

N° 3 Septembre / September 2021

fri-gym

FFG
FTV

OCHSNER SPORT

Revue officielle de la Fédération Fribourgeoise de Gymnastique
Offizielles Organ des Freiburgischen Turnverbandes



BLEYER · erima · intermezzo · iwa · JAKO · milano · MYLEORE · PASTORELLI · SASAKI · LINE BATON · Sveltus · switcher

Tout pour la Gym!
Alles für's Turnen!



carla Sport diagonale Danse

BLOCH · Mirella · Bunheads · CAPEZIO · FREED OF LONDON · intermezzo · Katz · merlet · R CLASS · Repetto · Sansha · WEAR

Tout pour la Danse!

Alles für's Tanzen!





www.carlasport.ch

Sommaire

Félicitations	3
Communication des divisions	4 à 8
Plan des activités	9 à 10
Cours et camps	11 à 16
Concours	17 à 27
Y étiez-vous ?	28-29
Délais de parution Fri-Gym 4/2021	31
Petites annonces	32

Inhalt

Gratulationen	*3*
Abteilungs-Infos	*4 bis 8*
Aktivitätenplan	*9 bis 10*
Kurse und Lager	*11 bis 16*
Wettkämpfe	*17 bis 27*
Waren Sie dabei ?	*28-29*
Erscheinungsdaten Fri-Gym 4/2021	*31*
Kleinanzeigen	*32*





La BCF, partenaire de vos loisirs
Die FKB, Partnerin Ihrer Freizeit

Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

www.bcf.ch
www.fkb.ch

simplement ouvert - einfach offener

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.

90 ans / 90 Jahre
20.09.1931 Odette Bochud, Attalens

Plus de 80 ans / älter als 80 Jahre

02.10.1924 Vreni Spahr, Murten
25.10.1939 Charles Bersier, Bulle
26.10.1939 Erich Dumont, Murten
31.10.1924 Pascal Crausaz, Fribourg
17.11.1930 André Vienne, Vuadens

jusqu'à mi-décembre
Daten berücksichtigt bis Mitte Dezember

• Moquettes
• Revètements de sols
• Parquets - pose - ponçage - vitrifiage
• Teppiche
• Bodenbeläge
• Parkettböden

Ausstellung nach Vereinbarung
Exposition sur rendez-vous
Muttacherstrasse 5 | 1712 Tafers/Fribourg

vuarnozschafer@gmail.com | Tel. 026 481 29 03

VUARNOZ & SCHAFER SA

Comité central

Préavis de l'assemblée des délégués 2021

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

Nous avons le plaisir de vous rappeler que notre prochaine assemblée des délégués, organisée par la FSG la Combert, aura lieu

le samedi 6 novembre 2021
à 15h00
à la Roche

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 documents usuels seront transmis, selon les statuts, quatre semaines avant l'assemblée.

D'ores et déjà un grand merci à la FSG La Combert pour l'organisation de cette assemblée.

Zentralvorstand

Voranzeige Delegiertenversammlung 2021

Sehr geehrte Präsidentinnen und Präsidenten
Liebe Turnerinnen und Turner
Liebe Ehrenmitglieder

Wir möchten euch darauf hinweisen, dass die vom Turnverein FSG La Combert organisierte Delegiertenversammlung am

Samstag, 6. November 2021
um 15.00 Uhr
in La Roche

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

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

Ein herzliches Dankeschön an den Turnverein FSG La Combert für die Organisation dieser Versammlung.

Assemblée des délégués 2021
Mot de bienvenue de la FSG La Combert

L'assemblée des délégués de la FFG aura lieu le samedi 6 novembre à La Roche et est organisée par la société FSG La Combert.

La FSG La Combert, fondée en 1938 sous le nom de la FSG Treyvaux, était initialement composée des sections gymnastiques actifs, dames et skieurs.

En 1999, à l'aube du nouveau millénaire, la société FSG Treyvaux prit une nouvelle direction. L'idée principale consistait à regrouper au sein d'une seule société les villages de Treyvaux, La Roche et Pont-la-Ville, afin d'offrir aux habitants de ces 3 communes des conditions optimales pour pratiquer des sports en salle.

Suite à ce nouveau départ, le nom de la société changea et devint FSG La Combert, traduisant cette volonté de regroupement. Dans le même temps, une Amicale des Anciens, composée de 50 membres, fut créée. Actuellement la société est forte de plus de 300 membres. La FSG La Combert se compose actuellement des sections parents-enfants, minis, agrès, polysport, gym-fit et unihockey.

Nous sommes heureux d'accueillir les sociétés du canton dans notre salle polyvalente de La Roche. Nous espérons vous y voir nombreux à cette occasion.

Le comité de la FSG La Combert

Delegiertenversammlung 2021
Willkommensgruss des Turnvereins FSG La Combert

Die Delegiertenversammlung des FTV findet am Samstag, 6. November 2021 in La Roche statt und wird durch den Turnverein FSG La Combert organisiert.

Der FSG La Combert, gegründet im Jahr 1938 unter dem Namen FSG Treyvaux, setzte sich ursprünglich aus den Abteilungen Aktive, Damen und Ski zusammen.

1999, zu Beginn des neuen Jahrtausends, schlug der FSG Treyvaux eine neue Richtung ein. Die Grundidee bestand darin, die Dörfer Treyvaux, La Roche und Pont-la-Ville in einem Verein zusammenzuführen, um den Einwohnern dieser 3 Gemeinden optimale Bedingungen für die Ausübung von Hallensportarten zu bieten.

Im Zuge dieses Neubeginns wurde der Name des Vereins in FSG La Combert geändert, was den Willen zur Neuausrichtung widerspiegelt. Gleichzeitig wurde eine "Amicale des Anciens" gegründet, die 50 Mitglieder umfasste. Heute zählt der Verein mehr als 300 Mitglieder. Der FSG La Combert setzt sich derzeit aus folgenden Abteilungen zusammen: Eltern-Kind-Turnen, Minis, Geräteturnen, Polysport, Gym-Fit und Unihockey.

Wir freuen uns, die Turnvereine des Kantons in unsere Mehrzweckhalle in La Roche einladen zu dürfen und würden uns über die Teilnahme vieler von euch freuen.

Der Vorstand des Turnvereins FSG La Combert

Comité central
Préavis conférence technique et CP coach J+S

La conférence technique aura lieu le mardi 8 février 2022 de 20h30 à 22h00 à Ursy.

Le cours de perfectionnement de Coach J&S est intégré dans cette conférence (Cours J+S no FR154.22, cf. annonce page 12). Les coachs intéressés à valider leur formation de coach J&S doivent suivre la partie spécifique concernant les informations J&S (de 18h45 à 20h30) ainsi que la conférence technique (de 20h30 à 22h00).

L'invitation à cette conférence ainsi que l'ordre du jour seront envoyés aux sociétés à la fin décembre.

Zentralvorstand
Voranzeige Technische Konferenz und FK J+S-Coach

Die technische Konferenz findet am Dienstag, 8. Februar 2022 von 20.30 bis 22.00 Uhr in Ursy statt.

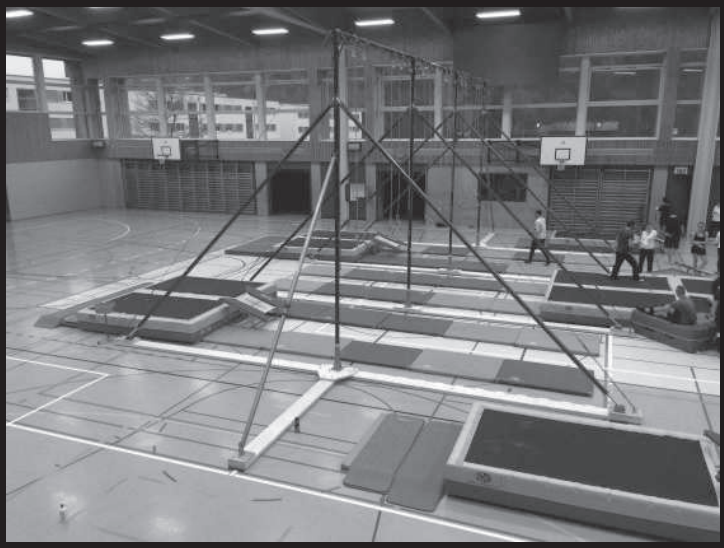
Der Fortbildungs-Kurs für J&S Coach kann anlässlich dieser Konferenz absolviert werden (J+S-Kursnummer FR154.22, siehe Anzeige Seite 15). Personen, die an diesem FK interessiert sind, müssen den spezifischen Teil von 18.45 bis 20.30 Uhr (J&S Informationen), sowie die technische Konferenz (von 20.30 bis 22.00 Uhr) besuchen.

Die Einladung zu dieser Konferenz sowie die Traktandenliste werden den Vereinen Ende Dezember zugestellt.

ewatra
votre identité sous toutes ses formes
Ihre Identität in all seinen Formen
Rte du Châtelet 5
1709 Fribourg
T: 026 425 40 70
office@ewatra.ch
Textiles et Impressions
Fanions et Drapeaux
Articles publicitaires
Coupes et Médailles
Autocollants
Brodage
Displays
Stylos
et
+
www.ewatra.ch

LOCATION

PORTIQUE D'ANNEAUX (6 PISTES) ET REMORQUE INCLUSE



TARIF de la Fédération Fribourgeoise par manifestation

Pour toutes les sociétés extérieures	:	1000.-
Pour toutes les sociétés fribourgeoises	:	200.-

Infos et réservations : secretariat@ffg-ftv.ch

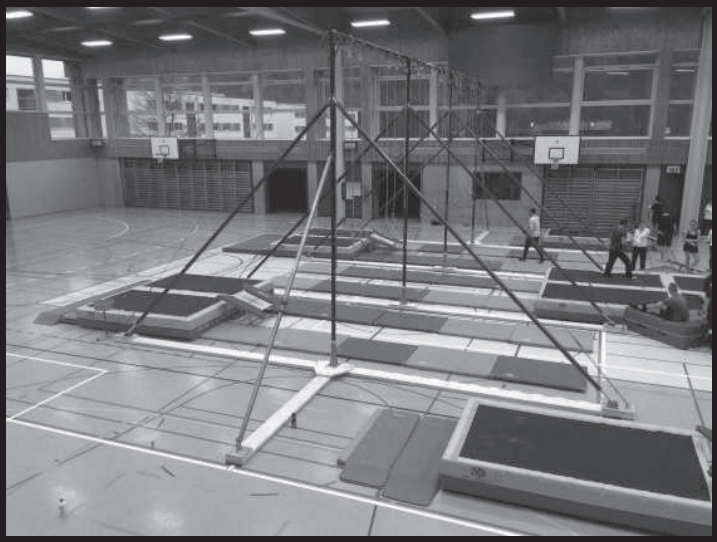
La voiture doit pouvoir tracter 2'000 kg pour la remorque





MIETE

RINGGERÜST (6 PISTEN) UND ANHÄNGER INBEGRIFFEN



MIETPREIS des Freiburgischen Turnverbandes pro Anlass:

Für ausserkantonale Vereine: 1000.-

Für Freiburger Vereine : 200.-

Infos und Reservationen: secretariat@ffg-ftv.ch

Für den Anhänger muss das Auto 2'000 kg ziehen können.





Septembre	18	CP J+S sport des enfants
	20	Conférence des présidents FFG
	25	Championnats suisses de gymnastique
	25	Team Cup C5-C7, Cugy
Octobre	02-03	Championnats suisses de gymnastique artistique par équipes
	02-03	Championnat romand agrès individuels, Delémont/JU
	02-03	Formation pour les moniteurs débutants (1418coach), 1ère partie
	09	Journée polysport adultes – rallye sportif
	09-10	Cours d'introduction J+S Sport des enfants pour moniteur reconnu J+S Sport des jeunes, Fribourg
	10	Cours chorégraphie gym & danse
	16	CP J+S agrès, Fribourg (éléments difficiles)
	18-22	Camp de gymnastique artistique filles
	23	Landsgemeinde de l'union fribourgeoise des gymnastes vétérans, Courtepin
	23-24	Assemblée des délégués FSG, Martigny/VS
	27-29	Workshop jeunesse gym & danse (ateliers découverte)
Novembre	06	Assemblée des délégués FFG, La Combert
	06	CP J+S sport des enfants, Fribourg
	07	Formation pour les moniteurs débutants (1418gym-tech), 2ème partie
	07	Cours aérobic
	07	Swiss Cup, Zürich/ZH
	13	Cours cantonal Polysport 35+ et 55+
	14	Entraînement en commun, tests en gym & danse
	27	Coupe St-Nicolas agrès garçons, Charmey
Décembre	04-05	Championnats suisses de sociétés jeunesse, Schaffhausen/SH
	11	Coupe de Noël agrès filles C4-C7 + gym & danse, Domdidier
	18-19	Coupe des Anges agrès filles C1-C3, Romont (Org. Ursy)
Janvier	22	Coupe de janvier polysport jeunesse et enfantine, Romont
Février	12	Cours de perfectionnement gymnastique artistique, Romont
	13	Journée fribourgeoise de perfectionnement, Bulle
	13	CP J+S gymnastique, Bulle

Les cours et concours auront lieu sous réserve de la situation sanitaire et des mesures spéciales seront prises.

September	18	Fortbildungskurs J+S Kindersport
	20	Präsidentenkonferenz FTV
	25	Schweizer Meisterschaften Gymnastik
	25	Team Cup K5-K7, Cugy
Oktober	02-03	Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Mannschaften
	02-03	Westschweizer Meisterschaften im Einzelgeräteturnen, Delémont/JU
	02-03	Ausbildungsangebot für Traineranfänger (1418coach), 1. Teil
	09	Polysport-Tag Erwachsene - Sportrallye
	09-10	Einführungskurs J+S-Kindersport für anerkannte J+S-Leiter Jugend-Sport
	10	Kurs Choreografie Gymnastik & Tanz
	16	J+S Fortbildungskurs Geräteturnen (schwierige Elemente), Freiburg
	18-22	Kant. Lager Kunstturnen Frauen (Daten noch zu bestätigen)
	23	Landsgemeinde des Verbandes der Freiburger Turnerveteranen, Courtepin
	23-24	Delegiertenversammlung STV, Martigny/VS
	27-29	Workshop Jugend in der Gymnastik & Tanz (Entdeckungs-Ateliers)
November	06	Delegierten Versammlung FTV, La Combert
	06	Fortbildungskurs J+S Kindersport
	07	Ausbildungsangebot für Traineranfänger (1418gym-tech), 2. Teil
	07	Kurs Aerobic
	07	Swiss Cup, Zürich/ZH
	13	Kantonalkurs Polysport 35+ et 55+
	14	Gemeinsames Training Gymnastiktests
	27	St-Nikolaus-Cup Geräteturner, Charmey
Dezember	04-05	Schweizer Meisterschaften Vereinsturnen Jugend, Schaffhausen/SH
	11	Weihnachtscup Geräteturnerinnen K4-K7 + Gymnastik & Tanz, Domdidier
	18-19	Engelscup Geräteturnerinnen K1-K3, Romont (Org. Ursy)
Januar	22	Januar-Cup Polysport Jugend und Kinderturnen, Romont
Februar	12	Fortbildungskurs Kunstturnen, Romont
	13	Freib

Kurse und Wettkämpfe finden unter Vorbehalt der Gesundheitssituation statt und es werden besondere Massnahmen ergriffen.

CP J+S Sport des enfants

Date : 18 septembre 2021
Horaire : 8h – 18h
Lieu : Fribourg (Collège St-Michel)
Délai inscription : le plus rapidement possible car le cours est vite complet
Inscriptions :
www.jeunesseetsport.ch via le coach de votre société pour le CP J+S, cours no FR 2402.21

Nouvelle offre de formation pour les moniteurs débutants (remplace le CIAM)

Une nouvelle offre de formation pour les moniteurs débutants a été mise sur pied en collaboration avec l'office du Sport de l'Etat de Fribourg.

Cette formation se fera en 2 modules :

- 1er (1418coach) : 2 jours tous sports confondus, axés sur les compétences sociales et professionnelles, les 2-3 octobre 2021
- 2e (1418gym-tech) : 1 jour approfondissement pour la gymnastique, le dimanche 7 novembre 2021

Il faudra impérativement suivre les 2 modules.

Nous vous encourageons vivement à inscrire vos moniteurs à cette formation. Elle permettra d'acquérir de solides bases pour débuter dans leurs activités de moniteurs. C'est aussi une excellente introduction aux formations J+S.

Inscriptions :
module 1 du 2 et 3 octobre, ici:
https://www.fr.ch/dics/sspo/1418coach
module 2 du 7 novembre sur www.ffg-ftv.ch

Le cours CIAM ne sera plus proposé aux moniteurs.

GYM & DANSE Cours chorégraphie

Date : Dimanche 10 octobre 2021
Horaire : 8h – 12h
Lieu : Romont, salle des Avoines (à confirmer)
Programme : Des chorégraphies et de la technique pour s'inspirer et avoir de nouvelles idées, et pour passer une agréable matinée de gym ! *Technique Contemporain* avec Laura Garcia et *Chorégraphie Modern-Jazz* avec Manuela Bernasconi.
Se munir de : Carnet de cours, carte de membre FSG
Délai d'inscription : 26 septembre
Renseignements :
Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com
Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

GYM & DANSE Workshop jeunesse

Date : 27-28-29 octobre 2021
Programme : Ce workshop est destiné aux jeunes gymnastes souhaitant s'entraîner, apprendre et découvrir des nouvelles chorés en gym-danse et dans d'autres styles. C'est l'occasion également de créer des liens avec les gymnastes des autres sociétés et de s'amuser ! Plusieurs cours seront proposés chaque jour. Cours à choix sur inscription.
Délai d'inscription : 4 octobre
Renseignements :
Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com
Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

Cours spécial
AEROBIC

Date : Dimanche 7 novembre 2021
Horaire : 8h-12h
Lieu : sera communiqué aux participants
Programme : Step, aérobic, renforcement musculaire
Se munir de : Carnet de cours et carte de membre FSG
Délai d'inscription : 29 octobre
Renseignements :
Christine Perrin
079 280 77 74
christa_perrin@hotmail.com
Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

GYM & DANSE
Tests en gym & danse
Entraînement en commun

Date : dimanche 14 novembre
Horaire : à définir (en fonction des inscriptions)
Lieu : Bulle salle de la Léchère
Programme : Entraînement en commun pour les gymnastes inscrites aux tests individuels en gym & danse lors de la Coupe de Noël. Le programme de la journée sera communiqué aux sociétés concernées.
Renseignements :
Noémie Chillier
078 629 02 13
noemie.chillier@gmail.com
Inscriptions : Les inscriptions à cet entraînement doivent être indiquées lors de l'inscription à la Coupe de Noël (formulaire en ligne sous www.ffg-ftv.ch)

POLYSPORT ADULTES
Cours cantonal 35+ et 55+

Date : samedi 13 novembre 2021
Horaire : 9h30 – 15h30
Lieu : Fribourg, halle du Schönberg
(sous réserve de la décision de la Ville de Fribourg et décisions sanitaires COVID)
Programme :
- Théraband
- Rythmes et mouvements
- Parcours Vita en salle
- Stretching actif

Se munir de :
- Carnet de cours
- Carte de membre FSG
- 2 massues
- 1 tapis de sol
- Pique-nique
- Tasse pour le café

Délai d'inscription : 31 octobre
Renseignements :
Danielle Giroud, resp dames/hommes
079/483.90.62
danielle.giroud@bluewin.ch
ou
Suzanne Ridoux, resp seniors
079/653.80.59
ridoux.su@bluewin.ch
Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch ou auprès d'une responsable.

Coach J+S
Cours de perfectionnement

Date : mardi 8 février 2022, 18h45-22h00
Lieu : Ursy
Inscription www.jeunesseetsport.ch via le coach J+S de votre société (cours FR154.22)
Particularité : CP organisé dans le cadre de la conférence technique FFG.

Gymnastique Artistique GAF Echanges d'expériences et Formations pratiques

Date : samedi 12 février 2021
Lieu : Romont
Programme en cours d'élaboration
Délai d'inscription : 2 février 2022
Renseignements :
Myriam Grandgirard
079 720 53 01
m.grandgirard@bluewin.ch
Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch dès décembre

Journée Fribourgeoise de Perfectionnement

Date : dimanche 13 février 2022
Lieu : Bulle
Particularité : Cette journée de formation cantonale (incluant cette année un CP J+S gymnastique cours no 805.22) remplace tous les cours de perfectionnement de printemps prévus dans chaque division ! Chaque division aura son cours bien spécifique.
Divisions concernées : Parents+Enfants, Gym enfantine, Polysport jeunesse (y.c. CP J+S Gymnastique), Polysport adultes, Gym danse et aérobic, Agrès. Pour la gym artistique le cours a lieu la veille à Romont.
Renseignements :
Secrétariat FFG
secretariat@ffg-ftv.ch
Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch dès décembre

Cours de perfectionnement J+S GYMNASTIQUE

Date : dimanche 13 février 2022
Lieu : Bulle
Délai d'inscription : 13 décembre 2021
Inscription : www.jeunesseetsport.ch via le coach de votre société (cours FR 805.22)

Cours de formation JUGES GYM & DANSE

Voici les dates provisoires de la formation de juges 2022 :
1. Formation : 08-10.04.2022 à Willisau
2. Formation : 07.05.2022 à Elgg
3. Apprentissage (1 des dates à choix) :
   A : 14.05.2022 à Wilchingen,
   B : 28.05.2022 à Grosswangen,
   C : 11.06.2022 à Dussnang
4. Examen : 28.08.2022 à Rothrist



FK J+S Kindersport

Datum: 18. September 2021
Ort: Freiburg (Collège St-Michel)
Zeit: 08.00 – 18.00 Uhr
Anmeldefrist: so schnelle wie möglich, da der Kurs schnelle ausgebucht ist.
Anmeldung:
www.jugendundsport.ch durch den J+S-Coach eures Vereines für den J+S-Kurs (Kurs Nr FR 2402.21)

Neues Ausbildungsangebot für Traineranfänger (ersetzt der EKL)

In Zusammenarbeit mit dem kantonalen Sportamt Freiburg wurde ein neues Ausbildungsangebot für Traineranfänger eingerichtet.

Diese Ausbildung wird in 2 Modulen durchgeführt:

- 1. (1418coach) : 2 Tage für alle Sportarten, mit Schwerpunkt auf sozialen und fachlichen Kompetenzen, 2.-3. Oktober 2021.
- 2. (1418gym-tech) : 1 Tag Vertiefung für das Turnen, Sonntag, 7. November 2021

Es ist zwingend erforderlich, die 2 Module zu besuchen.

Wir empfehlen euch dringend, eure Leiter für diese Schulung anzumelden. So können sie eine solide Grundlage für ihre Tätigkeit als Leiter erwerben. Es ist auch ein hervorragender Einstieg in die J+S-Ausbildung.

Anmeldung:
Modul 1 vom 2.-3. Oktober, hier: https://www.fr.ch/de/eksd/spa/1418coach
Modul 2 vom 7. November auf www.ffg-ftv.ch

Der EKL-Kurs wird nicht mehr angeboten.

GYMNASTIK & TANZ Kurs Choreografie

Datum: Sonntag, 10. Oktober 2021
Zeit: 08.00 – 12.00 Uhr
Ort: Romont, Turnhalle Avoines (muss noch bestätigt werden)
Programm: Choreographie und Technik, um Inspiration und neue Ideen zu bekommen und einen angenehmen Vormittag in der Turnhalle zu verbringen! *Zeitgenössische Technik* mit Laura Garcia und *Modern-Jazz-Choreografie* mit Manuela Bernasconi.
Mitnehmen: Kursausweis, STV-Mitgliederkarte
Anmeldefrist: 26. September
Auskünfte: Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com
Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

GYMNASTIK & TANZ Workshop Jugend

Datum: 27./28./29. Oktober 2021
Programm: Dieser Workshop richtet sich an junge Turnerinnen, welche trainieren, lernen und neue Choreografien in der Gymnastik & Tanz und andern Tanzrichtungen entdecken wollen. Der Workshop bietet auch die Möglichkeit, Turnerinnen anderer Vereine kennenzulernen und sich zu amüsieren! Täglich werden mehrere Kurse angeboten, welche bei der Einschreibung gewählt werden können.
Anmeldefrist: 4. Oktober
Auskünfte: Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com
Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

GYMNASTIK & TANZ
Kurs AEROBIC

Datum: Sonntag, 7. November 2021
Zeit: 08.00 – 12.00 Uhr
Ort: wird später mitgeteilt
Programm: Step, Aerobic, Muskelkräftigung
Mitnehmen: Kursausweis und STV-Mitgliederkarte
Anmeldefrist: 29. Oktober
Auskünfte: Christine Perrin
079 280 77 74
christa_perrin@hotmail.com
Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

GYMNASTIK & TANZ
Gemeinsames Training
Gymnastiktests

Datum Sonntag, 14. November
Ort: Turnhalle La Léchère
Programm: Gemeinsames Training für die Turnerinnen, die am Weihnachtscup in den Gymnastiktests starten. Das Programm des Tages und der Ort werden den angemeldeten Vereinen später mitgeteilt.
Auskünfte:
Noémie Chillier
078 629 02 13
noemie.chillier@gmail.com
Anmeldung: Anmeldungen an diesem Training sollten auf der Anmeldung für den Weihnachtscup notiert werden (Online-Formular auf www.ffg-ftv.ch).

Kantonaler POLYSPORT-Kurs
35+ und 55+

Datum: Samstag, 13. November 2021
Zeit: 09.30 – 15.30 Uhr
Ort: Freiburg, Schönberg-Turnhalle (vorbehaltlich des Beschlusses der Stadt Freiburg
und COVID-Gesundheitsentscheidungen)
Programm:
- Theraband
- Rhythmus und Bewegung
- Indoor-Vita-Parcours
- Aktives Dehnen

Mitnehmen:
- Kursausweis
- Mitgliederkarte STV
- 2 Keulen
- 1 Bodenmatte
- Picknick
- Tasse für den Kaffee

Anmeldeschluss: 31. Oktober
Auskünfte:
Danielle Giroud, Verantw. F/M
079/483.90.62
danielle.giroud@bluewin.ch
oder
Suzanne Ridoux, Verantw. Senioren
079/653.80.59
ridoux.su@bluewin.ch
Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch oder bei einer der Verantwortlichen

J+S- Coach
Weiterbildungskurs

Datum: Dienstag, 8. Februar 2022
Zeit: 18.45 - 22.00 Uhr
Ort: Ursy
Kurs-Nummer: FR154.22
Anmeldung: www.jugendundsport.ch durch den J+S-Coach.
Besonderes: Kurs im Rahmen der technischen Konferenz des FTV organisiert.

Kunstturnen KUTU-F
Erfahrungsaustausch und
Praktische Übungen

Datum: Samstag, 12. Februar 2022
Ort: Romont
Programm in Ausarbeitung
Anmeldefrist: 1. Februar 2022
Auskünfte:
Myriam Grandgirard
079 720 53 01
m.grandgirard@bluewin.ch
Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch ab Dezember

Freiburger
Weiterbildungs-Tag

Datum: Sonntag, 13. Februar 2022
Ort: Bulle
Besonderes: Dieser kantonale Ausbildungstag (inbegriffen ein J+S-FK Turnen Kurs Nr 805.22) ersetzt alle Frühlings-Fortbildungskurse, die bisher in jeder Abteilung durchgeführt wurden!

Für jede Abteilung wird ein eigener, spezifischer Kurs angeboten.

Betroffene Abteilungen: Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Polysport Jugend (FK J+S Turnen inbegriffen), Polysport Erwachsene, Gymnastik & Tanz + Aerobic, Geräteturnen. Für das Kunstturnen findet der Kurs am Vortag in Romont statt.

Auskünfte:
Sekretariat FTV
secretariat@ffg-ftv.ch

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch ab Dezember

J+S-Weiterbildungskurs
TURNEN

Datum: Sonntag, 13. Februar 2022
Ort: Bulle
Anmeldeschluss: 13. Dezember 2022
Anmeldung: www.jugendundsport.ch durch den J+S-Coach (Kurs FR .805.22)

Ausbildungskurs
WERTUNGSRICHTER IN DER GYMNASTIK UND TANZ

Hier die provisorischen Daten:
1. Ausbildungsteil:
08-10.04.2022 in Willisau
2. Ausbildungsteil:
07.05.2022 in Elgg
3. Teil zur Auswahl:
A: 14.05.2022 in Wilchingen,
B: 28.05.2022 in Grosswangen,
C: 11.06.2022 àn Dussnang
4. Teil Prüfung: 28.08.2022 in Rothrist

IHR VEREINSAUSRÜSTER
Jim Bob®
JB
GRATIS KATALOGE ANFORDERN
WWW.JIMBOB.CH
Jim Bob AG
Fohlochstr. 5a - 8460 Marthalen
Tel 0523054000 - info@jimbob.ch

Coupe Fribourgeoise Fit & Fun, édition 2021 - 2022

Les sociétés intéressées à participer à la Coupe Fribourgeoise 2021 – 2022 sont priées de s'inscrire auprès du secrétariat FFG (ch. des Ecoles 28, 1791 Courtaman ou secretariat@ffg-ftv.ch) jusqu'au

25 septembre

La Coupe Fribourgeoise Fit & Fun est un moyen de tisser des liens entre les sociétés et de faire des rencontres dans le cadre des dames/hommes et dames-seniors/hommes-seniors.

Le règlement de la coupe fribourgeoise Fit & Fun peut être téléchargé depuis www.ffg-ftv.ch. Les 4 jeux seront les nouveaux jeux selon les prescriptions 2020.

Freiburger Cup Fit & Fun Ausgabe 2021 - 2022

Vereine, die in der Saison 2021 - 2022 mitmachen möchten, sollten sich bis am

25. September

beim Sekretariat FTV (Schulweg 28, 1791 Courtaman oder secretariat@ffg-ftv.ch) anmelden.

Der Freiburger Cup Fit & Fun ist ein Wettkampf, an dem alle Frauen/Männer, Seniorinnen/Senioren teilnehmen können. Er gibt auch die Möglichkeit, andere Vereine zu treffen.

Das Reglement des Freiburger Cups Fit & Fun kann von der Internetseite www.ffg-ftv.ch heruntergeladen werden. Die vorgesehenen Spiele für diese Ausgabe sind die 4 neuen Spiele gemäss Weisungen 2020.



Coupe St-Nicolas 2021
Agrès individuels garçons C1 – C4

Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation :	La Coupe St-Nicolas est organisée par la FSG Charmey. Au vu de la situation sanitaire des dispositions particulières peuvent être prises.
Lieu :	Salle de gym de Charmey
Date :	Samedi 27 novembre 2021
Catégories :	gymnastes masculins fribourgeois C1 à C4
Prescriptions :	"Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès", **édition 01.2020** "**Programme de compétition GAI 2020**" édicté par la FSG (classeur blanc).
Délai d'inscription :	17 octobre 2021
Délai de facturation :	17 novembre 2021
Inscriptions :	En ligne sous www.ffg-ftv.ch
Délai de facturation :	17 novembre 2021
Assurance :	L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol

Questions éventuelles par mail à l'adresse : coupestnicolas@gymcharmey.ch

St-Nikolaus-Cup 2021
Einzelgeräteturnen Knaben K1 – K4

Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation:	Der St-Nikolaus-Cup wird vom Turnverein FSG Charmey organisiert. Aufgrund der Gesundheitssituation können besondere Massnahmen ergriffen werden.
Ort:	Turnhalle in Charmey
Datum:	Samstag, 27. November 2021
Kategorien:	Freiburger Geräteturner K1 bis K4
Weisungen:	Gemäss den „Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen“, **Ausgabe 01.2020**
	Gemäss **Wettkampfprogramm EGT 2020**“ vom STV
Anmeldefrist:	17. Oktober 2021
Zahlungsfrist:	17. November 2021
Einschreibungen:	Online unter www.ffg-ftv.ch
Versicherung:	Der Organisator lehnt jede Verantwortung im Falle eines Unfalls oder Diebstahls ab

Fragen können per E-Mail an folgende Adresse gerichtet werden:
coupestnicolas@gymcharmey.ch

Coupe de Noël 2021
Agrès individuels actives C4-C7 & CD

Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation :	La Coupe de Noël agrès individuels actives C4-C7 & CD est organisée par la FSG Domdidier sous la responsabilité du comité central technique de la FFG. Au vu de la situation sanitaire des dispositions particulières peuvent être prises.
Lieu :	Domdidier
Date :	Samedi 11 décembre 2021
Catégories :	**gymnastes féminines fribourgeoises C4 à C7 + CD**
Prescriptions :	"Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès", **édition 01.2020** "**Programme de compétition GAI 2020**" édicté par la FSG (classeur blanc)
Délai d'inscription :	14 octobre 2021
Délai de paiement :	29 novembre 2021
Inscription	En ligne sous **www.ffg-ftv.ch**

Questions éventuelles par mail à l'adresse : secretariat@ffg-ftv.ch

Weihnachtscup 2021
Einzelgeräteturnen Frauen K4-K7 & KD

Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation:	Der Weihnachtscup wird vom Turnverein Domdidier organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV. Aufgrund der Gesundheitssituation können besondere Massnahmen ergriffen werden.
Ort:	Domdidier
Datum:	Samsatag, 11. Dezember 2021
Kategorien:	**Freiburger Geräteturnerinnen: K4 bis K7 + KD**
Weisungen:	Gemäss den „Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen“, **Ausgabe 01.2020**
	Gemäss **Wettkampfprogramm EGT 2020**“ vom STV
Anmeldefrist:	14. Oktober 2021
Zahlungsfrist:	29. November 2021
Einschreibungen:	Online unter **www.ffg-ftv.ch**

Fragen können per E-Mail an folgende Adresse gerichtet werden:
secretariat@ffg-ftv.ch

Coupe de Noël 2021 : Gymnastique & danse
Tests individuels

Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation : La Coupe de Noël pour les tests individuels en Gym & Danse est organisée par la société de gym de Domdidier. Au vu de la situation sanitaire des dispositions particulières peuvent être prises.

Lieu : Domdidier

Date : Samedi 11 décembre 2021

Catégories :

7-8 ans :	Sette Bello	13-16 ans :	Balle
8-9 ans:	Intro A	14-16 ans :	Hip hop
9-10 ans :	Intro C	14-16 ans :	Aérobic
10-11 ans :	Aristochats	15-18 ans :	Cerceau
10-13 ans :	Ruban	15-20 ans :	Chapeau
11-12 ans :	Alicia Keys	16-18 ans :	Afro
11-14 ans :	Massues	16-18 ans :	Moderne
12-13 ans :	Irlandais	18-20 ans :	Latino
12-15 ans :	Corde	18-20 ans :	Contemporain
13-14 ans :	Fever		

Pour décider de la catégorie, on prend en compte l'année de naissance et l'année du concours. Exemple : Marie est née en 2011. Quel que soit son jour de naissance, pour ce concours elle a 10 ans. Elle a le choix entre concourir parmi les plus âgées de la catégorie 9-10 ans ou parmi les plus jeunes de la catégorie 10-11 ans.
Attention : Concernant l'âge de participation, les gymnastes pourront concourir, au plus, un an avant l'âge recommandé.
Les filles de moins de 7 ans peuvent participer au test de la catégorie 7-8 ans.

Prescriptions : Selon les « prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels en gymnastique et en gymnastique à deux » édition 2016.

Responsable : Noémie Chiller

Délai d'inscription : 14 octobre 2021

Délai de paiement : 29 novembre 2021

Inscription : En ligne sous **www.ffg-ftv.ch.** L'inscription sera validée si vos gymnastes font partie de la liste récapitulative de la page d'accueil de l'inscription.

Entraînement en commun : la participation à l'entraînement en commun du 14 novembre doit être indiquée directement lors de l'inscription à ce concours.

Questions éventuelles par mail à l'adresse : secretariat@ffg-ftv.ch

Weihnachtscup 2021: Gymnastik und Tanz
Einzel-Teste
Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation: Der Weihnachtscup wird vom Turnverein Domdidier organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV. Aufgrund der Gesundheitssituation können besondere Massnahmen ergriffen werden.

Ort: Domdidier

Datum: Samstag, 11. Dezember 2021

Kategorien:

7-8 Jahre :	Sette Bello	13-16 Jahre :	Ball
8-9 Jahre :	Intro A	14-16 Jahre :	Hip hop
9-10 Jahre :	Intro C	14-16 Jahre :	Aerobic
10-11 Jahre :	Aristochats	15-18 Jahre:	Reif
10-13 Jahre :	Band	15-20 Jahre :	Hut
11-12 Jahre :	Alicia Keys	16-18 Jahre :	Afro
11-14 Jahre :	Keulen	16-18 Jahre :	Modern
12-13 Jahre :	Irlandais	18-20 Jahre :	Latino
12-15 Jahre:	Seil	18-20 Jahre :	Zeitgenössisch
13-14 Jahre :	Fever		

Für das Einteilen in einer Kategorie gilt das Geburtsjahr und das Wettkampfjahr. Beispiel: Marie wurde 2011 geboren. Für den Weihnachtscup 2018 ist sie 10-jährig. Sie kann in der Kategorie 9-10 Jahre oder in der Kategorie 10-11 Jahre starten.
Achtung: Die Turnerinnen und Turner können höchstens ein Jahr vor dem empfohlenen Alter antreten.
Mädchen, die weniger als 7 Jahre alt sind, können in der Kategorie 7-8 Jahre starten.

Weisungen: Gemäss den neuen « Freiburger kantonalen Weisungen für die Gymnastik - Einzelwettkämpfe und Gymnastik zu Zweit », Ausgabe 2016.

Verantwortliche: Noémie Chillier

Anmeldefrist: 14. Oktober 2021

Zahlungsfrist: 29. November 2021

Einschreibung: On-line unter: **www.ffg-ftv.ch.** Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Turnerinnen auf der Liste der Angemeldeten erscheinen.

Gemeinsames Training: die Teilnahme am gemeinsamen Training vom 14. November sollte direkt mit der Anmeldung an diesem Wettkampf vermerkt werden.

Fragen können per E-Mail an folgende Adresse gerichtet werden:
secretariat@ffg-ftv.ch

Coupe des Anges 2021
Agrès individuels filles C1 – C3

Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation :	La Coupe des Anges agrès individuels filles est organisée par la Gym Ursy sous la responsabilité du comité central technique de la FFG. Au vu de la situation sanitaire des dispositions particulières peuvent être prises.
Lieu :	Romont, Bicubic
Date :	18 et 19 décembre 2021
Catégories :	gymnastes féminines fribourgeoises C1 à C3
Prescriptions :	"Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours individuels aux agrès", **édition 01.2020** "**Programme de compétition GAI 2020**" édicté par la FSG (classeur blanc).
Resp. concours :	Marisa Schweizer
Délai d'inscription :	21 octobre 2021
Délai de paiement :	6 décembre 2021
Inscription	En ligne sous **www.ffg-ftv.ch**

Questions éventuelles par mail à l'adresse : secretariat@ffg-ftv.ch



Engelscup 2021
Einzelgeräteturnen Mädchen K1 – K3

Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation:	Der Engelscup wird vom Turnverein Ursy organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV. Aufgrund der Gesundheitssituation können besondere Massnahmen ergriffen werden.
Ort:	Romont, Bicubic
Datum:	18. und 19. Dezember 2021
Kategorien:	Freiburger Geräteturnerinnen K1 bis K3
Weisungen:	Gemäss den „Freiburger kantonalen Weisungen für die Einzelwettkämpfe im Geräteturnen“, **Ausgabe 01.2020**
	Gemäss **Wettkampfprogramm EGT 2020**“ vom STV
Wettkampfverant.:	Marisa Schweizer
Anmeldefrist:	21. Oktober 2021
Zahlungsfrist:	6. Dezember 2021
Einschreibungen:	Online unter **www.ffg-ftv.ch**

Fragen können per E-Mail an folgende Adresse gerichtet werden:
secretariat@ffg-ftv.ch



Coupe de janvier 2022
Concours par équipes polysport jeunesse et gym enfantine

Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation :	La Coupe de janvier polysport jeunesse est organisée par Romont Gym sous la responsabilité du comité central technique de la FFG. Au vue de la situation sanitaire des dispositions particulières seront prises si nécessaire.
Lieu :	Romont, Bicubic
Date :	Samedi 22 janvier 2022
Prescriptions :	« Prescriptions cantonales fribourgeoises pour le concours polysport Coupe de janvier », édition 08.2012.
	Le descriptif des postes peut être téléchargé depuis le site internet www.ffg-ftv.ch dès la fin septembre.
Catégories :	Cat. Jusqu'à 7 ans (2015), mais au maximum 2H Cat. Jusqu'à 9 ans (2013) Cat. Jusqu'à 12 ans (2010) Cat. Jusqu'à 16 ans (2006)
Aide-juges :	1 aide-juge par société ou 2 selon le besoin et le nombre d'équipes inscrites.
Resp. du concours :	Anne Joye
Délai d'inscriptions :	12 novembre 2021
Délai de paiement :	8 janvier 2022
Inscription :	En ligne sous **www.ffg-ftv.ch**

Questions éventuelles par mail à l'adresse : secretariat@ffg-ftv.ch

Januarcup 2022
Mannschaftswettkampf Polysport Jugend und Kinderturnen

Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation:	Der Januarcup Polysport Jugend wird vom Turnverein Romont organisiert und untersteht der Verantwortung des technischen Zentralvorstandes des FTV. Aufgrund der Gesundheitssituation werden wenn nötig besondere Massnahmen ergriffen.
Ort:	Romont, Bicubic
Datum :	Samstag, 22. Januar 2022
Weisungen:	Gemäss den „Freiburger kantonalen Weisungen für den Polysport Wettkampf Januarcup“, Ausgabe 08.2012
	Die Postenbeschreibung kann ab Ende September von der Internet-Seite www.ffg-ftv.ch heruntergeladen werden.
Kategorien :	Kat. bis 7 Jahre (2015), maximum 2H Kat. bis 9 Jahre (2013) Kat. bis 12 Jahre (2010) Kat. bis 16 Jahre (2006)
Hilfskampfrichter :	1 Hilfskampfrichter pro Verein oder 2 je nach Bedarf und Anzahl Mannschaften
Wettkampfverant.:	Anne Joye
Anmeldefrist:	12. November 2021
Zahlungsfrist:	8. Januar 2022
Anmeldungen:	On-line unter: **www.ffg-ftv.ch**

Fragen können per E-Mail an folgende Adresse gerichtet werden:
secretariat@ffg-ftv.ch

Cours de base Parents+Enfants 2020-2021

En route pour l'aventure!

Voici l'intitulé du cours de base P+E, mot d'ordre aussi de la formation! En cette période si particulière, après un premier module de 3 jours vécu à Farvagny en septembre 2020, nous avons dû attendre jusqu'à la fin juin 2021 pour nous retrouver, à Courtepin cette fois-ci. Autant de changements que de richesse.

Six jours intenses, avec à la clé une formation complète alliant à merveille la théorie et la pratique, riche en nouvelles connaissances et outils concrets.

Grimper, rouler, glisser, courir, tant d'activités de base qui n'ont presque plus de secret pour nous. Des formes d'organisation diverses et variées pour ne jamais s'ennuyer. Des idées et façons multiples pour impliquer pleinement les parents dans nos leçons. Éveiller les perceptions sensorielles et être sensibilisés aux gestes alimentaires de base… Tant de précieux outils pour s'amuser, rire et voir évoluer nos petits gymnastes au fil des semaines.

Nous avons tour à tour été dans la peau d'un forain, d'un pingouin, d'une astronaute ou encore de Heidi. Nous avons transpiré dans le désert, plongé dans la mer. Nous sommes partis à la rencontre des animaux de la jungle, exploré la foret et même voyagé au Québec…

C'est pleines de gratitude, après avoir fait tomber les masques, que nous rentrons de cette grande aventure. Elle nous donne aujourd'hui l'envie de retrouver nos gymnastes en herbe et leur parent dans la joie et la bonne humeur.

Anne-Laure Sonnenwyl
Caroline Richoz



Grundkurs Eltern-Kind-Turnen 2020-2021

Auf zu neuen Abenteuern!

So lautet der Titel des ElKi Grundkurses und zugleich das Motto der Ausbildung! Wir durchleben eine ganz besondere Zeit: nach einem ersten 3-tägigen Modul in Farvagny im September 2020, mussten wir bis Ende Juni 2021 warten, um uns wieder zu treffen, diesmal in Courtepin. Ebenso viele Änderungen wie Bereicherungen warteten auf uns.

Sechs intensive Tage, eine umfassende Schulung die Theorie und Praxis wunderbar verbindet, reich an neuem Wissen und konkreten Hilfsmitteln.

Klettern, Rollen, Rutschen, Laufen, so viele Grundtätigkeiten, die für uns nun so gut wie keine Geheimnisse mehr bergen. Verschiedene Organisationsformen, damit es nie langweilig wird. Vielfältige Ideen und Möglichkeiten, die Eltern aktiv in die Lektionen einzubeziehen. Sinneswahrnehmungen wecken und auf elementare Essgewohnheiten aufmerksam machen... So viele wertvolle Hilfsmittel, um Spass zu haben, zu lachen und zu sehen, wie sich unsere kleinen Turner/innen im Laufe der Wochen weiterentwickeln.

Wir steckten abwechselnd in der Haut eines Showmans, eines Pinguins, eines Astronauten oder gar von Heidi. Wir haben in der Wüste geschwitzt und gingen im Meer tauchen. Wir haben die Tiere des Dschungels getroffen, den Wald erkundet und sind sogar nach Quebec gereist...

Nachdem wir die Masken fallen gelassen haben, kehren wir voller Dankbarkeit von diesem grossen Abenteuer zurück. Wir freuen uns, bald unsere angehenden Turnerinnen und Turner und ihre Eltern bei bester Laune anzutreffen.

Anne-Laure Sonnenwyl
Caroline Richoz



Danke an die Ausbildnerinnen und herzlichen Glückwunsch an Naomi Clerc und Sonia Bertherin, die ihr STV-Expertenbrevet bestanden haben.

Naomi Clerc, Joëlle Jaggy Bruttin, Sonia Bertherin, Murielle Krähenbühl

Sport, Spiel und Spass



alder + eisenhut

Telefon 071 992 66 33, www.alder-eisenhut.swiss

Fri-Gym 4/2021

Délai rédactionnel : *Redaktionsschluss:* 10 novembre 2021

Parution : *Erscheinen :* 13 décembre 2021

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
E-mail secretariat@ffg-ftv.ch

Kontaktpersonen
Die Kursausschreibungen und Artikel sind schriftlich zu senden an:
Sekretariat FTV, Christine Güdel
Schulweg 28, 1791 Courtaman
E-mail : secretariat@ffg-ftv.ch

CRÈME GLACÉE EM SÀRL

www.creme-glacee-em.ch

Pour vos manifestations et banquets :

Soft-ice italiennes et artisanales, arômes du terroir
Sorbets aux fruits suisses
Grands choix de coupes pour vos desserts

Eveline Michel
Route de Salavaux 41
1595 Faoug
079 601 19 69

Gym Salavaux

La société de Gym Salavaux recherche un ou une moniteur/trice
pour son groupe **Fun Gym** du jeudi soir, de 18h à 19h30

En cas de questions et d'intérêt, contactez Yves Paul au 079/447 81 26



Landi

appréciez la différence

LANDI Sarine
LANDI Vauderens
LANDI Romont
LANDI Moulin Courtepin
LANDI Moléson

www.landi.ch



Glarnerland

SUISSE GARANTIE



Mit und ohne Zigerklee.
So oder so aus feiner Glarner Milch

Die Protein-Quelle!
Jetzt probieren und durchstarten

Une source de protéine!
Déguster et décoller

Avec et sans trèfle de mélilot
Dans les deux cas, avec du délicieux lait glaroise

geska.ch

GESKA
Mehr aus Milch





L'ÉQUIPEUR ET PARTENAIRE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRIBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE.

OCHSNER SPORT

Grandes marques. Petits prix.

Rue de l'Europe, Bulle