

GYM'N'MOVE

La plateforme entièrement consacrée au sport et à la formation

7 et 8 septembre 2019 à Lausanne

www.stv-fsg.ch/fr/gym-n-move



Bienvenue	5
Informations générales	6–9
Informations sur le module de perfectionnement J+S	10–11
Aperçu des leçons de samedi	12–13
Aperçu des leçons de dimanche	14–15
Leçons du samedi	18–28
Leçons du dimanche	32–39
Impressions	42–43
Intervenants A–Z	44–46
Conditions générales	48–49
Carte d'inscription	51

Renseignements

Renseignements avant le Gym'n'Move

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

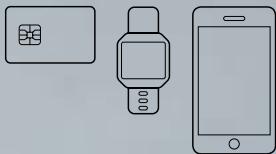
Renseignements pendant le Gym'n'Move

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

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



The way to pay.



Bienvenue



i
cashfree
AND YOU?



Le classique à l'avant-garde de la technologie. La **Cornèrcard Classic** tant appréciée, vous offre la liberté d'effectuer des paiements sans argent liquide dans le monde entier avec la carte, le smartphone et le wearable. Simple, rapide et sûr. **I am cashfree. And you? #iamcashfree cornercard.ch**

cornercard

Chers visiteurs du Gym'n'Move

Le monde de la gymnastique et du sport suscite des émotions intenses: l'écart entre les moments de joie et de déception est faible, que ce soit en sport d'élite, en compétition de société ou lors de son entraînement personnel. On se fixe des objectifs, on lutte, on donne tout et parfois ça marche. Et parfois pas...

Ce qui fait la beauté du sport, c'est qu'il peut aussi être informel et marqué par le plaisir et la joie. Être tous ensemble pour faire de l'exercice, bouger, essayer, rire, être heureux... Le Gym'n'Move met en avant tous ces aspects. Nous plongeons ensemble dans les facettes variées du monde du sport et faisons le plein de nouvelles connaissances, idées passionnantes et impressions géniales.

Plusieurs experts sont prêts à vivre en votre compagnie deux journées dynamiques et riches en enseignements. Réjouissez-vous de vous familiariser avec des nouveautés et de relever des défis passionnants. Ambiance entraînante et électrique garantie!

A partir de cette année, le Gym'n'Move permet également de suivre un **module J+S de perfectionnement** et de prolonger sa reconnaissance de deux ans. En outre, les moniteurs ayant une reconnaissance en sport des jeunes et en sport des enfants peuvent les rafraîchir en même temps.

En résumé: c'est avec plaisir que nous vous présentons ci-après le programme 2019 du Gym'n'Move. Nous vous souhaitons bien du plaisir à le lire et attendons vos inscriptions!

Olivier Bur, chef de la formation
Toute l'équipe du Gym'n'Move

Inscription

Nous recommandons de vous inscrire en ligne sous www.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: 18 août 2019

Dispositions pour les désistements

L'inscription pour le Gym'n'Move a force obligatoire. Les désistements intervenant du 9 au 24 août 2019 entraînent la facturation de frais de traitement de CHF 20.-. Les désistements intervenant à partir du 25 août 2019 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», «Leçon imposée sport des jeunes» et «Leçon imposée sport des enfants».

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 & ENTRAINEMENT
FONCTIONNEL**

Tikets Gym'n'Move		Rabais pour les jeunes nés dès 2003 CHF 40.-/jour	
Genre de ticket		Membre	Non-membre
Ticket A			
Ticket de deux jours, samedi/dimanche		CHF 199.-	CHF 249.-
Ticket de deux jours jeunesse, samedi/dimanche		CHF 119.-	CHF 169.-
Ticket B			
Ticket journalière, samedi		CHF 129.-	CHF 159.-
Ticket journalière jeunesse, samedi		CHF 89.-	CHF 119.-
Ticket C			
Ticket journalière, dimanche		CHF 109.-	CHF 139.-
Ticket journalière jeunesse, dimanche		CHF 69.-	CHF 99.-
Ticket D J+S		Profil A CHF 99.-	Profil A CHF 199.-
Ticket de deux jours, J+S MP Sport des jeunes		Profil B CHF 199.-	Profil B CHF 249.-
Ticket E J+S		Profil A CHF 99.-	Profil A CHF 199.-
Ticket de deux jours, J+S MP Sport des enfants		Profil B CHF 199.-	Profil B CHF 249.-
Ticket F J+S		Profil A CHF 99.-	Profil A CHF 199.-
Ticket de deux jours, J+S MP combiné Sport des enfants et jeunes		Profil B CHF 199.-	Profil B CHF 249.-

Sont inclus dans toutes les tickets:

- spectacle de midi (samedi) sauf ticket C
- 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 (www.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.

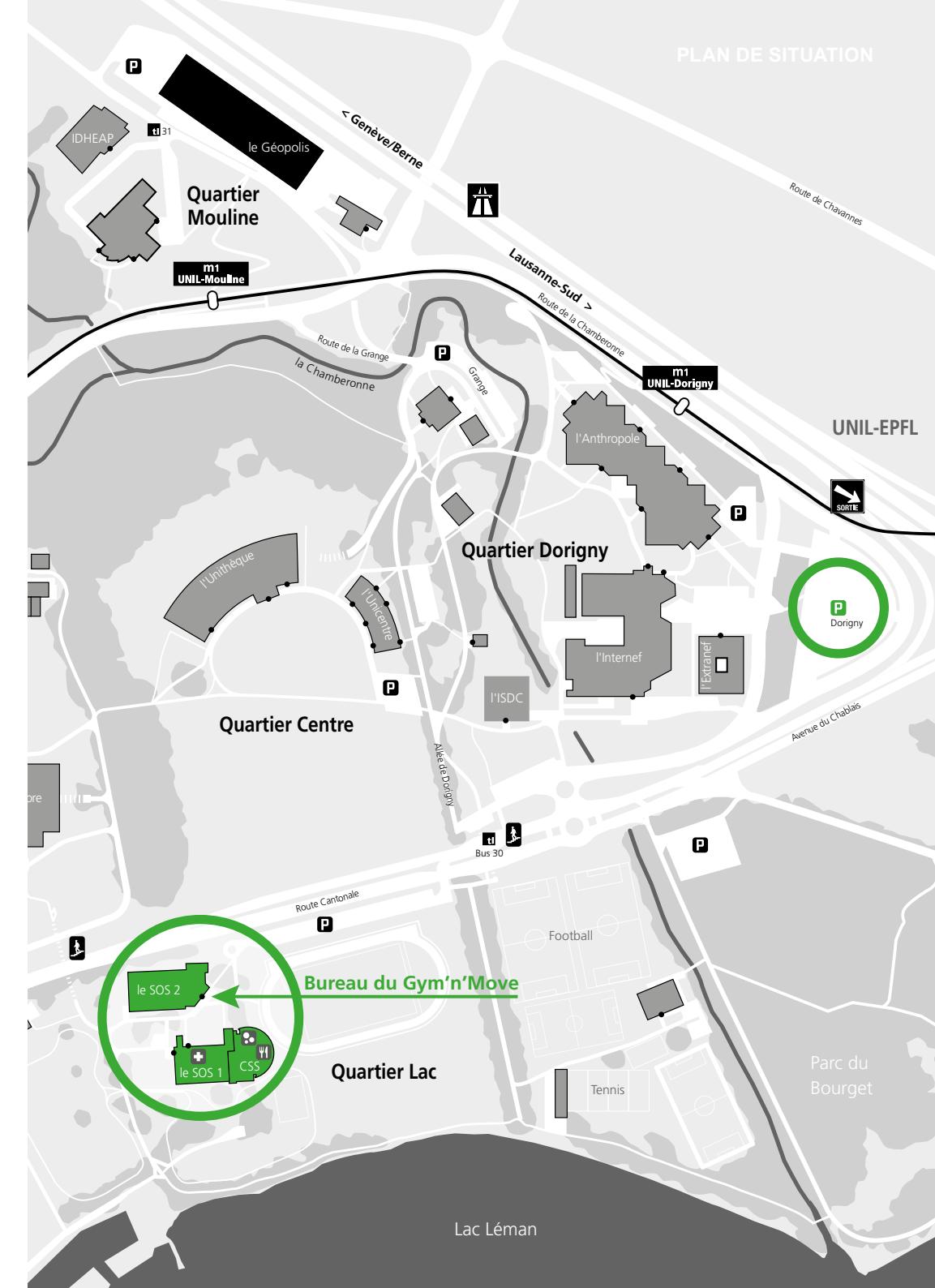
Arrivée en voiture: Suivre «Lausanne sud» et prendre la sortie «Université – EPFL», continuer jusqu'au rond-point, puis suivre les fléchages que nous aurons mis en place.

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 J+S

Moniteurs en sport des enfants et des jeunes

Déroulement du module de perfectionnement 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 un 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 J+S dûment remplie doit être remise au guichet du check-in. Sans cette fiche J+S, il nous est impossible d'attribuer la reconnaissance au participant. La réduction de prix accordée doit être rendue. La reconnaissance est prolongée dès lorsque toutes les leçons auront été suivies.

Attention: Désormais, les attestations de moniteurs ne sont plus ni données ni envoyées. Les inscriptions figurant dans la NDS (banque de données nationale du sport) font foi.

Généralités

Toutes les leçons pratiques comportant le logo J+S font référence au thème du MP «De bonnes activités J+S – Transmettre» avec la mise en œuvre d'exemples adaptés. Le devoir de formation continue J+S est rempli 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.

Inscription

Inscription au MP J+S possible uniquement via le Plan des cours en ligne ou par écrit via la brochure (inscriptions via le coach J+S ne sont pas valides). L'inscription a force obligatoire. Sauf mention contraire, se référer aux conditions générales de la Fédération suisse de gymnastique.

Tickets Gym'n'Move

Les membres FSG de profil A bénéficient d'un prix réduit (CHF 99.-). Le statut 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 J+S.

En lieu et place d'un rail check, les participants au MP recevront par courriel un code promotionnel des CFF.

Leçons obligatoires pour les différents modules de perfectionnement J+S

Les leçons reconnues J+S sont identifiées par les deux icônes suivantes: rouge pour sport des jeunes et grise pour le sport des enfants. Les icônes figurent dans le plan des leçons mais également dans les descriptifs de leçons.



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 1.08 ou 2.08)
- Leçon imposée sport des jeunes (leçon 3.02 ou 4.02)
- Au moins deux leçons J+S pratiques tirées du domaine sport des jeunes
- Au moins une 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 1.08 ou 2.08)
- Leçon imposée sport des enfants (leçon 3.03)
- Au moins deux leçons J+S pratiques tirées du domaine sport des enfants
- Au moins une leçon à libre choix (le stretching 5.01 ne compte pas)

Module de perfectionnement J+S combiné sport des enfants et sport des jeunes

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

- Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes (leçon 1.08 ou 2.08)
- Leçon imposée sport des jeunes (leçon 3.02 ou 4.02)
- Leçon imposée sport des enfants (leçon 3.03)
- Au moins une leçon J+S pratique tirée du domaine sport des jeunes
- Au moins une leçon J+S pratique tirée du domaine sport des enfants
- Au moins une leçon à libre choix (le stretching 5.01 ne compte pas)

Qualification

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

Les moniteurs J+S dont le statut est «caduc et archivé» ne sont pas admis au MP 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 dance2charts Kewin Ducrot	1.02 page 18 Le volleyball pour la tête et pour le corps Alex Rymann	1.03 page 18 Anneaux balançants: Demi-tour dans le balancé et sortie arrière Sébastien Rohner	1.04 page 18 Échauffement ludique avec des exercices de brainfitness! Karin Möbes	1.05 page 19 Pilates basic avec moyen d'aide non conventionnel Sonja Aschwanden	1.06 page 19 Physical & mental class – Sentir ses limites! Francine Brand	1.07 page 19 DOS, mobiliser votre colonne Nicole Graziano Prego	1.08 page 19 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes Paola Rugo Gruber	1.09 page 20 Courir plus vite avec une meilleure technique de course Luca Martignoni
Bloc 2 10.55 – 12.10h	2.01 page 20 Musical Dance Kewin Ducrot	2.02 page 20 ActionTypes™ Alex Rymann	2.03 page 20 Anneaux balançants: Prise de hauteur et rythme des balancés Sébastien Rohner	2.04 page 21 Vivre les aventures avec Fifi Brindacier Karin Möbes	2.05 page 21 Circuit training à deux Sonja Aschwanden	2.06 page 21 Follow forms Francine Brand	2.07 page 21 A la découverte de vos fascias... en mouvement! Nicole Graziano Prego	2.08 page 24 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes Paola Rugo Gruber	2.09 page 24 Comment gérer l'allure pendant une course Luca Martignoni
12.30 – 12.45h	Spectacle du midi (SOS 2) page 16 Groupe seniors romands URG								
Bloc 3 13.45 – 15.00h	3.01 page 24 Fitness Dance PLUS – Oldies but Goldies Claudia Romano	3.02 page 24 Leçon imposée sport des jeunes Paola Rugo Gruber	3.03 page 25 Leçon imposée sport des enfants Andrea Schneider	3.04 page 25 A la découverte du soft handball Carolin Thevenin	3.05 page 25 Bonne posture. Votre projet le plus important, c'est VOUS! Francine Brand	3.06 page 25 Massage thaï – Nuque, épaules dos Priska Hotz, Sonja Aschwanden	3.07 page 26 X-Tempo® Go-Dance Evelyne Sahli		
Bloc 4 15.20 – 16.35h	4.01 page 26 MedBall® Wave – Le phénomène de la force centrifuge Claudia Romano	4.02 page 26 Leçon imposée sport des jeunes Paola Rugo Gruber	4.03 page 26 Représenter et interpréter Andrea Schneider	4.04 page 27 Parkour – la nouvelle discipline gymnique Nicolas Fischer	4.05 page 27 Urgences en salle de sport Manon Félix	4.06 page 27 Massage thaï – Dos, hanches, jambes Priska Hotz, Sonja Aschwanden	4.07 page 27 Piloxing® SSP Evelyne Sahli		
Bloc 5 16.45 – 17.10h	5.01 page 28 Cool Down Evelyne Sahli								

08.00 – 09.00h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)								
Bloc 6 08.45 – 10.00h	6.01 page 32 Welcome to Burlesque! Pauline Morin	6.02 page 32 Découverte et approche du grand Trampoline pour les enfants Jean-Michel Bataillon	6.03 page 32 DONUT HOCKEY – Passes de hockey pour tous! Paola Rugo Graber	6.04 page 32 Course et l'impulsion sur le mini-trampoline Jeff Aeberhard	6.05 page 33 Acrobatique Rock'n'roll Gwendoline Schlegel	6.06 page 33 bodyART® Holistic Exercise Robert Steinbacher, Uschi Braun	6.07 page 33 Chakra méditation – Le corps énergétique de l'âme Mirco Heierli		6.08 page 33 La coordination en athlétisme Stéphane Sauteur
Bloc 7 10.20 – 11.35h	7.01 page 34 Entraîner l'explosivité Christoph Schärer	7.02 page 34 MOVE Gwendoline Schlegel	7.03 page 34 Entraînement la souplesse Océane Evard	7.04 page 34 Barre fixe: Les passés entre-bras/bascule dorsale et de l'appui dors. Jeff Aeberhard	7.05 page 35 Step and Tone Mirco Heierli	7.06 page 35 bodyART® Myofascales Training Robert Steinbacher, Uschi Braun	7.07 page 35 Pilates & Fascias: Returning to Life Céline Hwang		7.08 page 35 Ecole de sauts Stéphane Sauteur
11.35 – 12.30h	Pause de midi								
Bloc 8 12.30 – 13.45h	8.01 page 36 Improvisation Nicolas Turicchia	8.02 page 36 Force du tronc et stabilisation Christoph Schärer	8.03 page 36 Trampoline: «Part-Method» – La base Robert Ducroux	8.04 page 36 Sol: de la roue 1/4 vers le flic-flac Damien Vionnet	8.05 page 37 Body Attack Océane Evard	8.06 page 37 Fascia self care Céline Hwang	8.07 page 37 POUND Rockout. Workout Ginnette Celis	8.08 page 37 SYPOBA®: System Power in Balance Christian Maillard	8.09 page 38 Nordic Walking – En forme avec deux bâtons Martine Girardin
Bloc 9 14.05 – 15.25h	9.01 page 38 Danse moderne (Limon) Nicolas Turicchia	9.02 page 38 Leçon vécue avec du matériel de récupération Françoise Board	9.03 page 38 Transfert vers le trampoline Robert Ducroux	9.04 page 39 Sol: Renversement Damien Vionnet	9.05 page 39 Coordination respiratoire et mobilité Christian Maillard	9.06 page 39 Yoga & Fascias: Tradition in Motion Céline Hwang	9.07 page 39 Latino High Power Ginnette Celis		

Samedi, 7 septembre 2019

Groupe seniors romands URG

Lors de la dernière World Gymnaestra en 2007 à Dornbirn, où les seniors romands se présentaient dans une production en grand groupe au stade, les responsables et les gymnastes romands ont décidé de former le groupe seniors romands URG.

Le groupe a pris son envol en 2009 pour la World Gymnaestrada qui avait lieu en 2011 à Lausanne. Les entraînements ont duré 2 ans et demi à raison d'une fois par mois. Cela fait 10 ans que ce groupe existe et qu'il participe pour la 3^{ème} fois à cet événement mondial qui est la World Gymnaestrada. Il se constitue uniquement pour cet événement.

Le groupe seniors romand est un digne représentant de la FSG. La moyenne d'âge de ce groupe varie entre 50 et 80 ans, voir plus. Les gymnastes de tous les cantons romands sont les bienvenues dans ce groupe.

Toutes et tous se sont donné à fond pour leur 1^{ère} Gymnaestrada qui a eu lieu à Lausanne en 2011. Aujourd'hui reste le souvenir de cette belle 1^{ère} Gymnaestrada! Le temps a passé et voilà que les World Gymnaestrada se succèdent. Il y a eu Helsinki en 2015, et en 2019, les seniors romands sont allés surfer sur la 16^{ème} World Gymnaestrada de Dornbirn. Le groupe est déterminé et enthousiaste pour une exhibition chorégraphique et sportive, oh combien exigeante pour des seniors. C'est ensemble qu'ils désirent atteindre l'objectif fixé, être à la hauteur!

Le groupe continuera à tracer son chemin ensemble et avec beaucoup de volonté, de plaisir, de motivation, de solidarité et de fair-play!

Et c'est avec beaucoup de plaisir que nous allons vous présenter notre production «la vague de surfeurs» qui a déferlé sur Dornbirn à Gym'n Move le 7 septembre prochain à Lausanne.

Il est emmené par Rose-Marie Mory et Liliane Henauer.



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 

**1.01 dance2charts**

Un mélange de Jazz funk, Commercial Jazz et Hip hop tout ça sur les musiques du moment. Après un échauffement dynamique: isolations, cardio, renforcement musculaire et quelques diagonales pour la technique, il sera temps de bouger sur les musiques du moment et d'apprendre une chorégraphie spécialement conçue pour l'occasion. Les maîtres mots de cette leçon sont: fun, dynamisme et attitude.

09.20–10.35h Kewin Ducrot

Degré de difficulté



Intensité

**1.02 Le volleyball pour la tête et pour le corps**

Le volleyball compte parmi les branches sportives les plus délicates qui lie exigences élevées en matière de coordination et joie du jeu tactique. Prêt à vous plonger jusqu'au cou dans ce défi? Vous voulez proposer du volleyball à votre groupe l'hiver prochain? Alors venez apprendre comment le faire SANS affronter les obstacles techniques.

09.20–10.35h Alex Rymann

Degré de difficulté



Intensité

**1.03 Anneaux balançants: Demi-tour dans le balancé et sortie arrière**

Les demi-tours aux anneaux balançants mal exécutés ont souvent des répercussions sur le rythme des balancés et donc sur la prise de hauteur et la bonne réalisation d'autres éléments. Si tu souhaites découvrir quelques astuces et méthodes d'apprentissage à reproduire dans ta salle, n'hésite pas! Nous repasserons en revue tous les points-clés importants du mouvement. Idéal pour des moniteurs de gymnastique aux agrès. Participation active souhaitée.

09.20–10.35h Sébastien Rohner

Degré de difficulté



Intensité

**1.04 Échauffement ludique avec des exercices de brainfitness!**

Varier l'échauffement toujours avec le but de préparer le corps pour l'effort. Apprendre des nouveaux jeux et exercices ludiques qui augmentent la concentration et la performance.

09.20–10.35h Karin Möbes

Degré de difficulté



Intensité

**1.05 Pilates basic avec moyen d'aide non conventionnel**

Le Pilates encourage l'utilisation de l'esprit pour renforcer notre corps. Apprenez quelques astuces pour vous familiariser avec les exercices de base avec des moyens d'aide que vous trouvez dans toutes les salles de sport. Au Pilates nous renforçons les muscles faibles et décontractons les muscles trop tendus en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

09.20–10.35h Sonja Aschwanden

Degré de difficulté



Intensité

**1.06 Physical & mental class – Sentir ses limites!**

Les exercices sont athlétiques, simples, épais et pourtant inhabituels. Grâce à la combinaison parfaite entre force, endurance, coordination, souplesse et régénération, vous parviendrez à reconnaître et sentir vos propres limites. Les exercices s'appuient sur le programme d'exercice HIIT. Un échauffement adapté vous permettra de trouver la vitalité nécessaire. Avec le yoga en fin de cours, vous améliorerez vos besoins de souplesse et vous sentirez mieux.

09.20–10.35h Francine Brand

Degré de difficulté



Intensité

**1.07 DOS, mobiliser votre colonne**

CE COURS A POUR BUT DE LIBERER VOTRE DOS! Vous effectuerez des exercices variés qui mobilisent votre colonne et stimulent votre musculature dorsale. Vous ressentirez une ouverture ainsi que de nouvelles connections dans l'ensemble de votre corps. Des sensations différentes à découvrir absolument et à consommer sans modération.

09.20–10.35h Nicole Graziano Prego

Degré de difficulté



Intensité

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

Changement de paradigme dans le domaine J+S! Depuis le 1.1.2018, 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.

09.20–10.35h Paola Rugo Gruber

Degré de difficulté



Intensité





1.09 Courir plus vite avec une meilleure technique de course

Une technique de course correcte permet de progresser dans la vitesse et de baisser le risque de blessures. La leçon traitera d'abord des exercices techniques qui sont facilement intégrables dans un entraînement de course à pied. Dans un deuxième temps, dédié à la course pure, il sera possible de tester directement les bienfaits des exercices, avec le focus sur l'amélioration de la vitesse. Adapté à tous les niveaux. La leçon aura lieu dehors par tous les temps.

La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.

09.20–10.35h Luca Martignoni

Degré de difficulté



Intensité



2.01 Musical Dance (CATS the musical)

Pour des participants qui souhaitent explorer les différents aspects de la danse dans les comédies musicales. Cette leçon commencera avec un échauffement et des diagonales, une introduction à «acting through dance» par rapport à CATS, et se poursuivra par l'apprentissage d'une chorégraphie du répertoire de la comédie musicale CATS qui a été jouée au West End London, à Broadway puis partout dans le monde. Si tu souhaites réaliser des grands battements, des grands jetés et développés tel le ferait un chat... cette leçon est faite pour toi!

10.55–12.10h Kewin Ducrot

Degré de difficulté



Intensité



2.02 ActionTypes™

L'apprentissage d'un nouvel élément ou d'un nouveau mouvement est complexe et très individuel. Chaque athlète réagit différemment aux instructions et il est d'autant plus important pour l'entraîneur d'en connaître le profil de manière à pouvoir le diriger. ActionTypes™ propose en outre un concept de 16 profils moteurs s'appuyant sur des études. Apprenez en un clin d'œil les quatre principaux profils moteurs, sachez distinguer le vôtre des trois autres de manière à optimiser l'apprentissage de l'exercice dans vos leçons de sport.

10.55–12.10h Alex Rymann

Degré de difficulté



Intensité



2.03 Anneaux balançants: Prise de hauteur et rythme des balançés

Comment gagner en amplitude dans les balançés aux anneaux balançants? Ici tu découvriras et apprendras quelques astuces et méthodes à transmettre à tes gymnastes afin de garantir un rythme adéquat et une prise de hauteur optimale pour une meilleure qualité d'exécution des divers éléments. Ideal pour des moniteurs de gymnastique aux agrès. Participation active souhaitée.

10.55–12.10h Sébastien Rohner

Degré de difficulté



Intensité



2.04 Vivre les aventures avec Fifi Brindacier



Fifi Brindacier est la fille la plus forte du monde qui a beaucoup de courage et qui fait vivre et découvrir de nouvelles aventures aux enfants. Jeux et aventures en salle de gym.

Cette leçon s'adresse aux moniteurs de sport des enfants.

10.55–12.10h Karin Möbes

Degré de difficulté



Intensité



2.05 Circuit training à deux



Découvrez le plaisir de s'entraîner à deux et apprenez des exercices de renforcement et de stretching à deux. Apprenez différents exercices et possibilités de renforcer et de s'étirer avec un partenaire. À deux c'est toujours plus rigolo et plus fun!

10.55–12.10h Sonja Aschwanden

Degré de difficulté



Intensité



2.06 Follow forms

Follow forms améliore votre maintien et vous procure force, stabilité et flexibilité. Série de cours développés par Francine Brand, pédagogue mouvement et danse et thérapeute dipl. APM&WBA. Votre santé et votre bien-être sont au centre des follow forms. Nous travaillons à titre préventif sur la stabilité du corps, la force musculaire et la souplesse. Il s'agit d'une forme d'entraînement fine avec école du dos intégrée, stretching des fascias et relâchement actif des modèles de maintien et de mouvement afin de passer les journées sans douleur.

10.55–12.10h Francine Brand

Degré de difficulté



Intensité



2.07 A la découverte de vos fascias... en mouvement!

Qu'est-ce qui pèse environ 20 kilos, se situe dans votre corps et pourrait avoir un rôle central dans votre santé? LES FASCIAS! Après quelques mots sur les fascias, workshop composé de mouvements spécifiques pour se connecter à votre tissu fascial et au final ressentir UN RELÂCHEMENT PROFOND.

10.55–12.10h Nicole Graziano Prego

Degré de difficulté



Intensité





Pour bénéficier
de vos avantages
et participer
au concours:
swica.ch/fr/fsg

JEUNES TALENTS OU TALENTS CONFIRMÉS

Dans tous les cas, nous vous apportons plus. Contactez-nous pour examiner votre couverture d'assurance. **Téléphone 0800 80 90 80 ou swica.ch/fr/fsg**

Pablo Brägger

Les membres de la Fédération suisse de gymnastique FSG profitent désormais de multiples avantages auprès de SWICA:

- **Remises attrayantes**
Jusqu'à 30 % grâce au partenariat qui unit la FSG et SWICA et au système de bonus BENEVITA
- **Contribution généreuse au titre de la promotion du sport**
Jusqu'à 95 % des frais d'adhésion à une société de gymnastique FSG
- **Plateforme santé BENEVITA**
Des astuces pour un mode de vie sain, des challenges ludiques, des conseils individuels et bien d'autres avantages encore sur www.swica.ch/fr/fsg



SWICA

VISTAWELL
sport . health . movement

Think global
buy local



art n° 2595-2598



Official
Partner



art n° 3000-3004



art n° 8157 / 8200G

Depuis plus de 15 ans,
partenaire de la **FSG**



art n° 5366 / 4188

WWW.VISTAWELL.CH

office@vistawell.ch – facebook.com/vistawell



MyoFascial Tools



2.08 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes



Changement de paradigme dans le domaine J+S! Depuis le 1.1.2018, 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.

10.55–12.10h Paola Rugo Gruber

Degré de difficulté



Intensité



2.09 Comment gérer l'allure pendant une course

La gestion de l'allure pendant une course peut parfois être problématique. À l'aide d'exercices pratiques, on pourra entraîner la sensibilité à l'allure et on passera en revue quels facteurs essentiels sont à prendre en considération afin de se poser des objectifs réalisables. Adapté à tous les niveaux. La leçon aura lieu dehors par tous les temps.

La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.

10.55–12.10h Luca Martignoni

Degré de difficulté



Intensité



3.01 Fitness Dance PLUS – Oldies but Goldies

Oldies but Goldies est la forme de fitness dance la plus simple spécialement adaptée aux plus âgés mais également à toute personne n'ayant jamais fait de fitness. Le rythme et les mouvements sont ciblés sur les besoins de ce groupe cible. Fitness Dance PLUS propose un entraînement corporel complet qui se fait sur des musiques variées et rythmées. Des chorégraphies légères sont étudiées avec beaucoup de plaisir tout en renforçant le système cardiovasculaire. Le résultat est un entraînement exigeant qui permet d'améliorer sa force, sa souplesse, son endurance et sa coordination jusqu'à un âge avancé.

13.45–15.00h Claudia Romano

Degré de difficulté



Intensité



3.02 Introduction au module thème de FC pour les branches sportives jeunesse



Le thème du MP «De bonnes activités J+S– Transmission» existe désormais en jeu de cartes. Au centre de la leçon, l'apprentissage en mouvement des 16 recommandations d'action et réflexion à l'aide d'un check de moniteur à remplir au préalable.

13.45–15.00h Paola Rugo Gruber

Degré de difficulté



Intensité



3.03 Introduction au module thème de FC pour les branches sportives des enfants



Le thème du MP «De bonnes activités J+S– Transmission» se focalise sur les sports gymniques de sport des enfants et sur les recommandations d'action «Poser des tâches exigeantes et diriger de manière techniquement correcte». Pour éviter les doublons avec le thème du MP sport des jeunes, la brochure «Des mouvements de base aux branches sportives gymniques» a vu le jour. La nouvelle brochure et son contenu constituent donc le cœur de la leçon.

13.45–15.00h Andrea Schneider

Degré de difficulté



Intensité



3.04 A la découverte du soft handball

Avec le soft handball, l'approche du handball devient un jeu d'enfant. La variante avec le ballon souple permet d'initier les enfants au jeu d'équipe dès l'âge de 5 ans. Les participants découvriront les règles simplifiées du soft handball et les techniques de base; de plus, ils recevront un ballon et des entraînements «prêts à l'emploi».

13.45–15.00h Carolin Thevenin

Degré de difficulté



Intensité



3.05 Bonne posture. Votre projet le plus important, c'est VOUS!

Ventre rentré, poitrine en avant, menton levé. Vous faites déjà attention en permanence à votre posture? Mais faites-le encore plus, ça en vaut la peine! En effet, il nous arrive souvent d'adopter de mauvaises positions qui sont à l'origine de nos douleurs. Venez apprendre à connaître votre posture et effectuez des exercices ciblés pour prévenir les douleurs, erreurs de maintien ou zones à problèmes. Notre outil d'entraînement Stretch-eze® permet d'effectuer des mouvements tridimensionnels et des exercices précis avec une profondeur accrue. L'utilisation de cette bande géniale procure littéralement plus d'espace.

13.45–15.00h Francine Brand

Degré de difficulté



Intensité



3.06 Massage thaï – Nuque, épaules dos



Le massage thaï traditionnel est médecine millénaire originaire du nord de l'Inde, dans l'Himalaya. Sa philosophie est un mélange de yoga passif, de touchers soigneux le long des lignes énergétiques et des points d'acupression. Apprentissage d'une brève et simple séquence avec prises et techniques de massage efficaces dans la région «nuque-épaules-dos». Utilisation pour la vie de tous les jours et comme détente en salle de gymnastique. Aucune connaissance préalable nécessaire.

13.45–15.00h Priska Hotz
Sonja Aschwanden

Degré de difficulté



Intensité



**3.07 X-Tempo® GoDance**

Avec le X-Tempo nous découvrons comment utiliser la musique de manière consciente sous un nouveau jour, «the beat you need». Des chorégraphies de danse simples et une construction claire inspirée de la House, de la Latin et du Commercial permettent d'améliorer l'endurance. Tout le monde y trouvera son compte, les débutants comme les experts!

13.45–15.00h Evelyne Sahli

Degré de difficulté



Intensité

**4.01 MedBall® Wave – Le phénomène de la force centrifuge**

Le concept d'entraînement à succès MedBall® pensé par Claudia Romano est un entraînement cardio-musculaire de tout le corps qui se fait avec un ballon médical. Des exercices fonctionnels demandant une grande stabilité du corps sont au centre. Les résultats obtenus se rapprochent de ceux des ballons médicaux. De plus, le liquide contenu dans le ballon fait faire à ce dernier des mouvements difficilement prévisibles, toujours instables, ce qui sollicite chaque muscle, dont ceux qui sont moins sollicités par les ballons médicaux classiques. Venez et repartez avec des idées pour les débutants jusqu'aux avancés.

15.20–16.35h Claudia Romano

Degré de difficulté



Intensité

**4.02 Introduction au module thème de FC pour les branches sportives jeunesse**

Le thème du MP «De bonnes activités J+S – Transmission» existe désormais en jeu de cartes. Au centre de la leçon, l'apprentissage en mouvement des 16 recommandations d'action et réflexion à l'aide d'un check de moniteur à remplir au préalable.

15.20–16.35h Paola Rugo Gruber

Degré de difficulté



Intensité

**4.03 Représenter et interpréter**

Cette leçon traite d'exemples sur le thème «Représenter et interpréter» qui sont faciles à utiliser dans des cours avec des enfants de 5–7 ans. Les thèmes et les photos incitent les enfants à bouger, favorisent leur créativité et soutiennent l'apprentissage du mouvement. Nous nous référons à la musique et mettons les accents qui vont.

Cette leçon s'adresse aux moniteurs de sport des enfants.

15.20–16.35h Andrea Schneider

Degré de difficulté



Intensité

**4.04 Parkour – la nouvelle discipline gymnique**

Parkour fait partie des disciplines de la FSG depuis le début de l'année. Cette leçon vous familiarisera avec les points communs et les différences par rapport aux autres disciplines et vous permettra d'enseigner le Parkour dans votre société de manière individuelle ou en groupe. En plus, vous bénéficieriez de conseils pour votre propre répertoire.

15.20–16.35h Nicolas Fischer

Degré de difficulté



Intensité

**4.05 Urgences en salle de sport**

Malheureusement, l'accident n'est jamais loin lors de la pratique de la gymnastique sous toutes ses formes. Quelle sont les blessures les plus fréquentes, quelle est la conduite à tenir et les premiers gestes à connaître? De la théorie et de la pratique permettront à chacun de se sentir moins démunis dans une situation d'urgence ou de blessure.

15.20–16.35h Manon Félix

Degré de difficulté



Intensité

**4.06 Massage thaï – Dos, hanches, jambes**

Le massage thaï traditionnel est médecine millénaire originaire du nord de l'Inde, dans l'Himalaya. Sa philosophie est un mélange de yoga passif, de touchers soigneux le long des lignes énergétiques et des points d'acupression. Apprentissage d'une brève et simple séquence avec prises et techniques de massage efficaces dans la région «dos-hanches-jambes». Utilisation pour la vie de tous les jours et comme détente en salle de gymnas- tique. Aucune connaissance préalable nécessaire.

15.20–16.35h Priska Hotz
Sonja Aschwanden

Degré de difficulté



Intensité

**4.07 Piloxing® SSP**

Sleek. Sexy. Powerful. Le PILOXING est un programme fitness passionnant qui prend le meilleur du Pilates, de la boxe et de la danse pour en faire un entraînement par intervalles. S'appuyant sur les dernières recherches scientifiques, le PILOXING lie les aspects comme l'entraînement par intervalles et à pieds nus et s'effectue avec des gants haltères pour renforcer les effets. Le PILOXING combine ainsi d'une manière unique en son genre la force, la vitesse et l'agilité de la boxe avec les formes ciblées du corps et la flexibilité du Pilates pour un entraînement musculaire efficace.

15.20–16.35h Evelyne Sahli

Degré de difficulté



Intensité



**5.01 Cool Down**

Venez participer à un stretching dynamique et un entraînement actif des fascias pour terminer en beauté par une régénération optimale cette journée riche en enseignements!



16.45–17.10h Evelyne Sahli

Degré de difficulté



Intensité



Event by



www.swiss-cup.ch



Commandez vos billets maintenant!

La classe mondiale de la gymnastique

Le 3 novembre 2019, Hallenstadion Zurich

Le 3 novembre 2019, une sélection des meilleurs gymnastes du monde de différentes nations se retrouveront pour disputer la 37^e Swiss Cup Zurich, un des événements sportifs les plus relevés de Suisse. Venez vibrer avec des athlètes d'exception comme Ilaria Käslin et Oliver Hegi dans le cadre d'une compétition par paires unique et absolument passionnante. La Swiss Cup 2019, un must pour tous ceux qui aiment la beauté, la précision et le dynamisme. A bientôt au Hallenstadion!

sinfical consulting

Partenaire présentateur:
coop

Partenaire principal:
cornērcard

Partenaire TV officiel:
SRF

Billetterie:
ticketcorner.ch

Sport, Jeu et Loisirs



Alder+Eisenhut AG
9642 Ebnat-Kappel
Téléphone 071 992 66 33
info@alder-eisenhut.swiss
www.alder-eisenhut.swiss



**6.01 Welcome to Burlesque!**

Un battement de cil plein de coquetterie, des mouvements élégants, sensuels, érotiques et empreints de séduction, le tout combiné au charme et à l'esprit. Le voyage vous emmène aux origines du burlesque, dans les années 20, et se combine avec l'époque moderne. Célébrez votre féminité, créez une performance esthétique sensuelle et glamour et apprenez une nouvelle facette de vous-même. La nudité n'est pas mise en avant.

Ceux qui le souhaitent peuvent prendre des hauts talons.

08.45–10.00h Pauline Morin

Degré de difficulté



Intensité

**6.02 Découverte et approche du grand Trampoline pour les enfants**

Découverte du trampoline par une approche attractive et ludique favorisant la coordination, motricité et l'équilibre ainsi que la l'apprentissage des sauts et figures de bases (et pour les plus grands la préparation aux rotations salto).

Cette leçon s'adresse aux moniteurs de sport des enfants.

08.45–10.00h Jean-Michel Bataillon

Degré de difficulté



Intensité

**6.03 DONUT HOCKEY – Passes de hockey pour tous!**

«Donut Hockey» mixe de manière très intéressante le hockey sur glace, le unihockey et la ringuette canadienne. Donut Hockey enthousiasme par son rythme, l'utilisation du corps et ses variantes. Facile à débuter, il s'agit d'une formule créative avec un jeu d'équipe efficace. Ce module très fun et rythmé permet d'apprendre un grand nombre de formes ludiques créatives.

08.45–10.00h Paola Rugo Gruber

Degré de difficulté



Intensité

**6.04 Course et l'impulsion sur le mini-trampoline**

La course et la position dans le trampoline sont deux des étapes clés d'un bon saut au mini-trampoline. Nous évoquerons les compétences de coordination que cela demande ainsi que les exercices pour développer/améliorer ces deux étapes.

08.45–10.00h Jeff Aeberhard

Degré de difficulté



Intensité

**6.05 Acrobatique Rock'n'roll**

Ce cours mêle l'acrobatique et la danse pour en faire une branche sportive spectaculaire, l'acrobatique rock'n'roll. Nous apprenons les pas de base et 2-3 figures de danse avant de plonger dans le monde passionnant de l'acrobacique avec partenaire. Vous assimilerez le nécessaire pour pouvoir rocker comme il se doit lors de votre prochaine soirée et en imposer à vos amis! La répartition des partenaires s'effectue en fonction des éléments de la leçon.

08.45–10.00h Gwendoline Schlegel

Degré de difficulté



Intensité

**6.06 bodyART® Holistic Exercise**

bodyART® Holistic Exercise est un concept d'entraînement, basé sur les 5 éléments de la médecine chinoise, qui prend en considération l'être humain, son corps, son mental et son âme comme une unité. Pendant l'entraînement, les différentes parties du corps seront ciblées et travaillées en synergie avec la respiration. Diminution du stress, étirement et renforcement des muscles dans leur globalité, meilleure conscience corporelle.

08.45–10.00h Robert Steinbacher
Uschi Braun

Degré de difficulté



Intensité

**6.07 Chakra méditation – Le corps énergétique de l'âme**

Cette leçon de détente et de méditation présente six chakras avec, pour chacun, un exercice de respiration qui l'active et vous permet de vous familiariser avec lui. Au début de la leçon, nous commençons par parler de l'idée et du système des chakras avant de passer aux différents exercices de respiration en position assise. Il s'agit d'une leçon calme et physiquement passive qui vous propose une expérience passionnante que vous n'oublierez pas.

08.45–10.00h Mirco Heierli

Degré de difficulté



Intensité

**6.08 La coordination en athlétisme**

Vous êtes un challenger? Cette leçon est pour vous. Après quelques notions théoriques, vous expérimenterez différents exercices de coordination. De la coordination de base pour les enfants à des exercices de coordination plus spécifiques d'école de course pour des athlètes, vous partirez sans aucun doute avec un bagage en plus et des idées pour parfaire vos leçons.

La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.

08.45–10.00h Stéphane Sauteur

Degré de difficulté



Intensité



**7.01 Entrainer l'explosivité**

Cette leçon explique les bases théoriques de l'explosivité et fournit de nombreux exemples pratiques pour entraîner les différentes composantes de l'explosivité à différents niveaux.



10.20–11.35h Christoph Schärer

Degré de difficulté



Intensité

**7.02 MOVE**

Exercice global pour enfants et jeunes sous une forme ludique. Le mouvement est la base d'un corps sain. Celui qui a la maîtrise de son corps court un risque de blessure moindre et peut vivre de super expériences. L'exercice devrait être davantage qu'une suite de mouvements mis les uns après les autres, il devrait être instinctif et se développer. Plongez dans un nouveau monde en réalité aussi vieux que le nôtre.

*Cette leçon s'adresse aux moniteurs de sport des enfants.*

10.20–11.35h Gwendoline Schlegel

Degré de difficulté



Intensité

**7.03 Entraînement la souplesse**

La souplesse permet d'exécuter les exercices avec plus d'amplitude, de force et de vitesse. C'est aussi un bon moyen pour la prévention des blessures! Elle est donc un élément pri-mordial dans l'entraînement d'un athlète ou simplement dans la vie quotidienne. A travers cette leçon, nous allons découvrir et approfondir plusieurs méthodes d'entraînement.

10.20–11.35h Océane Evard

Degré de difficulté



Intensité

**7.04 Barre fixe: Les passés entre-bras/bascule dorsale et de l'appui dors.**

Les passés entre-bras sont nombreux à la barre fixe. Nous analyserons les points clés d'un passage entre-bras en survolant toutes les possibilités existantes. Un moment sera donné aux participants pour tester les quelques méthodologies possibles. Nous traiterons ensuite les bascules dorsales, en suivant le même schéma qu'expliqué ci-dessus.

10.20–11.35h Jeff Aeberhard

Degré de difficulté



Intensité

**7.05 Step and Tone**

Nous effectuons l'échauffement et la partie cardio, composées d'une chorégraphie à la construction logique et simple, avec le step. La deuxième partie est faite d'exercices pour les bras, les épaules, le dos et les jambes faciles à comprendre et à refaire chez soi sur son propre step.

10.20–11.35h Mirco Heierli

Degré de difficulté



Intensité

**7.06 bodyART® Myofasciales Training**

bodyART® Myofasciales est un entraînement très avancé traitant de la fluidité et de la connexion d'exercices individuels et de positions d'entraînement. Il combine force, souplesse et respiration pour créer une dynamique entre le relâchement et la tension. Pendant le cours de bodyART Myofascials, vous allez travailler plus profondément et ressentir chaque exercice d'une perspective différente et plus profonde.

10.20–11.35h Robert Steinbacher
Uschi Braun

Degré de difficulté



Intensité

**7.07 Pilates & Fascias: Returning to Life**

Le matwork historique de Joseph Pilates éclairé par les dernières découvertes sur la matrice neuromyofasciale et le concept de la Biotensegrité. Quand on fait bon usage des appuis au sol, la distribution du poids et de la force dans le mouvement devient optimale. Quand on trouve l'appui interne du diaphragme comme moteur du mouvement, le corps retrouve sa dynamique et son interconnectivité.

10.20–11.35h Célina Hwang

Degré de difficulté



Intensité

**7.08 Ecole de sauts (technique d'impulsion et développement de l'explosivité)**

Cette leçon s'adresse aux moniteurs qui souhaitent acquérir des bases techniques d'impulsion dans les disciplines de sauts de l'athlétisme, mais aussi aux moniteurs qui s'intéressent au développement de la force explosive sans charge additionnelle chez les jeunes. De la pliométrie légère à la pliométrie plus lourde, il s'agira de tester différentes formes de sauts, sur des surfaces différentes, en développant également quelques notions de proprioception.

La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.

10.20–11.35h Stéphane Sauteur

Degré de difficulté



Intensité



**8.01 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 aiguiser 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. Un jeu conscient fait de différentes combinaisons possibles ouvre de nouveaux espaces pour des expériences de mouvements.

12.30–13.45h Nicolas Turicchia

Degré de difficulté



Intensité

**8.02 Force du tronc et stabilisation**

Un tronc stable est la condition sine qua non pour faire du sport de manière saine. Les principes de l'entraînement du tronc sont expliqués dans cette leçon tout d'abord en théorie puis à l'aide d'exemples pratiques pour tous les niveaux.

12.30–13.45h Christoph Schärer

Degré de difficulté



Intensité

**8.03 Trampoline: «Part-Method» – La base**

La multiplication des salles de trampolines est la mode du moment. Tout le monde a déjà tenté ou bien passé un bon moment dans ces immenses surfaces rebondissantes. Mais quand est-il des bases incontournables permettant de progresser, contrôler, de maîtriser des éléments complexes en toute sécurité. Ce cours vous permettra d'aborder les bases de la «Part-Method» qui depuis longtemps est appliquée dans le milieu acrobatique. Nous aborderons l'apprentissage des éléments de base et de leurs combinaisons, les vrilles élémentaires, enfin une approche des rotations salto vers l'avant.

12.30–13.45h Robert Ducroux

Degré de difficulté



Intensité

**8.04 Sol: de la roue 1/4 vers le flic-flac**

Suite méthodologique et exercices pour la réalisation de l'enchaînement roue 1/4 flic-flac se basant sur l'acquis. Idéal pour les personnes (moniteur agrès, gymnastique générales, sport à l'école) qui désirent réaliser cet élément avec leurs apprenants.

12.30–13.45h Damien Vionnet

Degré de difficulté



Intensité

**8.05 Body Attack**

Le Body Attack est l'entraînement cardio par excellence dans le fitness. Inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. Il est également adapté à tous les niveaux grâce aux différentes options. Alors, Let's go...

12.30–13.45h Océane Evard

Degré de difficulté



Intensité

**8.06 Fascia self care**

Le fascia est notre 2^{ème} squelette, il nous connecte de part en part, de la tête aux pieds, assure notre suspension interne et transmet les forces dans le corps. Le corps est puissant/agile mais quand il perd ses propriétés pour cause de surcharge ou de blessure il s'enflamme, des adhérences se créent et le stretching n'est pas la meilleure solution. Cet atelier, qui se concentre sur le pied, vous apprendra des techniques simples/efficaces pour retrouver des appuis sains. Il faut que le pied retrouve son intégrité pour pouvoir à nouveau transmettre le retour du sol et accélérer/décélérer. Le saut redevient léger et sans effort.

12.30–13.45h Céline Hwang

Degré de difficulté



Intensité

**8.07 POUND Rockout. Workout**

C'est un cours qui travaille l'intégralité des muscles du corps ainsi que le cœur, en combinant une légère résistance par la constance des battements. L'entraînement mélange activation cardio-vasculaire, Pilates, mouvements de force, plyométrie, et exercices en isométrie. A travers les mouvements continus du haut du corps en utilisant des baquettes vert fluo appelées Ripstix.

12.30–13.45h Ginnette Celis

Degré de difficulté



Intensité

**8.08 SYPOBA®: System Power in Balance**

La méthode SYPOBA® unit les thèmes de base de la condition physique que sont la coordination, l'endurance, la force, le gainage, la mobilité, la motricité fine et le plaisir. Le SYPOBA® est bien plus qu'un engin d'entraînement: une méthode unique et extrêmement efficace. SYPOBA® c'est améliorer ses compétences pour être au top, prévenir les surcharges et les blessures. Si celles-ci sont déjà survenues, le SYPOBA® est idéal pour retrouver ses capacités.

12.30–13.45h Christian Maillard

Degré de difficulté



Intensité



**8.09 Nordic Walking – En forme avec deux bâtons**

Clac-clac-clac-clac. Le nordic walking est une discipline sportive d'endurance d'autant plus bénéfique qu'elle est accompagnée d'une bonne technique. Venez vous initier, sous une forme pratique et ludique, à l'utilisation de ces bâtons. Vous en profiterez d'autant plus lors de vos balades urbaines, en forêt ou à la montagne.

La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.

12.30–13.45h Martine Girardin	Degré de difficulté	Intensité

**9.01 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.

14.05–15.25h Nicolas Turicchia	Degré de difficulté	Intensité

**9.02 Leçon vécue avec du matériel de récupération**

Les enfants vivent une leçon sur «Petzi et le 7^{ème} continent» ils sont capables de maîtriser les rituels et d'exprimer leurs émotions. Les enfants vont expérimenter des formes de base du mouvement et découvrir du matériel de récupération. Les moniteurs donnent des tâches attrayantes et des feed-back.

Cette leçon s'adresse aux moniteurs de sport des enfants (5–7 ans). Utilisation de matériel non conventionnel.

14.05–15.25h Françoise Board	Degré de difficulté	Intensité

**9.03 Transfert vers le trampoline**

Nombreuses sont les disciplines acrobatiques utilisant le trampoline comme agrès pour travailler un élément isolé. Faire le transfert vers le trampoline demande une certaine compréhension de l'activité. Ce cours s'adressera à tous les moniteurs et monitrices souhaitant mieux comprendre le passage vers le trampoline et l'utilisation de celui-ci. Il permettra de reprendre les fondamentaux et par conséquent, éviter les petits pièges pour un transfert réussi. Le bagage technique des gymnastes est riche, il permet de s'adapter facilement aux nouvelles situations d'apprentissage.

14.05–15.25h Robert Ducroux	Degré de difficulté	Intensité

**9.04 Sol: Renversement**

De l'appui renversé vers le renversement. Suite méthodologique et exercices pour la réalisation du renversement en avant. Idéal pour les personnes (moniteur agrès, gymnastique générales, sport à l'école) qui désirent réaliser cet élément avec leurs apprenants.

14.05–15.25h Damien Vionnet	Degré de difficulté	Intensité

**9.05 Coordination respiratoire et mobilité**

Optimiser ma mobilité par la respiration – Optimiser ma respiration par la mobilité – Donner ma respiration dans différentes positions, activités et niveaux d'effort: prise de contact avec les concepts de bases et expérimentation sur soi.

14.05–15.25h Christian Maillard	Degré de difficulté	Intensité

**9.06 Yoga & Fascias: Tradition in Motion**

Yoga circulaire avec cette pratique moins musculaire/statique mais plus dynamique dans l'optique de réveiller la bio intelligence du corps en prenant en compte les propriétés multidirectionnelle/multidimensionnelle du fascia. Il s'agit de s'explorer en libérant sa structure anatomique, desserrant son mental et apaisant son système nerveux. En se reconnectant à son océan intérieur dans le mouvement et les postures d'asanas on facilite les échanges de force/d'énergie à travers le corps tout entier. Les tissus retrouvent leur élasticité et les articulations sont lubrifiées. La pratique du yoga est ce voyage intérieur vers la réalisation de soi.

14.05–15.25h Céline Hwang	Degré de difficulté	Intensité

**9.07 Latino High Power**

Il s'agit d'un cours collectif cardio dynamique qui mélange l'aérobic, la chorégraphie et les danses latines en cinq blocs: warm up - déconnexion, total immersion urban latin, RRR (ragga / reggae / reggaeton), tropical dance et cooldown style. Amusez-vous, libérez-vous de votre stress, laissez-vous emporter par la musique et les rythmes latino dans une ambiance de partage et de convivialité. Le seul but à atteindre c'est le bien-être personnel, en sourire et dans la bonne humeur et la «full motivation». Regardez, imitez et laissez-vous aller. Parce qu'il faut danser la vie!

14.05–15.25h Ginnette Celis	Degré de difficulté	Intensité



Let's play

Le meilleur de l'art gymnique avec de la superbe musique live. Un spectacle pour tous les sens. Réserver maintenant ses billets sous : gymotion.ch



11 janvier 2020
Hallenstadion Zurich



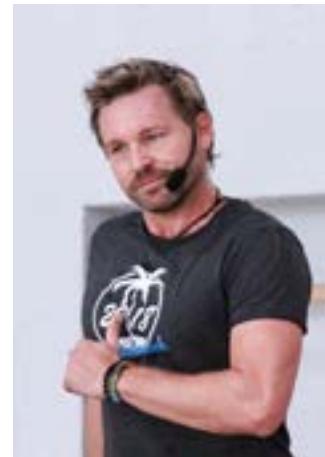
BeBalanced. Train on your cloud!

Balance-pad Cloud

- Amortissement idéal et matériau antibactérien
- Durabilité et polyvalence
- Horizontalité et propriétés antidérapantes
- L'original pour plus de 60 ans



Photos: Sébastien Dayer



Informations concernant les différents intervenants

Alex Rymann	Diplôme A en volleyball, chargé de cours à Swiss Olympic, spécialiste en TypoMotorik	Jeff Aeberhard	Expert J+S gymnastique aux agrès, responsable du cadre vaugeois féminin de gymnastique aux agrès, Product Owner dans une compagnie d'Assurance
Andrea Schneider	Pédagogue du mouvement dipl. (niveau 3 BGB), experte en gymnastique et danse, experte en sport des enfants	Karin Möbes	Professeur de sport, entraîneur Swiss Olympic, entraîneur mental, expert sport des enfants, expert sport scolaire
Carolin Thevenin	Monitrice J+S Handball des jeunes et Handball des enfants, responsable «Handball fait Ecole» (NE, FR, JU), Fédération suisse de handball	Kewin Ducrot	Expert J+S gymnastique et danse sport des jeunes, danseur, professeur de danse et chorégraphe, Masso-thérapeute
Céline Hwang	Movement explorer&teacher	Luca Martignoni	Enseignant d'éducation physique, Master en «Entrainement et performance» (UNIL), esa-Expert, moniteur de course à pied auprès du «Centro Mövat» (Tessin), demi-fondeur au sein du club Stade-Lausanne Athlétisme
Christian Maillard	Physiothérapeute indépendant à physiomoudon.ch, Entraineur Sypoba, Praticien en Coordination Respiratoire MDH, Instructeur SpiroTiger	Manon Félix	Infirmière et technicienne ambulancière, Niveau 1 FSEA Brevet fédéral de Formateur d'adulte, Responsable de la formation à l'ACVG
Christoph Schärer	Expert J+S en gymnastique artistique	Martine Girardin	Expert esa Walking/Nordic Walking
Claudia Romano	Présentatrice int., chargée de cours à DSBG Basel et à l'EPFZ Zurich, formatrice d'adultes dipl. HF, thérapeute Dorn-/MST	Mirco Heierli	Responsable de la formation auprès de l'académie UpDate, thérapeute Med. et thérapeute manuel, professeur de yoga 250H RYT
Damien Vionnet	Expert J+S aux agrès sport des jeunes + Responsable agrès fille à la FSG Bulle	Nicolas Fischer	Master en sciences du mouvement et du sport, artiste, propriétaire de la Target Freerunning School
Evelyne Sahli	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	Nicolas Turicchia	Expert J+S gymnastique et danse sport des jeunes, int. danseur et chorégraphe
Francine Brand	Pédagogue de danse, entraîneur du mouvement, instructrice, thérapeute APM et WBA, propriétaire Studio Emotion et Praxis Emotion	Nicole Graziano Prego	Formatrice, instructrice, Personal Trainer et fondatrice de l'entreprise «fun2move»
Françoise Board	Expert J+S sport des enfants et FSG	OCéane Evard	Multiple championne suisse de gymnastique aux agrès individuelle, diplômée d'un Master en Science du sport
Ginnette Celis	Coach dans le domaine sportive (Wellness, Fitness, Gym, Danse, Rythme)	Paola Rugo Gruber	Expert J+S gymnastique générale sport des jeunes et sport des enfants
Gwendoline Schlegel	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'acrobacique Rock'n'roll Main-Class Freestyle	Pauline Morin	Burlesque Performerin, Danseuse passionnée
Jean-Michel Bataillon	Brevet Fédéral Swiss Olympic d'entraîneur de sport de performance, Ex-entraîneur National trampoline STV-FSG, Expert J+S, Coach sportif indépendant spécialiste sports acrobatiques	Priska Hotz	Professeur de sport dipl. FH, professeur de yoga, thérapeute massage thaï yoga
		Robert Ducroux	Responsable Formation Trampoline à la FSG, Expert J+S en Trampoline

Robert Steinbacher Créeur des méthodes d'entraînement bodyART®, deepWORK® et BAX, présentateur international, danseur, chorégraphe

Sébastien Rohner Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes, enseignant d'éducation physique, enseignant à l'Unil (Agrès), responsable de la formation Agrès pour l'ACVG

Sonja Aschwanden Master of Science in Humain Movement and Sport Sciences UNIL, Prof. de sport de Yoga et Pilates

Stéphane Sauteur Expert J+S Athlétisme sport des jeunes, titulaire d'un master en sport à l'université de Lausanne, formateur des moniteurs chez swiss-athletics, ex-décahlonien

Uschi Braun bodyART Mastertrainer en Suisse et à l'étranger, professeur à l'Université de Sport et de la Science de Lausanne



100%
DES BÉNÉFICES DISTRIBUÉS
À L'UTILITÉ PUBLIQUE



SOUTIEN NUMÉRO 1 DE L'UTILITÉ PUBLIQUE EN SUISSE ROMANDE.

#AVECLORO

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 (www.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 enfantine, J+S, esa) les personnes âgées d'au moins 18 ans durant l'année. Renseignements sous: 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 l'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 Jeunesse et Sport (J+S)

(Pour les modalités d'inscription au Gym'n'Move, prière de consulter la p. 10)

Tous les cours comportant le logo J+S comprennent la formation et la formation continue de moniteurs avec J+S. Pour les offres J+S, les inscriptions doivent transiter par le coach J+S via l'inscription en ligne (www.jugendundsport.ch) ou s'effectuer à l'aide du formulaire J+S à adresser à l'organisateur.

Allocation pour perte de gain (carte APG) pour cours J+S

Seuls les participants à des cours organisés par l'OFSCO ou un office cantonal du sport ont droit à l'allocation pour perte de gain. Conformément aux dispositions légales, la Confédération ne verse pas d'allocation pour perte de gain pour les cours organisés par les fédérations sportives.

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.



Main Partner



Co-Partner



Partner



Supplier



GYM'N'MOVE

7 et 8 septembre 2019 à Lausanne

Inscription en ligne sous www.stv-fsg.ch/fr/gym-n-move

Nom _____

Prénom _____

NPA / Lieu _____

Rue _____

Date de naissance _____

Téléphone _____

Courriel _____

No. membre FSG _____

Gym'n'Move-Ticket A (sa/di)
 Gym'n'Move-Ticket B (sa)
 Gym'n'Move-Ticket C (di)
 Gym'n'Move-Ticket D J+S sport des jeunes (sa/di)
 Gym'n'Move-Ticket E J+S sport des enfants (sa/di)
 Gym'n'Move-Ticket F J+S combiné sport des enfants et jeunes (sa/di)

J'aimerais suivre les leçons suivantes:

Choisir une leçon par bloc (indiquer le numéro).

Bloc 1	09.20 – 10.35 h	No. 1
Bloc 2	10.55 – 12.10 h	No. 2
Bloc 3	13.45 – 15.00 h	No. 3
Bloc 4	15.20 – 16.35 h	No. 4
Bloc 5	16.45 – 17.10 h	No. 5
Bloc 6	08.45 – 10.00 h	No. 6
Bloc 7	10.20 – 11.35 h	No. 7
Bloc 8	12.30 – 13.45 h	No. 8
Bloc 9	14.05 – 15.25 h	No. 9

Envoi souhaité: par courriel par poste

Quelle est ta fonction? (seulement une réponse)

Moniteur FSG / J+S / esa Membre de société Prof de gym
 Fitness Autre _____

Comment as-tu eu connaissance du Gym'n'Move? (seulement une réponse)

Participation Plan des cours FSG Brochure du Gym'n'Move
 Connaissance Dépliant Site internet Autre _____

Lieu, date _____

Signature _____

Par ma signature, je confirme avoir pris connaissance des conditions générales.

Délai d'inscription: 18 août 2019



GYM'MOVE

7 et 8 septembre 2019 à Lausanne

Fédération suisse de gymnastique
Division de la formation
Bahnhofstrasse 38
5000 Aarau

Affranchir
s'il vous plaît