu concurrencer avec les meilleures suisses, même si la plupart de ses concurrentes s'entraînent dans un centre régional et ont donc le double d'heures d'entraînement qu'elle.

Résultats: voir page suivante

Nathalie Riedo  
Responsable du centre cantonal



## Rückblick Kunstturnen Frauen

Nach der Demission von Anne Jordan habe ich die Verantwortung des Kantonalen Trainingszentrums in La Tour-de-Trême übernommen. Seit Januar 2004 trainieren einmal wöchentlich 14 talentierte und motivierte Turnerinnen aus den Vereinen Sâles, Düdingen, Cugy, Romont und Freiburgia. 9 Turnerinnen sind 8-13jährig und 5 Turnerinnen 14jährig und älter.

Um die Trainingseinheiten optimal zu gestalten, erhalte ich Unterstützung von anderen LeiterInnen aus den verschiedenen Vereinen. Von der Infrastruktur können wir profitieren; zB. das grosse Trampolin benützen wir für wichtige Vorübungen. Im Spiegelsaal üben wir Ballett, Choreografie und Sprünge.

Ende 2003 haben 3 Turnerinnen die Aufnahmeprüfungen für das Sichtungsnachwuchskader erfolgreich bestanden. Diese absolvieren seit Februar 2004 wöchentlich 2 Trainingseinheiten im RLZ (regionales Leistungszentrum Bern). Jede 2. Woche habe ich die Turnerinnen nach Bern begleitet. Bereits nach einem halben Jahr, haben wir alle viel dazugelernt. Es konnten bereits grundlegende Dinge, vor allem der Trainingsaufbau im Kantonal-

zentrum umgesetzt werden. Somit profitieren alle Vereine davon.

Die zwei Kantonalen Wettkämpfe, Freiburger-Cup vom 20. März in Sâles und die Freiburgermeisterschaften vom 24. April in Wünnewil waren für alle ein Erfolg. Die Organisation war bei beiden Anlässen ausgezeichnet.

Am 12./13. Juni fanden die Schweizer Junioren-Meisterschaften in Luzern statt. Das beste Resultat erzielte Nadia Baersiwyl im P1 mit dem 2. Rang. In der Kantonswertung belegten die Freiburgerinnen im P1 mit Nadia Baersiwyl, Deborah Beuret und Nadia Mülhauser hinter den Aargauerinnen und Bernerinnen den dritten Rang. Im P4 gelang es Fanny Leimgruber ihren Trainingsfleiss umzusetzen. Sie konnte mit den Besten der Schweiz mithalten. Viele ihrer Konkurrentinnen haben doppelt so viele Trainingsstunden wie sie, da viele in einem regionalen Zentrum trainieren.

Resultate: siehe nächste Seite.

Nathalie Riedo  
Verantwortliche des Kant. Zentrums



## Championnat fribourgeois artistique filles à Wünnewil: Resultate Freiburgermeisterschaften Frauen Wünnewil 2004:

EP	1. Charline Macherel (Romont) 2. Nadia Binz (Wünnewil) 3. Flavia Knutti (Düdingen)	
P1	1. Nadia Baersiwyl (Düdingen) 2. Nadia Mülhauser (Wünnewil) 3. Deborah Beuret (Romont)	P1B 1. Ophélie Müller (Sâles) 2. Agnès Brodard (Sâles) 3. Marilyn Müller (Sâles)
P2	1. Carole Kaelin (Freiburgia) 2. Sarah Haymoz (Düdingen) 3. Sarah Bucheli (Düdingen)	P2B 1. Elena Beuret (Romont) 2. Caroline Spicher (Düdingen) 3. Mégane Tercier (Romont)
P3	1. Melanie Bertschy (Düdingen) 2. Elodie Gehring (Düdingen) 3. Pauline Perriard (Romont)	P3B 1. Carole Haymoz (Düdingen) 2. Aline Waeber Wünnewil 3. Sandrine Imhof (Romont)
P4	1. Fanny Leimgruber (Freiburgia) 2. Jenny Bussard (Sâles) 3. Cyrielle Verdon (Freiburgia)	
P5	1. Emmanuelle Chenaux (Sâles) 2. Flavie Brülhart (Romont) 3. Coralie Barthlomé (Cugy)	

## Championnats suisses juniors artistique filles à Lucerne Resultate Schweizer Juniorinnen-Meisterschaften Luzern 2004:

P1	2. Nadia Baersiwyl 11. Deborah Beuret 12. Nadia Mülhauser 31. Jana Schnewwly 44. Nadine Siffert
P2	15. Sarah Bucheli 34. Sarah Haymoz 44. Carole Kaelin
P3	8. Pauline Perriard 10. Elodie Gehring 22. Veronique Spicher 26. Melanie Bertschy
P4	13. Fanny Leimgruber

P1 Team: 3. Freiburg



## Fête cantonale Morat 2004 Gym Parents-Enfants

P lus de 170 enfants  
A ccompagnés de leurs parents se sont  
R rencontrés le 4 juillet 2004 à Morat,  
E t ont participé à la production d'ensemble.  
N os bambins, habillés en chinois, nous ont émus :  
T endresse, amour, soleil  
S ont les ingrédients de cette belle journée!



E ncore mille mercis aux enfants, parents et monitrices pour  
N ous avoir fait vivre ce moment magique !  
F élicitations  
A tous pour le travail accompli, pour vos sourires,  
N ous garderons en mémoire  
T ous ces beaux souvenirs.  
S UPER GENIAL . Bravo à tous et Bisounours !

Pour la gym. Parents+Enfants  
Béatrice Piller



## Kantonales Turnfest Murten 2004 Eltern-Kind-Turnen



**E**twas mehr als 170 Kinder  
**L**ieb begleitet von ihren Eltern kamen an das  
**T**reff am 4. Juli 2004 in Murten und haben an der Gesamtvorführung mitgemacht.  
**E**twa gekleidet wie Chinesen haben sie uns gerührt:  
**R**iesige Zärtlichkeit, Liebe, Sonne sind die  
**N**otwendigen Zutaten dieses schönen Tages!

**K**inder, Eltern und Leiterinnen, 1000 Dank für diesen magischen Moment  
**I**mmense Gratulation !  
**N**atürlich an alle, für  
**D**ie geleistete Arbeit, für ihr Lachen, das wir in unserer  
**E**rinnerung behalten  
**R**IESIG GENIAL. Bravo an alle und Müntschi

Für das Eltern-Kind-Turnen  
Béatrice Piller



## Division Gymnastique et Danse Productions d'ensemble <12 ans, <16 ans et actives

Par ces lignes, je tiens à adresser un grand merci à toutes les personnes qui ont participé aux exercices d'ensemble Jeunesse et Actives à Sâles et à Morat.

Je remercie et félicite aussi de tout mon cœur la jeune Annie Auderset (La Tour-de-Trême) qui a monté une chorégraphie hip-hop de grande qualité, truffée d'exercices originaux et parfaitement adaptée aux gymnastes de 12-16 ans.

Je n'oublie pas non plus Nathalie Tâche (Châtel St Denis) qui m'a aidée à créer la chorégraphie de Laurie. Cette production était très difficile et je tire mon chapeau aux monitrices pour leur magnifique tra-

vail avec les jeunes, leur détermination et leur patience. On essayera de faire plus simple la prochaine fois !

Enfin, chapeau également aux Actives et à leurs monitrices pour leur persévérance et leur amical soutien !

Combien d'heures d'entraînement et de répétitions supplémentaires pour quelques minutes sur le terrain ? Et oui, ça peut paraître frustrant, mais vous nous avez offert un magnifique spectacle et je suis très fière de vous toutes.

Dorine Dutoit



## Abteilung Gymnastik und Tanz Gesamtproduktionen <12 Jahre, <16 Jahre und Damen

Mit diesen Zeilen möchte ich ein grosses Dankeschön an alle Personen richten, welche an den Gesamtproduktionen Jugend und Damen in Säles und in Murten mitgemacht haben.

Ich danke und gratuliere von ganzem Herzen ebenfalls der jungen Annie Auder-set (La Tour-de-Trême). Sie hat eine Hip-Hop Choreographie von grosser Qualität hergestellt, garniert mit originellen Übungen und genau auf die Turner/Innen von 12 – 16 Jahre ausgerichtet.

Ich vergesse auch nicht Nathalie Täche (Châtel-St-Denis). Sie hat mir geholfen, die Choreographie von Laurie zu kreieren. Diese Darbietung war sehr schwierig und ich nehme den Hut ab für die wunderbare

Arbeit der Leiterinnen mit den Jungen, für ihre Entschlossenheit und ihre Geduld. Wir werden versuchen, es das nächste Mal einfacher zu machen!

Schlussendlich auch ein Hut ab für die Damen und ihren Leiterinnen für ihre Ausdauer und ihre freundschaftliche Unterstützung!

Wie viele Übungsstunden und zusätzliche Trainings für einige Minuten auf dem Platz? Ja, das kann euch frustrierend vorkommen, aber ihr habt uns eine wunderbare Darbietung gezeigt und ich bin sehr stolz auf euch alle!

Dorine Dutoit



## Cours de base de la gym parents/enfants et infantine

Depuis quelques temps déjà je me posais des questions : Qu'est ce qui m'attend à ce cours ? Qu'est ce que les monitrices attendent de nous ? Est-ce que je connaîtraï quelqu'un , etc. ?

Mais le premier week-end de cours approchait et il fallait bien y aller.

Le 15 novembre à 8:45 toutes les monitrices inscrites, et oui, il n'y avait pas d'hommes, ce sont donc retrouver à la salle de gym à Bulle.

Après une courte introduction et la bienvenue que nous souhaitaient nos 7 monitrices, nous avons eu un échauffement « en douceur ». Il y avait des bonbons pour le coup de blues, le coup de cœur, le coup de colère, le coup de la bonne humeur, le coup de fatigue etc., en tout cas assez pour remplir une boîte d'allumettes qui portait notre nom. Et pour le dire tout de suite, je crois que tout le monde a eu besoin d'un petit bonbon à un certain moment sur les 6 jours de cours.

Les deux premiers jours de ce cours étaient déjà bien remplis, surtout avec beaucoup de théorie, des leçons à vivre et de démonstration, mais aussi d'une approche avec les autres participantes pendant les pauses et les dîners.

Un petit exemple : Tout le monde sait qu'on peut faire de la gym avec des ballons, des quilles, des cerceaux etc., mais saviez-vous qu'on peut aussi la faire avec des plumes, des petits jouets en plastique, des puzzles etc. ?

En tout cas nous sommes rentrées bien fatiguées et déjà avec beaucoup de nou-

velles idées pour des futures leçons de gym dans nos salles.

Le 7 et 8 février nous nous sommes retrouvées pour le 2<sup>ème</sup> week-end de cours, beaucoup moins tendues que la première fois, et surtout plein de bonne humeur et d'énergie.

Le samedi nous n'avions pas seulement des cours de gym, mais aussi un cours sur le développement de nos chères petites têtes blondes qui était très intéressant.

Le dimanche était dès le début très dur. D'abord parce que nous devons faire le nettoyage de printemps avec Ursula, une leçon qui nous a donné pleines d'idées, mais qui nous à aussi fait transpirer tôt le matin.

Après la pause du matin c'était plutôt dur pour nos abdominaux, tellement nous avons ri. Surtout quand les instructrices cassent les instruments « faits maisons de Christine », entre elles, n'est-ce pas Béatrice ?

Nous avons même appris à danser comme à la Star Ac', qui n'allait pas sans rire non plus, et à faire une chorégraphie.

Voilà à nouveau deux journées très remplies. En plus nous avons du fil à retordre, parce que dans la journée de dimanche nous avons reçu les thèmes pour les exercices d'enseignements du dernier week-end.

Nous avons 2 mois pour préparer une leçon selon le thème et les objectifs.

Voilà que les 15 et 16 avril approchaient à grands pas et il y avait plein de choses à préparer.

Je me suis posée à nouveau un tas de questions : Vais-je réussir mon examen ? Que vont faire les autres qui ont le même thème que moi, et surtout, quelle partie de la leçon vais-je devoir présenter ?

Et ce week-end arriva, mais du coup j'étais beaucoup moins nerveuse que prévu.

Après un cours de premiers secours nous avons commencé les examens.

Je pense que tout le monde avait imaginé ces examens beaucoup plus durs. Il faut aussi dire que la plupart des enfants et des parents qui ont participé aux leçons étaient vraiment sympas.

En plus nous avions vraiment des formatrices, Anne, Béatrice, Isabelle, Ursula, Christine et Dolorès, super sympas et elles savaient nous encourager quand il le fallait.

Le cours s'est terminé avec les qualifications, une leçon pour apprendre à bien respirer - ceci concerne surtout les femmes enceintes - et une leçon donnée par le président de la FFG.

Encore un grand merci aux formatrices, en espérant de les revoir tout bientôt.

Nadia Stockli



## Grundkurs Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen

Bereits seit einiger Zeit habe ich mir Fragen gestellt: Was erwartet mich an diesem Kurs? Was erwarten die Leiterinnen von uns? Werde ich jemanden kennen, etc.? Aber das erste Kurswochenende kam immer näher und man musste doch hingehen.

Am 15. November um 8:45 haben sich alle angemeldeten Leiterinnen, oh ja, es hatte keine Männer, in der Turnhalle in Bulle getroffen.

Nach einer kurzen Einleitung und Begrüßung, welche die 7 Leiterinnen an uns richteten, machten wir ein „sanftes“ Aufwärmen. Es gab Bonbons für die Moral, das Herz, den Zorn, die Laune, die Müdigkeit usw., jedenfalls genügend um eine Streichholzschachtel zu füllen, welche unsere Namen trug. Um es sofort zu sagen, glaube ich, dass jede von uns während diesen 6 Kurstagen ab und zu ein Bonbon brauchte.

Die ersten zwei Kurstage waren gut ausgefüllt, vor allem mit der Theorie, mit Themen-Lektionen und mit Demo-Lektionen, aber auch um den anderen Teilnehmerinnen während den Pausen und Mittagessen näher zu kommen.

Ein kleines Beispiel : Alle wissen, dass man mit Bällen, Keulen, Ringen usw. Turnen kann, aber wissen Sie, dass man auch mit Federn, kleinen Plastikspielzeugen, Puzzles usw. Turnen kann ?

Jedenfalls sind wir müde und mit vielen neuen Ideen für die künftigen Turnlektionen in unseren Hallen nach Hause gegangen. Am 7. und 8. Februar haben wir uns für das zweite Kurswochenende getroffen. Wir waren viel weniger angespannt

und vor allem voller guter Laune und Energie.

Am Samstag haben wir nicht nur Turnstunden gehabt, sondern auch einen sehr interessanten Kurs über die Entwicklung unserer lieben kleinen Blondsöpfe.

Der Sonntag war von Anfang an sehr hart. Zuerst weil wir mit Ursula den Frühlingssputz machen mussten. Eine Lektion, die uns viele Ideen gegeben, uns aber früh morgens arg ins Schwitzen gebracht hat.

Nach der morgendlichen Pause haben wir so viel gelacht, dass es vor allem für unsere Bauchmuskeln hart war. Vor allem wenn die Instruktorinnen unter ihnen die „heimfabrizierten“ Instrumente von Christine kaputt machen, nicht wahr, Béatrice.

Wir haben sogar gelernt, wie in der Star Ac' zu tanzen und eine Choreographie zu machen, was auch nicht ohne zu Lachen gelang.

Das waren schon wieder zwei sehr ausgefüllte Tage. Ausserdem hatten wir noch Faden auszuwringen, weil wir am Sonntag Themen für die Übungsstunden für das letzte Kurswochenende erhalten hatten.

Wir hatten 2 Monate Zeit, um eine Lektion nach Thema und Ziele vorzubereiten.

So kamen der 15. und 16. April schnell näher und wir hatten viele Sachen vorzubereiten. Ich habe mir schon wieder viele Fragen gestellt: Werde ich mein Examen bestehen? Was werden die anderen machen, die das gleiche Thema wie ich haben, und vor allem, welchen Teil der Lektion werde ich vorführen müssen ?

Und das Wochenende kam, aber plötzlich war ich viel weniger nervös als ich dachte.

Nach einem Erste-Hilfe-Kurs haben wir die Examen begonnen. Ich glaube, dass sich alle das Examen viel schwieriger vorgestellt haben. Man muss auch sagen, dass die Mehrheit der teilnehmenden Kinder und Eltern sehr sympathisch waren.

Ausserdem hatten wir wirklich sehr sympathische Lehrerinnen, Anne, Béatrice, Isabelle, Ursula, Christine und Dolorès, welche wussten, zu welchem Zeitpunkt sie uns aufzumuntern hatten.

Der Kurs war mit den Qualifizierungen, einer Lektion um gutes Durchatmen (vor allem für die schwangeren Frauen) zu lernen und einer Lektion, erteilt durch den Präsidenten des FTV, beendet.

Noch ein grosses Dankeschön an die Instruktorinnen, in der Hoffnung, sie bald wieder zu sehen.

Nadia Stockli



## Fri-Gym 5/2004

Délai rédactionnel: 17 novembre 2004  
Redaktionsschluss:

Parution: 13 décembre 2004  
Erscheint :

### Personnes de contact

Anne et Edith ayant démissionné, nous n'avons actuellement plus de rédacteurs. Avis aux amateurs...

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@tiscali.ch](mailto:guedel@tiscali.ch)

### Kontaktpersonen

Anne und Edith haben Ihren Rücktritt eingereicht. Wir haben demzufolge im Moment keine Redaktorinnen mehr ...

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@tiscali.ch](mailto:guedel@tiscali.ch)

## La FFG sur Internet

Le site de la FFG contient entre autres les articles du Fri-Gym, le plan des activités, les résultats et prescriptions des concours :

<http://www.ffg-ftv.ch>

Vos commentaires, critiques ou suggestions sont les bienvenus et peuvent être adressés à:

[guedel@tiscali.ch](mailto:guedel@tiscali.ch)

Christine Güdel / Secrétariat

## Der FTV im Internet

*Die Homepage des FTV enthält unter anderem die Artikel des Fri-Gym, den Aktivitätenplan, Resultate oder Weisungen von Wettkämpfen:*

*<http://www.ffg-ftv.ch>*

*Für Anregungen, Kritik oder Fragen steht Ihnen die folgende E-Mail-Adresse jederzeit zur Verfügung:*

*[guedel@tiscali.ch](mailto:guedel@tiscali.ch)*

*Christine Güdel / Sekretariat*

La FSG Broc cherche pour la rentrée gymnique

- **un/e moniteur/trice ou aide-moniteur/trice pour le groupe de filles de 7-16 ans en agrès C1 à C4 et des tests 1 à 4.**

La gym a lieu les jours suivants :

- agrès individuels :  
mardi  
de 17h00 à 18h30
- tests en gymnastique :  
jeudi  
de 17h45 à 19h30

et

- **un/e moniteur/trice ou aide-moniteur/trice pour les filles de 12-16 ans dans la catégorie concours de sociétés**

La gym a lieu le vendredi de 18h00 à 19h30.

Pour tous renseignements vous pouvez contacter Monsieur Bertrand Conus au 079/680.02.46.

*Der Turnverein Broc sucht für den Turnanfang*

- **eine/n Leiter/in oder ein/e Hilfsleiter/in für die 7 bis 16-jährigen Mädchen im Geräteturnen K1 – K4 und die Teste 1 – 4.**

*Das Turnen findet an folgenden Tagen statt:*

- Einzelgeräteturnen:  
Dienstag  
von 17.00 bis 18.30 Uhr
- Gymnastikteste:  
Donnerstag  
von 17.45 bis 19.30 Uhr

*und*

- **eine/n Leiter/in oder Hilfsleiter/in für die 12 bis 16-jährigen Mädchen in der Kategorie Vereinsturnen.**

*Das Turnen findet jeweils am Freitag von 18.00 bis 19.30 Uhr statt.*

*Für Auskünfte steht Ihnen Herr B. Conus unter der Nummer 079 680 02 46 zur Verfügung.*