

# GYM'N'MOVE

*La plateforme entièrement consacrée au sport et à la formation*

**11 et 12 septembre 2021 à Lausanne**

[stv-fsg.ch/fr/gym-n-move](http://stv-fsg.ch/fr/gym-n-move)



## Votre programme dans cinq domaines



**FITNESS & DANSE**



**SANTÉ & MOUVEMENT**



**RUNNING & ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**



**GYM AUX AGRÈS & GYM GÉNÉRALE**



**CONNAISSANCES & THÉORIE**

**Le Gym'n'Move de Lausanne se déroulera dans le respect des mesures de protection fixées afin d'endiguer la propagation du coronavirus.**

## Renseignements

### *Renseignements avant le Gym'n'Move*

Secrétariat FSG  
Bahnhofstrasse 38  
5000 Aarau  
062 837 82 12  
tanja.burkart@stv-fsg.ch

### *Renseignements pendant le Gym'n'Move*

Le bureau du Gym'n'Move se trouve dans la salle du SOS 2

**Hotline du Gym'n'Move : 062 837 82 12**

Information

Tickets / Prix

Aperçu des leçons de  
samedi

Aperçu des leçons de  
dimanche

Intervenants

Condition générales

Chers visiteurs du Gym'n'Move

Revenons quelques mois en arrière : nous avons toujours fait preuve de confiance, d'optimisme, de motivation et encore davantage d'énergie, et à chaque fois nous avons été stoppés dans notre élan. Mais ces arrêts n'en ont-ils pas valu la peine ? Notre sac à dos s'est rempli de nouvelles perspectives, de nouvelles solutions, de nouvelles idées et d'un grand courage de changer.

Maintenant nous regardons devant nous et nous nous attaquons au problème tous ensemble. Car nous voulons remplir notre sac à dos. Que pensez-vous de nouveaux cours de sport intéressants à l'occasion du Gym'n'Move les 11 et 12 septembre prochains ? Les experts sont dans les starting blocks pour vous faire vivre deux journées passionnantes et riches en enseignements. Nos objectifs ? Faire de l'exercice, rester actifs, essayer et rire tous ensemble ! Nous recherchons tous l'esprit, l'émotion et la joie de vivre dans le monde du sport.

Venez et profitez de l'occasion qui vous est offerte pour suivre les modules de perfectionnement de sport des enfants et des jeunes ainsi que le module de perfectionnement esa et prolonger votre reconnaissance de deux ans.

C'est avec plaisir que nous vous présentons le programme 2021 du Gym'n'Move sur les pages suivantes. Bonne lecture et n'hésitez pas à vous inscrire !

A tout bientôt.

A handwritten signature in black ink that reads "Tanja". The letters are cursive and fluid, with a long horizontal stroke for the 'T' and a small loop for the 'a'.

Tanja Burkart, responsable du Gym'n'Move  
Toute l'équipe du Gym'n'Move

## Inscription

Nous recommandons de vous inscrire en ligne sous [stv-fsg.ch/fr/gym-n-move](http://stv-fsg.ch/fr/gym-n-move).

Pour les inscriptions par courrier postal, prière d'utiliser une carte d'inscription par personne (photocopies autorisées). Les inscriptions multiples ne seront pas prises en compte. Une fois le nombre maximal de participants atteint pour une leçon, les inscriptions seront prises en compte en fonction de leur date de réception.

**Délai d'inscription : 16 août 2021**

## Dispositions pour les désistements

L'inscription pour le Gym'n'Move a force obligatoire. Les désistements intervenant du 9 au 20 août 2021 entraînent la facturation de frais de traitement de CHF 20.–. Les désistements intervenant à partir du 23 août 2021 jusqu'au début du Gym'n'Move entraînent la facturation de frais de traitement de CHF 50.–. Après le montant total du prix du Gym'n'Move doit être payé (même en cas d'interruption du cours). Est considérée comme date de désistement l'envoi (tampon postal) de la notification par écrit adressée au secrétariat FSG.

Les désistements pour raisons de santé (certificat médical à faire parvenir au secrétariat FSG au plus tard 14 jours après le début du cours), de décès dans la famille ou d'annonce d'une personne de substitution (pour autant que les exigences requises soient remplies) n'entraînent aucun frais de traitement.

## Leçons

Pour nous permettre de garantir un déroulement sans faille du Gym'n'Move, nous prions tous les participants de suivre les leçons pour lesquelles ils se sont inscrits et que nous leur avons confirmées. Tous les participants peuvent suivre les leçons J+S Sport des enfants et Sport des jeunes identifiés par le logo J+S sauf : « Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes ».

Tous les participants ont la possibilité de suivre les leçons esa sport des adultes identifiées par le logo esa à l'exclusion de la leçon « Introduction spécifique au sport des adultes dans le thème du MP ».

## Votre programme dans cinq domaines

Les leçons sont réparties par couleur et symbole entre les cinq domaines suivants :



**FITNESS & DANSE**



**GYM AUX AGRÈS &  
GYM GÉNÉRALE**



**SANTÉ & MOUVEMENT**



**CONNAISSANCES & THÉORIE**



**RUNNING & ENTRAÎNEMENT  
FONCTIONNEL**

**Rabais pour  
les jeunes**  
nés dès 2005  
**CHF 40.–/jour**

## Tickets Gym'n'Move

Genre de ticket	Membre	Non-membre		
<b>Ticket A</b>				
Ticket de deux jours, samedi/dimanche	CHF 199.–	CHF 249.–		
Ticket de deux jours jeunesse, samedi/dimanche	CHF 119.–	CHF 169.–		
<b>Ticket B</b>				
Ticket journalière, samedi	CHF 129.–	CHF 159.–		
Ticket journalière jeunesse, samedi	CHF 89.–	CHF 119.–		
<b>Ticket C</b>				
Ticket journalière, dimanche	CHF 109.–	CHF 139.–		
Ticket journalière jeunesse, dimanche	CHF 69.–	CHF 99.–		
<b>Ticket D J+S</b>				
Ticket de deux jours, J+S MP Sport des jeunes	Profil A	CHF 99.–	Profil A	CHF 199.–
	Profil B	CHF 199.–	Profil B	CHF 249.–
<b>Ticket E J+S</b>				
Ticket de deux jours, J+S MP Sport des enfants	Profil A	CHF 99.–	Profil A	CHF 199.–
	Profil B	CHF 199.–	Profil B	CHF 249.–
<b>Ticket G esa</b>				
Ticket de deux jours, esa MP	CHF 99.–	CHF 199.–		

## Sont inclus dans toutes les tickets :

- cadeau souvenir
- accès aux leçons réservées

## Profil A

Reconnaissance spécifique à un groupe cible dans un sport autorisé valable ou caduc et une activité dans le système Jeunesse+Sport au cours des deux dernières années ou une activité déjà planifiée (enchaînement).

## Profil B

Reconnaissance spécifique à un groupe cible dans un sport autorisé valable ou caduc et pas d'activité dans le système Jeunesse+Sport au cours des deux dernières années ni d'activité planifiée.

Le statut de profil est celui indiqué dans la BDNJS (banque de données nationale J+S) au moment de l'inscription.

### Repas pour participants

Une petite cantine au CSS est ouverte aux participants samedi et dimanche durant le Gym'n'Move. Possibilité d'y obtenir des plats chauds et froids. Coût à la charge des participants.

### Hébergement

Le Gym'n'Move ne propose pas d'hébergement. Les personnes désirant passer la nuit en hôtel sont priées de contacter directement Lausanne Tourisme (021 613 73 73) ou de consulter le site internet (lausanne-tourisme.ch).

### Arrivée

Arrivée en train : Descendre à la gare de RENENS, ensuite prendre la ligne M1 et descendre à la station « Université ». Ensuite, traverser le campus en direction du lac jusqu'à la route cantonale et de là, le Centre sportif est visible.

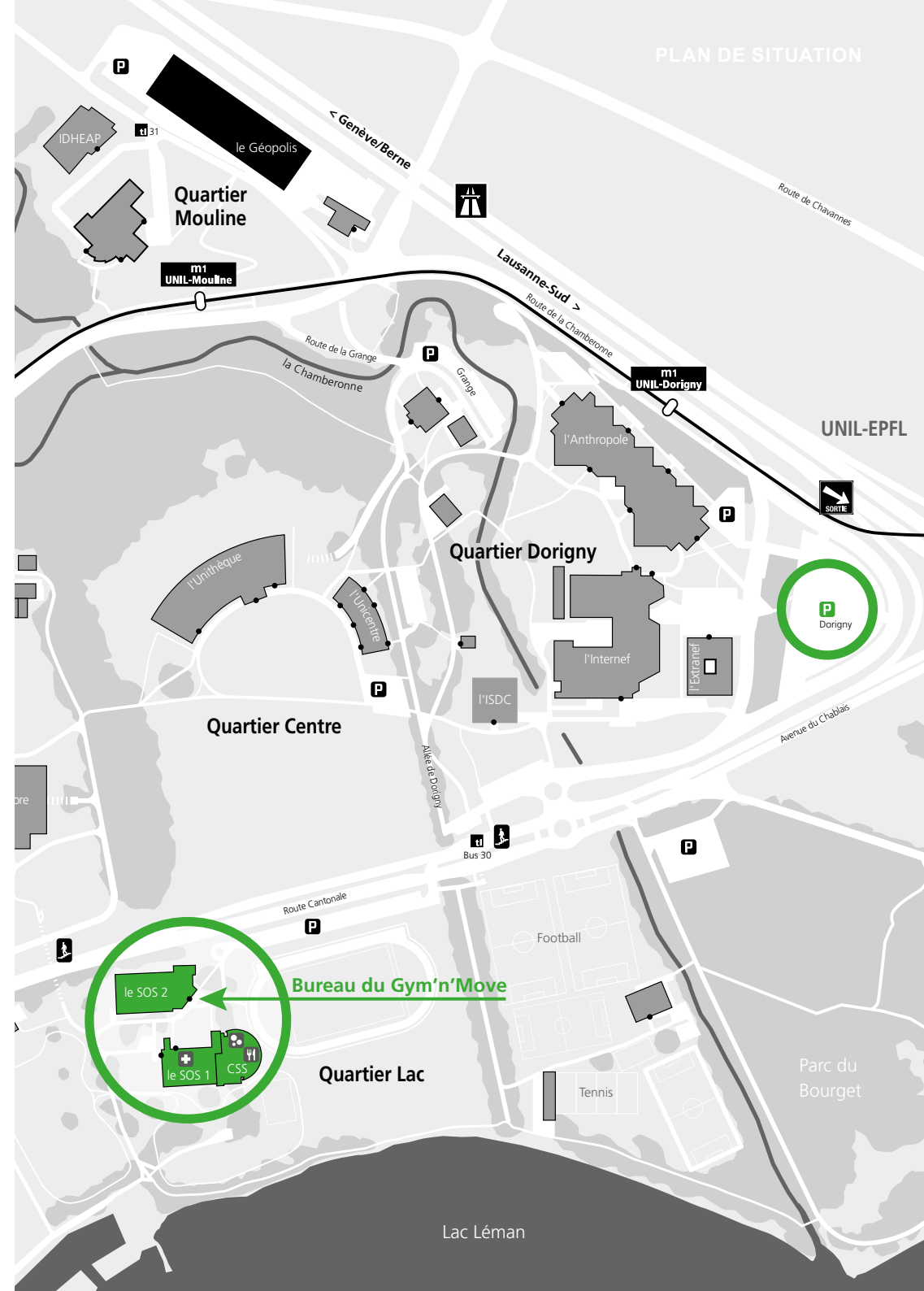
Arrivée en voiture : Suivre « Lausanne sud » et prendre la sortie « Université – EPFL », continuer jusqu'au rond-point, puis suivre les fléchages que nous aurons mis en place.

### Centre sport et santé (CSS)

Université Lausanne  
Centre sportif de Dorigny  
1015 Saint-Sulpice

### Parking

Un nombre restreint de places de parc payantes sont à disposition. La FSG ne prend malheureusement pas de réservation. Coût à la charge des participants. Il est dès lors conseillé aux participants du Gym'n'Move d'emprunter les transports publics.



## Informations sur le module de perfectionnement esa et J+S

### Moniteur de sport des adultes

### Moniteurs en sport des enfants et des jeunes

#### Déroulement du module de perfectionnement esa et J+S

Avant le cours, tous les participants au MP J+S reçoivent par poste leur fiche de leçon personnelle. Chaque leçon doit être signée par le collaborateur responsable de la FSG (remise de la fiche avant le début de la leçon, retour en quittant la salle de gymnastique/de théorie).

Au terme de la dernière leçon du dimanche, la fiche dûment remplie doit être remise au guichet du check-in. Sans cette fiche esa ou J+S, il nous est impossible d'attribuer la reconnaissance au participant. La réduction de prix accordée doit être rendue. Aucune attestation de moniteur n'est remise, la reconnaissance est prolongée dans la banque de données nationale du sport.

#### Généralités

Toutes les leçons pratiques comportant le logo esa ou J+S font référence au thème du MP « De bonnes activités esa ou J+S – Transmettre » avec la mise en œuvre d'exemples adaptés. Le devoir de formation continue esa ne peut être rempli qu'en suivant les deux journées du Gym'n'Move. Le devoir de formation continue J+S ne peut être rempli qu'en suivant les deux journées du Gym'n'Move dans les branches sportives suivantes :

gymnastique générale, gymnastique aux agrès, gymnastique et danse, athlétisme, sport scolaire, rhönrad, gymnastique rythmique, gymnastique artistique, trampoline, balle au poing, balle à la corbeille et jeux nationaux. Les places disponibles pour le module de perfectionnement sont limitées. Les réservations sont prises en compte dans leur ordre d'arrivée.

#### Inscriptions

Inscription au MP esa et J+S possible uniquement en ligne via le Plan des cours ou par écrit via la brochure (inscriptions via le coach J+S ne sont pas valides). L'inscription a force obligatoire, se référer aux conditions de retrait en page 6.

#### Billets Gym'n'Move

Les membres FSG de profil A bénéficient d'un prix réduit (CHF 99.-). Le statut du profil est déterminé par les données enregistrées dans la banque de données nationale Jeunesse et Sport au moment de l'inscription. Renseignements auprès du coach J+S.

#### Hébergement/Repas/Rail Check

L'hébergement et les repas ne sont pas inclus dans le MP esa et J+S.

Le rail check est envoyé aux participants par courrier avant le début du Gym'n'Move.

#### Leçons imposées pour les différents modules de perfectionnements esa et J+S

Les leçons reconnues J+S sont identifiées par les trois icônes ci-après. Le logo esa rouge pour le sport des adultes, l'icône rouge J+S pour le sport des jeunes et la grise pour le sport des enfants. Les icônes figurent dans le plan des leçons et dans les descriptifs de celles-ci.



#### Module de perfectionnement esa sport des adultes

Les leçons suivantes doivent être suivies pour prolonger sa reconnaissance esa de sport des adultes :

- Introduction spécifique au sport des adultes (leçon 1.05)
- Au moins deux leçons esa pratiques
- Au moins cinq leçons à option (le stretching 5.01 ne compte pas)

#### Module de perfectionnement J+S sport des jeunes

Il faut suivre les leçons suivantes pour obtenir la reconnaissance J+S dans les branches : gymnastique aux agrès, gymnastique générale, gymnastique artistique, trampoline, rhönrad, sport scolaire, balle au poing, balle à la corbeille, gymnastique et danse, gymnastique rythmique, athlétisme et jeux nationaux :

- Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes (leçon 1.02 ou 2.02)
- Au moins quatre leçons J+S pratiques tirées du domaine sport des jeunes
- Au moins trois leçon à libre choix (le stretching 5.01 ne compte pas)

#### Module de perfectionnement J+S sport des enfants

Il faut suivre les leçons suivantes pour obtenir la reconnaissance J+S en sport des enfants :

- Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes (leçon 1.02 ou 2.02)
- Au moins quatre leçons J+S pratiques tirées du domaine sport des enfants
- Au moins trois leçon à libre choix (le stretching 5.01 ne compte pas)

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, le fait de suivre un module de formation continue ou une formation de base J+S (p. ex. dans un autre sport) prolonge l'ensemble des reconnaissances de moniteur J+S avec le statut « valable » ou « caduc » dans les groupes cibles « Sport des enfants » et « Sport des jeunes ».

#### Qualification

##### Module réussi : le moniteur a suivi le module dans son entier.

Les moniteurs esa et J+S dont le statut est « caduc et archivé » ne sont pas admis au MP esa ou J+S.

08.00–09.00h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)							
09.00h	Ouverture du Gym'n'Move (SOS2)							
Bloc 1 09.20–10.35h	1.01   page 18 <b>THE MIX by Piloxing</b>	1.02   page 18 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes	1.03   page 18 <b>Développer l'autonomie des enfants en agrès</b>	1.04   page 18 <b>Anneaux balançants: dislocation en arrière et en avant</b>	1.05   page 19 Infos esa et théorie	1.06   page 19 <b>A la découverte de vos fascias</b>	1.07   page 19 <b>Mobility Training</b>	1.08   page 19 <b>Circuit training en plein air</b>
	Bloc 2 10.55–12.10h	2.01   page 20 <b>PILOXING SSP</b>	2.02   page 20 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes	2.03   page 20 <b>le yoga au service des agrès</b>	2.04   page 20 <b>Anneaux balançants: sortie salto</b>	2.05   page 21 <b>Power Step – Interval training</b>	2.06   page 21 <b>énergies positives</b>	2.07   page 21 <b>Vinyasa Power Flow</b>
12.30–12.45h		Pause de midi						
Bloc 3 13.45–15.00h	3.01   page 24 <b>POUND Rockout Workout</b>	3.02   page 24 Sensibilisation à la déficience visuelle et découverte d'un nouveau sport	3.03   page 24 Apprentissage de la rotation arrière au Trampoline	3.04   page 24 Sol : mouvements par l'appui tendu renversé		3.05   page 25 <b>Massage des fascias par les vibrations des muscles profonds</b>		3.06   page 25 <b>Street Racket</b>
	Bloc 4 15.20–16.35h	4.01   page 26 <b>Latino High Power</b>	4.02   page 26 Forme d'entraînement au UNIHOCKEY	4.03   page 26 Différentes réception au Trampoline	4.04   page 26 Sol : renversements en avant		4.06   page 27 <b>Bodyball by Vistawell</b>	
Bloc 5 16.45–17.10h		5.01   page 27 <b>Cool Down (SOS2)</b> Eveylne Sahli						





08.00–09.00h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)							
Bloc 6 08.45–10.00h	6.01   page 30 Découverte du Rock'n'Roll Acrobatique	6.02   page 30 fit en hiver softhandball	6.03   page 30 Barre fix	6.04   page 30 Mini-trampoline : tout tourne	6.05   page 31 Les Mr et Mme au pays des indiens	6.06   page 31 dance2charts		
Bloc 7 10.20–11.35h	7.01   page 32 Move	7.02   page 32 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique	7.03   page 32 Barres parallèles : éléments de force et de maintien	7.04   page 32 Mini-trampoline : saut et sortie	7.05   page 33 Mouvements de base avec Findus&Pettersson	7.06   page 33 Ballett Jazz		
11.35–12.30h	Pause de midi							
Bloc 8 12.30–13.45h	8.01   page 34 Dance modern (Limon)	8.02   page 34 L'hiver avec souplesse (Fit en hiver Vitality FSG)	8.03   page 34 Barres parallèles : du balancer au salto arrière	8.04   page 34 Acrobatique avec partenaire : suites de danse acrobatique	8.05   page 35 Fonctions exécutives avec l'histoire de Konrad et Rita	8.06   page 35 bodyART® myofasciales training	8.07   page 35 Jouer avec du matériel non conventionnel, et l'utiliser en musique	8.08   page 35 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique
Bloc 9 14.05–15.25h	9.01   page 36 Improvisation	9.02   page 36 L'hiver en toute sécurité (Fit en hiver Vitality FSG)	9.03   page 36 Yoga pour enfants	9.04   page 36 Acrobatique avec partenaire : figures de lever	9.05   page 37 Danses en cercle	9.06   page 37 bodyART® – Nouveaux exercices de functional training		



FITNESS & DANSE



SANTÉ & MOUVEMENT



RUNNING & ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



GYM AUX AGRÈS & GYM GÉNÉRALE



CONNAISSANCES & THÉORIE



# My Space, My Strength.



## Difficulté et intensité des leçons

Pour permettre aux participants devant choisir une leçon de se faire une meilleure image de ce qui les attend, le descriptif des leçons comporte un niveau de difficulté et d'intensité estimé pour une personne qui fait environ une à deux fois par semaine du sport. La perception peut différer en fonction des estimations individuelles.

Degré de difficulté : 1 = simple, 2 = moyen, 3 = exigeant, 4 = très exigeant  
 Intensité : 1 = facile, 2 = moyenne, 3 = intense, 4 = très intense

### Exemple 1 : Contenu simple mais intense.

Degré de difficulté  Intensité

### Exemple 2 : Contenu exigeant mais facile.

Degré de difficulté  Intensité

### Exemple 3 : Contenu de difficulté et d'intensité moyenne (pour ces leçons, les intervenants peuvent aussi montrer différents degrés de difficulté et niveaux d'intensité).

Degré de difficulté  Intensité

Les produits AIREX® «SwissMade» sont des compagnons dans le domaine d'un entraînement personnel efficace et confortable.

Produit en Suisse depuis 1952, AIREX® représente la production des meilleurs tapis, les plus durables et les plus fiables au monde, sans exceptions ni compromis.

# AIREX®

My Space, My Time.



Official Supplier

**1.01 The mix by Piloxing**

The mix by Piloxing est un cours de fitness inspiré de la danse commerciale tout droit venu de Los Angeles, la mecque de la danse. Bougez et amusez-vous sur les hits d'aujourd'hui ainsi que sur les hits plus classiques en apprenant les mouvements les plus récents de la scène de la danse. Dansez comme si personne ne vous regardait !

9.20-10.35	Evelyne Sahli	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □

**1.02 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes**

Changement de paradigme dans le domaine J+S ! Depuis le 1er janvier 2018, la FSG est responsable de la formation et de la formation continue des branches sportives J+S. Vous en saurez plus sur le nouveau rôle de J+S et de la FSG ainsi que sur la matière théorique du thème du MP.

9.20-10.35	J+S Expert	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ □ □ □

**1.03 Développer l'autonomie de vos enfants/jeunes en agrès**

Avez-vous envie de donner plus de responsabilités à vos gymnastes durant vos leçons d'agrès ou de gymnastique pour développer leur autonomie? Alors ce cours est fait pour vous! Vous repartirez avec des idées et outils pratiques (dossier). Un espace de parole vous est donné pour partager vos besoins et vos difficultés en tant que moniteur-trice.

9.20-10.35	Paola Rugo Graber	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □

**1.04 Anneaux balançants : dislocation en arrière et en avant**

Observation précise et analyse technique de la dislocation en élan avant et arrière à l'aide d'une série de constructions méthodologiques et d'exercices possibles pour aider et assurer. Idéal pour les moniteurs de gymnastique aux agrès.

9.20-10.35	J+S Expert	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ □ □ □

**1.05 Des leçons esa de qualité : « Transmettre » & esa news**

Introduction théorique au thème du MP esa : des leçons esa de qualité dans le domaine d'action « Transmettre ». Identifier les 4 champs d'action du domaine. Identifier les recommandations d'action de chaque champ d'action. Connaître les outils d'aide au moniteur (QR code, check du moniteur). Tout savoir sur esa (formation et news) !

9.20-10.35	Corinne Martin	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ □ □ □

**1.06 A la découverte de vos fascias**

Entrez dans le monde fascinant des fascias et découvrez leurs rôles dans l'amélioration de votre bien-être. Les fascias sont présents dans la peau, mais aussi dans les cartilages, les os, les articulations, les tendons, les muscles et les organes, y compris le cerveau et la moelle épinière.

9.20-10.35	Nicole Graziano Prego	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □

**1.07 Mobility training**

La mobilité est une nouvelle fois le sujet le plus en vogue dans le monde du fitness et de l'entraînement. La mobilité signifie avant tout la capacité de se déplacer librement et facilement. Pendant ce cours nous nous concentrons davantage sur la mobilité des articulations et moins sur la flexibilité des muscles. La bonne technique de respiration nous permet de créer de l'espace dans les articulations.

9.20-10.35	Uschi Braun	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ □ □ □

**1.08 Circuit training en plein air**

A travers ce cours, nous allons adapter différentes méthodes (circuit training, HIIT, Tabata,...) pour travailler la condition physique générale (endurance, force, souplesse, coordination,...) en plein air avec peu de matériel.

9.20-10.35	Océane Evard	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



### 2.01 Piloxing SSP

Piloxing SSP est un programme de fitness qui allie le meilleur du Pilates, de la boxe et de la danse en une séance d'entraînement fractionné d'intensité élevée. Le Piloxing SSP allie de manière unique la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe à la sculpture et la flexibilité du Pilates pour former un entraînement tonifiant sur le plan musculaire.

10.55-12.10	Evelyne Sahli	Degré de difficulté ■ ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ ■ □
-------------	---------------	----------------------------------	------------------------



### 2.02 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes



Changement de paradigme dans le domaine J+S ! Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, la FSG est responsable de la formation et de la formation continue des branches sportives J+S. Vous en saurez plus sur le nouveau rôle de J+S et de la FSG ainsi que sur la matière théorique du thème du MP.

10.55-12.10	J+S Expert	Degré de difficulté ■ □ □ □ □	Intensité ■ □ □ □ □
-------------	------------	----------------------------------	------------------------



### 2.03 Le yoga au service des agrès



Avez-vous envie de découvrir le yoga pour l'intégrer dans vos cours d'agrès ? Alors ce cours est fait pour vous ! Vous découvrirez les postures de yoga qui peuvent vous donner une nouvelle approche d'entraîner la force, la souplesse et la préparation mentale grâce à la visualisation et à la respiration pour vos gymnastes. Vous repartirez avec un dossier didactique.

10.55-12.10	Paola Rugo Graber	Degré de difficulté ■ ■ □ □ □	Intensité ■ ■ □ □ □
-------------	-------------------	----------------------------------	------------------------



### 2.04 Anneaux balançants : sortie salto



Apprentissage de la sortie en salto depuis les poses de base jusqu'à l'élément fini. Vous pourrez ensuite mettre en œuvre la matière apprise avec les gymnastes. De plus, cette leçon permet d'apprendre la corrélation entre la description technique et le juge et d'obtenir des idées pour la construction d'une leçon type.

10.55-12.10	J+S Expert	Degré de difficulté ■ ■ □ □ □	Intensité ■ □ □ □ □
-------------	------------	----------------------------------	------------------------



### 2.05 Power Step – Interval training (esa)



Entraînement complet en musique avec un step. Suites de mouvements simples pour l'échauffement et la montée en cardio en alternance avec des séries d'exercices de renforcement pour le bas du corps, le haut du corps et le centre du corps. Convient aux dames et aux hommes. Des variantes moins exigeantes sont proposées sur les mouvements avec impact et/ou force. Réflexion sur le thème du MP esa en fin de leçon.

10.55-12.10	Corinne Martin	Degré de difficulté ■ ■ □ □ □	Intensité ■ ■ ■ ■ □
-------------	----------------	----------------------------------	------------------------



### 2.06 Energies positives

Un cours qui harmonise l'entier de notre corps toute en positivité et en stimulant les énergies pour se sentir centré et apaisé.

10.55-12.10	Nicole Graziano Prego	Degré de difficulté ■ □ □ □ □	Intensité ■ □ □ □ □
-------------	-----------------------	----------------------------------	------------------------



### 2.07 Vinyasa power flow

Le yoga vinyasa est un dérivé du ashtanga vinyasa dont il suit les mêmes principes mis à part les enchaînements, libres. La synchronisation des poses avec la respiration fait augmenter la chaleur interne et la transpiration. Les nettoyages intérieurs qui en découlent induisent un processus de détoxification profond avec l'élimination des toxines, déchets et impuretés stockés dans les cellules.

10.55-12.10	Uschi Braun	Degré de difficulté ■ □ □ □ □	Intensité ■ □ □ □ □
-------------	-------------	----------------------------------	------------------------



### 2.08 Condition physique de manière ludique en plein air



Pas facile de motiver nos jeunes à développer leur condition physique. Ce cours vous propose différentes méthodes pour rendre celle-ci ludique et attrayante. Adaptable à l'intérieur ou à l'extérieur.

10.55-12.10	Océane Evard	Degré de difficulté ■ ■ □ □ □	Intensité ■ ■ ■ ■ □
-------------	--------------	----------------------------------	------------------------





# POURQUOI PARTICIPONS-NOUS À VOTRE COTISATION À UNE SOCIÉTÉ DE GYMNASTIQUE?

PARCE QUE LA SANTÉ PASSE AVANT TOUT



En partenariat avec:



Notre engagement en faveur des gymnastes est payant pour vous. En effet, SWICA participe chaque année à votre cotisation à une société de gymnastique de la FSG. Vous bénéficiez en outre de remises exclusives sur les primes d'une sélection d'assurances complémentaires.  
Téléphone 0800 80 90 80 ou [swica.ch/fr/fsg](http://swica.ch/fr/fsg)



**VISTAWELL**  
sport . health . movement  
since 1984



[WWW.VISTAWELL.CH](http://WWW.VISTAWELL.CH)



Official Partner

NOUS VENDONS LE MATÉRIEL ET LES OUTILS ESSENTIELS À VOTRE ACTIVITÉ!

**3.01 Pound rockout workout**

Cours qui mélange activation cardiovasculaire, Pilates, mouvements de force, pliométrie et isométrie. On travaille l'intégralité des muscles du corps, y compris le muscle cardiaque, en combinant une résistance par la constance des battements grâce aux mouvements continus du haut du corps et en utilisant des baguettes vert fluo appelées RIPSTIX. Transpirer, sculpter, rock !

13.45–15.00 Ginnette Celis

Degré de difficulté  
■ ■ ■ □Intensité  
■ ■ ■ □**3.02 Sensibilisation à la déficience visuelle et découverte d'un nouveau sport**

Dans ce cours, vous pourrez tester la situation de cécité dans une pratique sportive modérée. Nous aborderons les adaptations que nous pouvons faire en salle de sport, puis vous découvrirez un sport collectif. En fin de leçon, nous aurons une brève réflexion en lien avec la carte esa.

13.45–15.00 Stéphanie Conti

Degré de difficulté  
■ □ □ □Intensité  
■ □ □ □**3.03 Apprentissage de la rotation arrière au trampoline**

Si le salto avant ne fait pas peur chez le débutant, le salto arrière, lui, pose un problème au niveau de l'affectif. Cette leçon vous permettra de comprendre les différentes étapes et manipulations possibles.

*Focus : Renforcer l'estime de soi*

13.45–15.00 J+S Expert

Degré de difficulté  
■ ■ □ □Intensité  
■ ■ □ □**3.04 Sol : mouvements par l'appui tendu renversé**

Apprentissage des différentes formes de roulades et des points clés des mouvements.

*Focus : Renforcer l'estime de soi*

13.45–15.00 Sophie Kling

Degré de difficulté  
■ ■ □ □Intensité  
■ ■ □ □**3.05 Massage des fascias par les vibrations des muscles profonds**

Les chaînes musculaires profondes consistent en une connexion de muscles structurellement et fonctionnellement inter-reliés par le tissu conjonctif. Les chaînes musculaires sont utilisées pour redresser et stabiliser le corps en position debout. Pendant le mouvement de course, le corps doit idéalement être stabilisé et redressé par les chaînes musculaires en forme de spirale.

13.45–15.00 Francine Brand

Degré de difficulté  
■ ■ □ □Intensité  
■ ■ □ □**3.06 Street racket**

Le street racket, nouveau concept suisse de renvoi et de mouvement, peut sans autre se jouer à l'intérieur comme à l'extérieur sans infrastructures. Ses formes d'utilisation qui mettent la coopération et la compétition à l'honneur sont pratiquement sans limites et très ludiques. Nos ateliers passionnants, ludiques et motivants vous familiarisent avec ce monde varié !

13.45–15.00 Marcel Straub

Degré de difficulté  
■ ■ □ □Intensité  
■ ■ □ □



**4.01 Latino high power**

Cours collectif cardio dynamique qui mélange aérobie, chorégraphie et danses latines. Warm up: déconnexion – total immersion : urbain & pop latino – Intensité : raggae-reggae-reggaeton – Tropical : salsa, merengue, bachata, chachacha – Cooldown : détente.

15.20–16.35	Ginnette Celis	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □ □	■ ■ ■ □ □



**4.02 Forme d'entraînement au Unihockey (esa)**



Animer des leçons de gym tout en développant la technique de jeu personnelle du unihockey. Par étape, permettre aux participants, même débutants, d'avoir du plaisir à jouer au unihockey en adaptant les règles de jeu à leur progression. Réflexion en fin de leçon en rapport au thème du MP esa.

15.20–16.35	Alexandre Ivanyi	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □ □	■ ■ □ □ □



**4.03 Différentes réceptions au trampoline**



Pour évoluer en toute sécurité au trampoline, il est impératif d'acquérir les différentes réceptions sur la toile. Ce cours vous permettra d'enseigner le b.a.-ba en trampoline. Le « ASSIS », « VENTRE », « DOS » et le « 4 PATTES ». Nous aborderons aussi les petites combinaisons à partir de ces éléments.

*Focus : Renforcer l'estime de soi*

15.20–16.35	J+S Expert	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □ □	■ □ □ □ □



**4.04 Sol : renversements en avant**



Apprentissage de la construction méthodologique du renversement puis connexion avec les autres éléments.

*Focus : Renforcer l'estime de soi*

15.20–16.35	Sophie Kling	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □ □	■ ■ ■ □ □



**4.05 Bodyball by Vistawell**

Pour tous les fans de balle. Venez découvrir avec moi les différentes manières d'utiliser la Bodyball by Vistawell. Trois balles qui nous font plonger dans le monde de l'énergie physique grâce à la force, à l'endurance et à la stabilité, qui nous amènent à la légèreté avec joie et créativité et à l'harmonie de l'équilibre physique.

15.20–16.35	Francine Engewald-Brand	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □ □	■ ■ ■ □ □



**4.06 Street racket**

Le street racket, nouveau concept suisse de renvoi et de mouvement, peut sans autre se jouer à l'intérieur comme à l'extérieur sans infrastructures. Ses formes d'utilisation qui mettent la coopération et la compétition à l'honneur sont pratiquement sans limites et très ludiques. Nos ateliers passionnants, ludiques et motivants vous familiarisent avec ce monde varié !

15.20–16.35	Marcel Straub	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □ □	■ ■ ■ □ □



**5.01 Cool down**

Nous terminons la journée par la meilleure des récupérations : stretching dynamique et entraînement actif des fascias.



16.45–17.10	Evelyne Sahli	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □ □	■ □ □ □ □



**QUELLES QUE  
SOIENT TES  
PERFORMANCES,  
CHEZ NOUS TU  
GAGNES TOUJOURS.**



**OCHSNER SPORT ET JAKO SONT  
FIERS D'ÉQUIPER LA FÉDÉRATION  
SUISSE DE GYMNASTIQUE.**

En tant que membre de la FSG, tu profites de 40% de réduction au moins sur ton équipement d'association. Passe dans ta filiale OCHSNER SPORT, nous nous ferons un plaisir de te conseiller.



**alder + eisenhut**

Téléphone 071 992 66 33, [www.alder-eisenhut.swiss](http://www.alder-eisenhut.swiss)

[OCHSNERSPORT.CH](http://OCHSNERSPORT.CH)



**OCHSNER  
SPORT**





**6.01 Découverte du rock'n'roll acrobatique**



Un cours découverte de rock'n'roll acrobatique par une leçon chorégraphique de jive à danser seul, à deux ou en groupe, comprenant l'apprentissage des pas et figures de base ainsi que de quelques éléments acrobatiques simples à enseigner.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

8.45-10.00	Gwendoline Schlegel	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ ■ □ □
------------	---------------------	--------------------------------	----------------------



**6.02 Softhandball (Fit en hiver Games FSG)**

Une séance de fitness avec ballon et des accents thématiques divers : force, endurance, coordination et mobilité. Suivi par le jeu de soffhandball : Une forme de handball sans contact et avec un ballon mou.

8.45-10.00	Carolin Thevenin	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
------------	------------------	--------------------------------	----------------------



**6.03 Barre fix**



Apprentissage par étapes de la sortie d'un salto.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

8.45-10.00	Cédric Bovey	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
------------	--------------	--------------------------------	----------------------



**6.04 Mini-trampoline : tout tourne**



Cet atelier sera consacré à l'introduction dans la discipline du mini-trampoline avec l'accent mis sur la rotation de l'axe longitudinal, soit la vrille.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

8.45-10.00	Maxime Cattin	Degré de difficulté ■ ■ ■ ■	Intensité ■ ■ ■ □
------------	---------------	--------------------------------	----------------------



**6.05 Les Mr et Mme au pays des indiens**



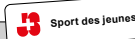
Les enfants vivent une leçon avec une histoire, ils sont capables de se balancer à différents engins, de courir vite et de marcher en équilibre sur une surface étroite. Ils sont capables d'effectuer des formes de mouvement en musique avec et sans matériel. Ils expérimentent les possibilités de travail à deux.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

8.45-10.00	Françoise Boand	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ ■ □ □
------------	-----------------	--------------------------------	----------------------



**6.06 Dance 2 charts**



Un mélange de jazz funk, commercial jazz et hip hop, le tout sur les musiques du moment. Après un échauffement dynamique (isolations, cardio, renforcement musculaire et quelques diagonales pour latechnique), il sera temps de bouger sur les musiques du moment et d'apprendre une chorégraphie spécialement conçue pour l'occasion.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

8.45-10.00	Kewin Ducrot	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ □
------------	--------------	--------------------------------	----------------------



### 7.01 Move

Le mouvement est la seule activité physique et mentale qui nous concerne tous sans exception. Venez apprendre tout ce dont votre corps a vraiment besoin, ce pourquoi il a été conçu, et vous découvrirez le potentiel qui dort au fond de vous ! Epargnez-vous blessures et douleurs avant qu'il ne soit trop tard. Réveillez l'animal qui est en vous, apprenez à jouer avec votre corps et avec les autres.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

10.20-11.35	Gwendoline Schlegel	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	---------------------	--------------------------------	----------------------



### 7.02 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique

Le parkour fait partie des disciplines de la FSG depuis 2020. Avec cette leçon vous vous familiariserez avec les points communs et les différences par rapport aux autres disciplines gymniques. Vous verrez comment enseigner le parkour dans votre société ou dans votre groupe. En plus, vous obtiendrez l'un ou l'autre conseil pour votre propre répertoire.

10.20-11.35	Patrick Sumi	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	--------------	--------------------------------	----------------------



### 7.03 Barres parallèles : éléments de force et de maintien

Cette leçon enseigne les différents éléments comme l'ange aux barres, l'appui renversé sur les épaules, l'équilibre sur les coudes, l'appui renversé et la balance en appui.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

10.20-11.35	J+S Expert	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	------------	--------------------------------	----------------------



### 7.04 Mini-trampoline : saut et sortie

Cette leçon est une introduction au mini-trampoline. Un élan efficace et le saut adéquat pour des sauts propres au potentiel de développement.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

10.20-11.35	Maxime Cattin	Degré de difficulté ■ ■ ■ ■	Intensité ■ ■ ■ □
-------------	---------------	--------------------------------	----------------------



### 7.05 Mouvements de base avec Findus & Petterson

« Regarde ce que j'arrive à faire ! » Findus le chat montre à Petterson tous les mouvements qu'il sait faire et demande à Petterson, qui est un vieillard, de l'imiter. Il fait des variantes possibles pour lui. Objectifs : entraîner les mouvements de base en variant (sauter, glisser, rouler, tourner...), exemples d'équilibre avec et sans matériel, augmenter la confiance en soi et améliorer l'estime de soi.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

10.20-11.35	Karin Möbes Maillardet	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ □ □ □
-------------	------------------------	--------------------------------	----------------------



### 7.06 Ballet jazz

La danse jazz a vu le jour au début du 20<sup>ème</sup> siècle aux USA. Cette danse qui trouve ses origines en Afrique est synonyme de force, de vivacité et d'exaltation. Au fil des ans, cet art a évolué sous l'influence de la musique. Pour tous ceux et celles qui cherchent une leçon qui mêle dynamisme, technique et performance dans une chorégraphie mélangeant des mouvements tels que grands battements.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

10.20-11.35	Kewin Ducrot	Degré de difficulté ■ ■ ■ □	Intensité ■ ■ ■ □
-------------	--------------	--------------------------------	----------------------



**8.01 Danse moderne (Limon)**



Ce cours est une introduction à la danse moderne. Il s'agit d'une danse expressive que l'on peut représenter par des émotions artistiques individuelles. La forme d'expression de la danse moderne est plus libre et diversifiée que la danse de ballet. Elle se distingue par une alternance entre mouvements fluides, balancés et rythmés.

*Focus : Entraîner de manière globale la motricité sportive*

12.30-13.45	Nicolas Turicchia	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □	■ ■ ■ □



**8.02 L'hiver avec souplesse (Fit en hiver Vitality FSG)**

Fit en hiver Vitality est un entraînement physique ludique pour les personnes d'âge mûr. Pour rester en bonne santé, actif, mobile et indépendant le plus longtemps possible, l'entraînement est un élément central. Dans cette leçon intitulée « L'hiver avec souplesse », je vous montre comment entraîner votre mobilité et votre souplesse, votre perception du corps et votre motricité fine.

12.30-13.45	Sabrina Grossi	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**8.03 Barres parallèles : du balancer au salto arrière**



Effectuer un salto arrière aux barres parallèles et exigeant mais possible à apprendre. A partir du balancer, il existe plusieurs pas pour apprendre à effectuer le salto arrière dans son exécution originale.

*Focus : Entraîner de manière globale la motricité sportive*

12.30-13.45	J+S Expert	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**8.04 Acrobatique avec partenaire : suites de danse acrobatique**

Cette leçon comprend plusieurs acrobaties qui peuvent facilement constituer une chorégraphie de danse avec un résultat surprenant. Plusieurs acrobaties à deux, voire davantage, de personnes sont présentées et construites. Si une certaine expérience peut se révéler utile dans le domaine gymnastique et acrobatie, ce n'est pas une condition sine qua non pour suivre le cours.

12.30-13.45	Uni-2-tre	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**8.05 Fonctions exécutives avec l'histoire de Konrad et Rita**



Konrad le kangourou aime rester sur son fauteuil, il déteste bouger malgré sa maman qui l'encourage à s'entraîner à sauter chaque jour. Heureusement, son amie Rita Rennmaus l'encourage à s'amuser tout en bougeant. Il vit des aventures en sa compagnie et, pour finir, Konrad participe aux JO. Objectifs : entraînement varié de sauts, exercices de course à pied, entraînement des fonctions exécutives.

*Focus : Entraîner de manière globale la motricité sportive*

12.30-13.45	Karin Möbes Maillardet	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ □ □



**8.06 bodyART® myofasciales training**

Le bodyART® myofasciales training vous enseigne comment entraîner votre domaine physique et émotionnel tout en vous apprenant comment entrer dans la structure et la transformer en mouvement.

12.30-13.45	Robert Steinbacher	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**8.07 Jouer avec du matériel non conventionnel, et l'utiliser en musique**



Les enfants sont capables de jouer et d'utiliser correctement du matériel non conventionnel. Ils sont capables de se déplacer en rythme sur une musique en utilisant ce même matériel non conventionnel.

*Focus : Favoriser l'esprit d'équipe*

10.20-11.35	Boand Françoise	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**8.08 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique**

Le parkour fait partie des disciplines de la FSG depuis 2020. Avec cette leçon vous vous familiariserez avec les points communs et les différences par rapport aux autres disciplines gymniques. Vous verrez comment enseigner le parkour dans votre société ou dans votre groupe. En plus, vous obtiendrez l'un ou l'autre conseil pour votre propre répertoire.

12.30-13.45	Patrick Sumi	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ □ □



**9.01 Improvisation**



Le mouvement est synonyme de changement, c'est la vie, c'est la possibilité de croître. Mon cours vise, outre l'entraînement des aptitudes techniques, surtout à ouvrir ses sens et à aiguïser sa perception. Ce qui m'importe, c'est de pouvoir utiliser l'instinct, la compréhension, les émotions, l'expérience du mouvement, l'intuition et l'imagination au moment où il faut et dans la mesure nécessaire.

*Focus : Entraîner de manière globale la motricité sportive*

14.05-15.25	Nicolas Turicchia	Degré de difficulté ■ ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ □ □
-------------	-------------------	----------------------------------	------------------------



**9.02 L'hiver en toute sécurité (Fit en hiver Vitality FSG)**

Fit en hiver Vitality est un entraînement physique global pour les personnes d'âge mûr. Pour rester en bonne santé, actif, mobile et indépendant le plus longtemps possible, l'entraînement est un élément central. Dans cette leçon intitulée « L'hiver en toute sécurité », je vous montre comment entraîner votre stabilité, votre équilibre, votre coordination et vos aptitudes multitâches.

14.05-15.25	Sabrina Grossi	Degré de difficulté ■ ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ □ □
-------------	----------------	----------------------------------	------------------------



**9.03 Yoga pour enfants**



Vous êtes monitrice pour des enfants et avez envie de leur proposer un moment de yoga ou toute une leçon sur cette activité ? Alors ce cours est fait pour vous ! Venez découvrir le yoga pour enfants ! Dans cette leçon, vous effectuez des mouvements de base de yoga adaptés à des enfants. Vous repartirez avec un dossier sur ces mouvements de base.

*Focus : Entraîner de manière globale la motricité sportive*

14.05-15.25	Paola Rugo Graber	Degré de difficulté ■ □ □ □ □	Intensité ■ □ □ □ □
-------------	-------------------	----------------------------------	------------------------



**9.04 Acrobatie avec partenaire : figures de lever**

Cette leçon tourne autour du thème des levers. Plusieurs figures de lever à deux, voire davantage, de personnes sont présentées et peuvent être effectuées par un homme et une femme ou deux femmes. Une certaine expérience dans le domaine gymnastique et acrobatique est un avantage pour suivre le cours.

14.05-15.25	Uni-2-tre	Degré de difficulté ■ ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ □ □
-------------	-----------	----------------------------------	------------------------



**9.05 Danses en cercle (esa)**



Les danses en cercle contribuent à instaurer un climat propice à l'apprentissage. Nous travaillons la coordination sous toutes ses formes tout en effectuant un voyage musical à travers divers pays d'Europe. Réflexion en fin de leçon en rapport au thème du MP esa.

14.05-15.25	Lucie Jollien	Degré de difficulté ■ ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ □ □
-------------	---------------	----------------------------------	------------------------



**9.06 bodyART® – Nouveaux exercices de functional training**

Le bodyART® functional training propose des leçons ayant pour ambition d'améliorer votre qualité de vie, équilibrer votre niveau d'énergie et accroître votre bien-être.

14.05-15.25	Robert Steinbacher	Degré de difficulté ■ ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ ■ □ □
-------------	--------------------	----------------------------------	------------------------

## Informations concernant les différents intervenants

<b>Alexandre Ivanyi</b>	Expert esa
<b>Carolin Thevenin</b>	Monitrice J+S Handball des jeunes et Handball des enfants, responsable «Handball fait École» (NE, FR, JU), Fédération suisse de handball
<b>Cédric Bovey</b>	Expert J+S gymnastique générale sport des jeunes et sport des enfants
<b>Corinne Martin</b>	Expert esa
<b>Evelyne Sahli</b>	Présentatrice int./formatrice/mastertrainerin, Piloxing®, X-Tempo®, Airex®, XCO, Flexi-Bar et Nike Dynamic Training, coach personnel, propriétaire du Movimento Group Fitness Studio et de NoLimits Personal Training
<b>Francine Engewald-Brand</b>	Pédagogue de danse, entraîneur du mouvement, instructrice, thérapeute APM et WBA, propriétaire Studio Emotion et Praxis Emotion
<b>Francoise Boand</b>	Expert J+S sport des enfants et FSG
<b>Ginnette Celis</b>	Coach dans le domaine sportive (Wellness, Fitness, Gym, Danse, Rythme)
<b>Gwendoline Schlegel</b>	Professeur de sport, fondatrice de la MOVE-School, responsable J+S sport danse SRRC, professeur de sport de longue date, championne suisse 2017, plusieurs fois classée dans le top 10 du classement mondial d'acrobatie Rock'n'roll Main-Class Freestyle
<b>Karin Möbes Maillardet</b>	Professeur de sport, entraîneur Swiss Olympic, entraîneur mental, expert sport des enfants, expert sport scolaire
<b>Kewin Ducrot</b>	Infirmière et technicienne ambulancière, Niveau 1 FSEA Brevet fédéral de Formateur d'adulte, Responsable de la formation à l'ACVG
<b>Lucie Jollien</b>	Expert esa
<b>Maxime Cattin</b>	Expert J+S gymnastique générale sport des jeunes et sport des enfants
<b>Neil Wallace</b>	Instructor street racket
<b>Nicole Graziano Prego</b>	Formatrice, instructrice, Personal Trainer et fondatrice de l'entreprise «fun2move»
<b>Nicolas Turicchia</b>	Expert J+S gymnastique et danse sport des jeunes, int. danseur et chorégraphe

<b>Océane Evard</b>	Multiple championne suisse de gymnastique aux agrès individuelle, diplômée d'un Master en Science du sport
<b>Patrick Sumi</b>	Chef du secteur Parkour FSG
<b>Paola Rugo Graber</b>	Expert J+S gymnastique générale sport des jeunes et sport des enfants
<b>Robert Steinbacher</b>	Créateur des méthodes d'entraînement bodyART®, deepWORK® et BAX, présentateur international, danseur, chorégraphe
<b>Stéphanie Conti</b>	Expert esa
<b>Sabrina Grossi</b>	Bsc. Physiothérapie, dipl. en physiothérapie du sport
<b>Sophie Kling-Bonnot</b>	Experte J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes, enseignante à l'ISSUL et maîtresse d'éducation physique
<b>Uni-2-tre</b>	Groupe de danse et d'acrobatie de l'Université de Berne
<b>Uschi Braun</b>	bodyART Mastertrainer en Suisse et à l'étranger, professeur l'Université de Sport et de la Science de Lausanne





**TRAINING**



**VITALITY**



**DANCE**



**CROSS**



**GAMES**



**JOUER, C'EST AUSSI SOUTENIR.  
GRÂCE À VOUS, PLUS DE 210 MILLIONS DE FRANCS  
PROFITENT CHAQUE ANNÉE À LA COMMUNAUTÉ.**

## Informations concernant les différents intervenants

### Inscriptions

Sauf avis contraire, le secrétariat FSG, CP, 5001 Aarau est le poste d'annonce pour tous les cours FSG. Les inscriptions ne sont possibles qu'en ligne ([stv-fsg.ch/fr/gym-n-move](http://stv-fsg.ch/fr/gym-n-move)) ou par courrier.

Elles sont fermes. En règle générale, les inscriptions sont confirmées par écrit dans un délai de 14 jours. Les participants reçoivent le programme détaillé et la facture du cours au plus tard deux semaines avant le cours. Sont admis à la formation de base (gymnastique P+E, gymnastique infantine, J+S, esa) les personnes âgées d'au moins 18 ans durant l'année. Renseignements sous : [ausbildung@stv-fsg.ch](mailto:ausbildung@stv-fsg.ch) ou par téléphone au no 062 837 82 23.

### Désistements / Modifications

Les désistements / modifications doivent être motivés par écrit avec pièce justificative avant le début du cours. Le montant des frais facturés dépend du moment de notification du désistement/de la modification. La date de notification du désistement/de la modification est celle de sa réception (cachet de la poste) par écrit au secrétariat FSG.

Date du désistement/de la modification	Frais
Plus de 30 jours avant le début du cours	pas de frais
Entre 15 et 30 jours avant le début du cours	CHF 20.00
Moins de 15 jours avant le cours	CHF 50.00
Absence du cours	Prix du cours, pas de remboursement
Interruption	Prix du cours, pas de remboursement

### Désistements sans frais de traitement :

En cas de désistement pour raisons de santé (envoyer le certificat médical au plus tard 14 jours après le début du cours au secrétariat FSG) ou de décès dans la famille ou en cas d'annonce d'une personne de remplacement (qui doit remplir les conditions requises), les frais d'annulation ne sont pas facturés.

### Conditions d'annulation différentes de partenaires tiers :

La FSG se réserve le droit de facturer des frais supplémentaires au nom de tiers pour l'hébergement, les repas ou autres. Il peut en effet arriver que des partenaires (hôtels, chemins de fer de montagne, etc.) aient des conditions d'annulation différentes.

### Organisation du cours

Pour des raisons d'organisation, la FSG se réserve le droit de reprogrammer ou de regrouper les cours, de modifier leur lieu de déroulement, d'adapter le programme ou d'annuler les cours. Aucun frais ne sera facturé pour cela. En cas d'empêchement du directeur du cours, la FSG peut procéder à un changement de directeur.

### Places disponibles et organisation

Un nombre minimum d'inscriptions est nécessaire pour que le cours ait lieu. Dans le cas contraire, la FSG se réserve le droit d'annuler le cours. Tous les montants déjà versés par les participants leur seront intégralement remboursés. Toute autre réclamation est exclue.

Dans le cas où le nombre d'inscriptions excède le nombre maximal de participants, la date de réception de l'inscription fait foi dans le cas où une place se libérerait.

### Finances

Les frais des cours sont indiqués dans la publication. Les membres FSG actifs ainsi que les détenteurs d'une carte de fonctionnaires bénéficient d'un tarif pour les membres. Sous réserve de modification du prix. Aucun remboursement n'est effectué pour les prestations comprises dans les frais de cours et qui ne sont pas utilisées.

Le statut de membre (ou de profil pour les cours J+S) est validé par la saisie dans le centre de support avant le délai fixé pour les inscriptions. Les personnes inscrites dont le statut s'est modifié doivent en faire part au secrétariat au plus tard 30 jours avant le début du cours sous peine de ne plus pouvoir modifier le montant facturé !

Les frais de déplacement sont à la charge des participants. Les montants sont à verser dans un délai de 30 jours après établissement de la facture. Les participants auxquels un rappel est envoyé doivent s'acquitter de frais de rappel d'un montant de CHF 10.00 à chaque fois.

### Cours avec Jeunesse et sport (J+S) (pour le Gym'n'Move, les conditions d'inscription de la p.10 s'appliquent)

Les cours comportant le logo J+S comprennent la formation et la formation continue des moniteurs J+S. Sont admis aux cours J+S les participants à partir de 18 ans (année de naissance faisant foi). L'inscription aux offres J+S s'effectue via le coach J+S en ligne ([jeunesseetsport.ch](http://jeunesseetsport.ch)) ou à l'aide du formulaire J+S à renvoyer à l'organisateur.

### Cours avec sport des adultes (esa) (pour le Gym'n'Move, les conditions d'inscription de la p.10 s'appliquent)

Les cours comportant le logo J+S comprennent la formation et la formation continue des moniteurs J+S. Sont admis aux cours J+S les participants à partir de 18 ans (année de naissance faisant foi).

### Indemnité pour perte de gain (carte APG) pour les cours esa et J+S

Seuls les participants à des cours organisés par l'OFSP ou un office cantonal du sport peuvent prétendre à des APG. En raison des dispositions légales, la Confédération ne verse pas d'indemnités pour perte de gain pour les cours organisés par des fédérations nationales de sport.

### Protection des données

En s'inscrivant, le participant est d'accord que la Fédération suisse de gymnastique puisse utiliser ses données (toutes ses données personnelles, réservations de cours, etc.) à ses propres fins d'administration de cours (liste des participants avec nom, prénom, adresse, NPA, localité), publicité, etc. Il est en tout temps possible de se désinscrire, par écrit ou par oral, de la publicité de la FSG.

L'utilisation des données sert à organiser du co-voiturage et à permettre des accords bilatéraux avant le cours.

### Vidéos/photographies prises par les participants

Il est permis de filmer/photographier à titre privé pendant le cours avec l'accord explicite du directeur de cours en question. La publication sur internet est dans tous les cas interdite. Les vidéos/photos prises peuvent être utilisées à des fins privées uniquement.

### Distinction

Les données des participants ne sont en aucun cas transmises à des tiers mais servent uniquement aux processus administratifs au sein de la FSG.

### Vidéos/photographies prises par la FSG

La Fédération suisse de gymnastique peut filmer et photographier pendant le cours et utiliser les films/photos pour ses propres besoins (publicité, compte rendu, internet, etc.). En s'inscrivant au cours, les participants donnent automatiquement leur accord.

### Assurance

Conformément au règlement, les participants déclarés comme membres actifs FSG sont assurés auprès de la CAS de la FSG pour la responsabilité civile, les bris de lunettes et les accidents en complément à des assurances tierces.

### For

Tous les différends juridiques avec la FSG sont soumis au droit suisse. Le for est situé à Aarau.

Sous réserve de modification des Conditions générales régissant les cours FSG.



Un grand merci à nos partenaires.



## Co-Partner

---



## Partner

---



## Supplier

---

