

# CONGRÈS

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

**02/03 septembre 2017 à Lausanne**

Inscriptions dès 01.06.2017 sur [kurse.stv-fsg.ch](http://kurse.stv-fsg.ch) > Congrès FSG



AIREX®



alder + eisenhut

asics

VISTAWELL  
sport · health · movement

## Renseignements

### Renseignements avant le Congrès FSG

#### **Secrétariat FSG**

Nicole Keller

Postfach

5001 Aarau

062 837 82 12

[nicole.keller@stv-fsg.ch](mailto:nicole.keller@stv-fsg.ch)

### Renseignements pendant le Congrès FSG

Le bureau du Congrès se trouve dans la salle du SOS 2

Hotline du Congrès FSG: 062 837 82 12

Seule la forme masculine est utilisée pour une meilleure lisibilité.

**Edition** 2017 **Editeur** Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) **Rédaction** Fédération suisse de gymnastique, division formation, **Layout** Fédération suisse de gymnastique, division du marketing+communication **Copyright** Fédération suisse de gymnastique (reproduction autorisée pour les sociétés et membres de la FSG en indiquant les sources)

Bienvenue	5
Informations générales	6
Informations sur le module de perfectionnement J+S	10
Leçons du samedi	
Aérobic et danse	12
Santé et mouvement	16
Gymnastique générale et running	19
Théorie	23
Stretching	24
Spectacle de midi	25
Aperçu des leçons de samedi/dimanche	26
Leçons du dimanche	
Aérobic et danse	28
Santé et mouvement	32
Gymnastique générale et running	38
Théorie	41
Intervenants A–Z	42
Conditions générales	46
Carte d'inscription	51



## Chers visiteurs du Congrès FSG

Nous avons le plaisir d'organiser, pour la 9e fois déjà, le Congrès FSG en Suisse romande. Cette manifestation variée dédiée au sport et à la formation propose cette année encore plus de 60 leçons différentes.

Les leçons (à l'exclusion des leçons de théorie) sont regroupées en trois domaines:

- Aérobie et danse
- Santé et mouvement
- Gymnastique générale et running

Les trois domaines et les leçons de théorie se distinguent par des couleurs différentes très pratiques tant dans la brochure que sur le site internet.

Tu trouveras pour commencer toutes les informations importantes sur le Congrès FSG 2017 puis des informations sur le module de perfectionnement J+S de moniteur de sport des jeunes intégré (MP J+S) et, pour finir, la description des différentes leçons. Une vue d'ensemble de celle-ci se trouve au milieu de la brochure.

Une carte d'inscription est incluse en fin de brochure mais nous te recommandons de t'inscrire en ligne sous [kurse.stv-fsg.ch](http://kurse.stv-fsg.ch) > Congrès FSG. En effet, plus tôt ce sera fait, plus ce sera simple et moins il y aura d'erreurs!

En te souhaitant beaucoup de plaisir à composer ton programme personnalisé, nous restons à ta disposition pour toute information et attendons avec impatience ton inscription.



Nicole Keller, direction du Congrès FSG  
Toute l'équipe du Congrès FSG

## Inscription

Nous recommandons de vous inscrire en ligne sous [kurse.stv-fsg.ch](http://kurse.stv-fsg.ch) > Congrès FSG. 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: 13 août 2017

### Dispositions pour les désistements

L'inscription pour le Congrès FSG a force obligatoire. Les désistements intervenant du 4 au 19 août 2017 entraînent la facturation de frais de traitement de CHF 20.—. Les désistements intervenant à partir du 20 août 2017 jusqu'au début du Congrès entraînent la facturation de frais de traitement de CHF 50.—. Après le montant total du prix du Congrès FSG 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.

### Vidéos/photographies prises par les participants

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

### Vidéos/photographies prises par la FSG

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

## Leçons

Pour que le Congrès FSG puisse se dérouler selon les prévisions, nous prions les participants de ne suivre que les leçons auxquelles ils se sont inscrits. Les leçons J+S (identifiées par le logo J+S) sont disponibles pour tous les participants (exception faite des leçons «théorie J+S», «News J+S/Nouveau manuel» et «Application du manuel d'entraînement»).

## Cartes de Congrès FSG

**Nouveau:** pour les jeunes nés jusqu'en 2001 y compris, réduction de prix de CHF 40.- par jour!

Cartes de Congrès FSG	Membre		Non-membre	
<b>Carte de Congrès FSG A</b>				
Carte de deux jours, samedi/dimanche		Fr. 199.–		Fr. 249.–
Carte de deux jours jeunesse, samedi/dimanche		Fr. 119.–		Fr. 169.–
<b>Carte de Congrès FSG B</b>				
Carte journalière, samedi		Fr. 129.–		Fr. 159.–
Carte journalière jeunesse, samedi		Fr. 89.–		Fr. 119.–
<b>Carte de Congrès FSG C</b>				
Carte journalière, dimanche		Fr. 109.–		Fr. 139.–
Carte journalière jeunesse, dimanche		Fr. 69.–		Fr. 99.–
<b>Carte de Congrès FSG D J+S</b>	Profil A	Fr. 99.–	Profil A	Fr. 199.–
Carte de deux jours, MP J+S gym. générale	Profil B	Fr. 199.–	Profil B	Fr. 249.–
<b>Carte de Congrès FSG E J+S</b>	Profil A	Fr. 99.–	Profil A	Fr. 199.–
Carte de deux jours MP J+S gym. aux agrès	Profil B	Fr. 199.–	Profil B	Fr. 249.–
<b>Carte de Congrès FSG F J+S</b>	Profil A	Fr. 99.–	Profil A	Fr. 199.–
Carte de deux jours MP J+S gymnastique + danse	Profil B	Fr. 199.–	Profil B	Fr. 249.–

Sont inclus dans toutes les cartes:

- spectacle de midi (samedi) sauf carte de Congrès FSG C
- entrée à la boutique sport
- 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.

### **Boutique sport**

La boutique sport se trouve dans la salle SOS 2. Différentes maisons y présentent leurs articles de sport (tenue, musique, manuel, formation, etc.). Lieu de rendez-vous des invités et sponsors de la FSG. Venir pour s'y détendre et faire des achats.

### **Repas pour participants**

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

### **Hébergement**

Le Congrès FSG 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](http://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 le fléchage que nous aurons mis en place.

### **Centre sport et santé (CSS)**

Université Lausanne

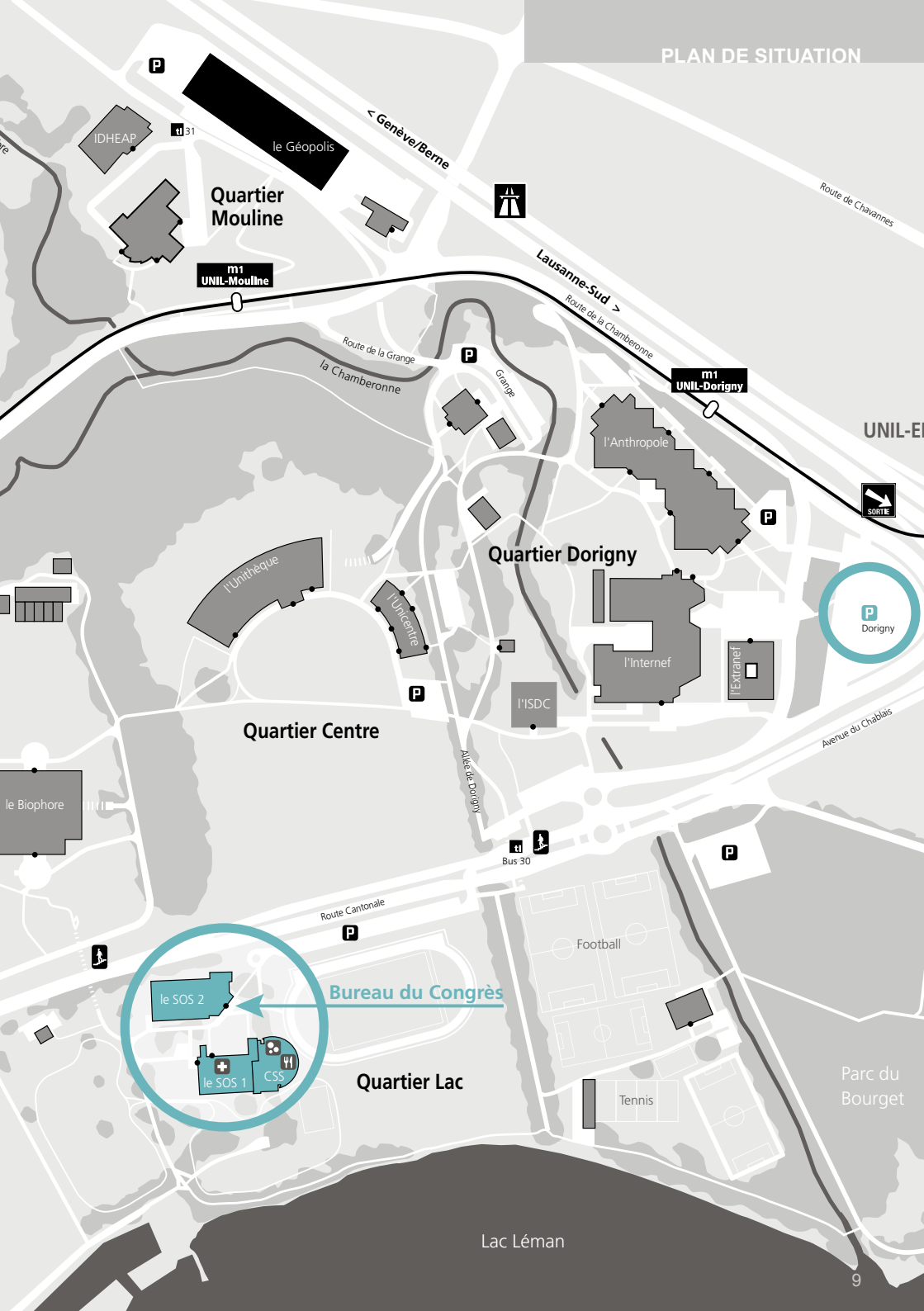
Centre sportif de Dorigny

1015 Lausanne

### **Parking**

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





le SOS 2

le SOS 1

CS

Bureau du Congrès

Quartier Lac

Lac Léman

Parc du Bourget

### **Informations sur le module de perfectionnement J+S de moniteur de sport des jeunes gymnastique générale, gymnastique aux agrès et gymnastique et danse**

#### **Déroulement du module de perfectionnement J+S**

Les participants au MP J+S reçoivent tous leur fiche de leçons personnalisée par poste. Chaque leçon doit être signée par le responsable FSG (remise de la fiche avant la leçon, récupération après la leçon).

Au terme du Congrès FSG dimanche, la fiche J+S dûment remplie doit être remise au guichet d'enregistrement sous peine de ne pas avoir l'attestation nécessaire et de ne pas récupérer la ristourne sur le prix. En cas de visite complète, la nouvelle attestation de moniteur est remise directement. Les attestations de moniteurs ne sont pas envoyées par après.

#### **Généralités**

Toutes les leçons pratique identifiées par le logo J+S font référence au thème MP „Planification dans le sport“ et sont mises en pratique à l'aide d'exemples. La participation aux deux jours du Congrès FSG permet d'être dispensé de l'obligation de suivre une formation continue exigée aux moniteurs J+S de sport des jeunes dans les branches [gymnastique générale](#), [gymnastique aux agrès](#), [gymnastique et danse](#), [athlétisme](#), [sport scolaire](#), [rhone-rad](#), [gymnastique artistique](#), [trampoline](#), [balle au poing](#), [balle à la corbeille](#) et [gymnastique aux jeux nationaux](#). Places disponibles limitées pour les MP J+S. Sélection selon l'ordre de réception des inscriptions.

#### **Inscription**

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

#### **Cartes de Congrès FSG**

Les membres FSG de profil A bénéficient d'un prix réduit (Fr. 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.

Le rail check sera envoyé à tous les participants par poste peu avant le Congrès FSG.

## Leçons obligatoires pour les différents modules de perfectionnement J+S

Toutes les leçons reconnues J+S sont représentées par le graphisme suivant. La branche sportive est toujours indiquée sous le logo J+S.



Gymnastique générale  
Gymnastique aux agrès  
Gymnastique et danse

### Module de perfectionnement J+S sport des jeunes pour la gymnastique générale

Leçons à suivre pour prolonger la reconnaissance J+S en gymnastique générale, athlétisme, sport scolaire, balle au poing, balle à la corbeille et gymnastique aux jeux nationaux:

- Théorie de la gymnastique générale J+S (leçon 9.08)
- Nouvelle brochure de gymnastique générale (leçon 8.02)
- Au moins 2 leçons pratiques reconnues J+S tirées de la branche de la gymnastique générale
- Au moins 1 leçon à choisir librement (le stretching 5.01 ne compte pas)

### Module de perfectionnement J+S sport des jeunes pour la gymnastique aux agrès

Leçons à suivre pour prolonger la reconnaissance J+S en gymnastique aux agrès, gymnastique artistique, trampoline et rhönrad:

- Théorie de la gymnastique aux agrès J+S (leçon 4.08)
- Nouvelles bases spécialisées agrès/artistique (leçon 3.02)
- Au moins 2 leçons pratiques reconnues J+S tirées de la branche de la gymnastique aux agrès
- Au moins 1 leçon à choisir librement (le stretching 5.01 ne compte pas)

### Module de perfectionnement J+S sport des jeunes pour la gymnastique et danse

Leçons à suivre pour prolonger la reconnaissance J+S en gymnastique et danse:

- Théorie de la gymnastique et danse J+S (leçon 1.08)
- Mise en œuvre pratique du manuel d'entraînement G+D (leçon 2.06)
- Au moins 2 leçons pratiques reconnues J+S tirées de la branche de la gymnastique et danse (identifiées par les lettres G+D)
- Au moins 1 leçon à choisir librement (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.


Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
 Gym. et danse	<b>01</b>	<b>Danse Country en Ligne</b>  Venez danser au rythme de la Country et apprendre au moins deux danses avec nous et le N.C.S.B. (New Country Smokin'Boots). Un Workshop vous est proposé sur un two Step, WCS (West Coast Shuffle), ECS (East Coast Shuffle: Rock, Boogie). Mais en suivant un rythme country. Un bon moment sympa et convivial. Venez nombreux!	Daniel Barbattini
		09.20 - 10.35h	Ouvert pour tous
 Gym. et danse	<b>07</b>	<b>Pole Fitness</b>  Apprenez les bases de la pole fitness dance ce cours d'initiation. Découvrez les différentes figures réalisables sur la barre, la tête à l'endroit, ou, pour les plus téméraires, la tête à l'envers! Mélange de gymnastique, de cirque et de danse, la pole Fitness vous éblouira par sa diversité, et son aspect physique autant que ludique.  <i>Important: se munir des shorts</i>	Sandra de Sloovere
		09.20 - 10.35h	Ouvert pour tous
 Gym. et danse	<b>01</b>	<b>FunkJazz</b>  Le funkJazz mêle éléments du jazz, du hip hop et du commercial, ce qui lui confère un style de danse bien à lui utilisé presque chez toutes les performances à la télé. Cette leçon te fera mieux connaître les pas de base. Elle se terminera par une chorégraphie simple. Débordant d'énergie, Guy la transmet aux participants.	Guy Mäder
		10.55 - 12.10h	Débutant
 Gym. et danse	<b>06</b>	<b>Mise en œuvre pratique du manuel d'entraînement G+D</b>  En tant que moniteur J+S, tu es confronté au nouveau manuel d'entraînement. Tu apprendras comment appliquer ce manuel dans le domaine de la gymnastique et de la danse.	Andrea Schneider
		10.55 - 12.10h	Participants du module de perfectionnement gymnastique et danse

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
2	07	<b>Pole Fitness</b>  Apprenez les bases de la pole fitness dance ce cours d'initiation. Découvrez les différentes figures réalisables sur la barre, la tête à l'endroit, ou, pour les plus téméraires, la tête à l'envers! Mélange de gymnastique, de cirque et de danse, la pole Fitness vous éblouira par sa diversité, et son aspect physique autant que ludique.  <i>Important: se munir des shorts</i>	Sandra de Sloovere
10.55 - 12.10h		Ouvert pour tous	
3	01	 Gym. et danse <b>Ragga Dancehall</b>  Issu du reggae, le ragga dancehall mêle le hip hop, le reggae et le krumpin' ainsi que des vibes mélodieux de Jamaïque, ce qui en fait un style musical moderne qui se danse aussi bien de manière rapide et puissante que lentement et de manière sexy.	Guy Mäder
13.45 - 15.00h		Ouvert pour tous	
3	05	<b>MedBall® Wave - FluiTraining</b>  MedBall® est un entraînement global de force et cardio qui met au centre des exercices fonctionnels effectués sur une musique dynamique encourageant également la stabilité du corps. Le FluiBall dont les effets se rapprochent de ceux produits par le ballon médical. A la différence de celui-ci cependant, le liquide contenu dans le ballon lui confère son propre poids, important, qui permet de solliciter des muscles peu sollicités avec le ballon médical.	Claudia Romano
13.45 - 15.00h		Ouvert pour tous	
4	01	<b>Piloxing®</b>  Le nouveau concept fitness des Etats-Unis est une combinaison de boxe, danse et Pilates. Un entraînement, très intense, permet de brûler beaucoup de calories, le plaisir n'est pas en reste!	Evelyne Sahli
15.20 - 16.35h		Ouvert pour tous	

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
4	07	<b>Hip Hop - Streetdance</b>   Gym. et danse  Mélange de styles urbain aux exercices fluides et d'arrêts sur accent musical. Travail de groove et lâché prise du corps sur le rythme. L'importance de la danse Hip hop est son partage social en adéquation avec le moment présent.	Mariano Capona
15.20 - 16.35h			Ouvert pour tous



I am  
beautiful  
motivated  
sleek sexy and  
**piloxi**  
the ultimate  
unstoppable  
course  
healthy  
me

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
1	02	<b>Functional training</b>  Améliore ton endurance, ta force, ta coordination, ta souplesse et ton équilibre avec le functional training. Comme il y a plusieurs niveaux de difficulté, tu trouveras de quoi te satisfaire.	Coralie Marchisio
09.20 - 10.35h		Ouvert pour tous	
1	05	<b>Start up Yoga</b>  Le Yoga comprend un échauffement dynamique et des postures de yoga débutant fortifiantes. Des étirements et renforcements actifs de l'ensemble des muscles du corps sont exécutés debout, assis et couché de façon dynamique, fluide et avec beaucoup d'énergie. Le Yoga décrit une suite méditative de postures porgersives associées à la respirations qui renforce le corps tout en le maintenant souple.	Sonja Aschwanden
09.20 - 10.35h		Débutant	
1	06	<b>Qigong – Le calme et la force en harmonie</b>  Plonger dans le monde du qigong avec une série d'exercices de 75 minutes. Les exercices s'adressent à des hommes et des femmes de tout âge voulant améliorer leurs capacités de performances et de régénération tant spirituelles que physiques.	Dominique Sigillo
09.20 - 10.35h		Ouvert pour tous	
2	02	<b>Spinning free</b>  Concept associant musique rythmée et cardio-training exécuté sur un vélo fixe ergométrique. Un outil efficace pour améliorer, entretenir son entraînement cardio-vasculaire et sa forme physique.	Pascal Klay
10.55 - 12.10h		Ouvert pour tous	



Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
2	05	<b>Pilates Basic avec differentes moyen d'aide</b> Le Pilates encourage l'utilisation de l'esprit pour travailler les muscles. Le but c'est de vous faire connaître des exercices avec différents moyen d'aide de la salle de Gym. Au Pilates nous renforçons les muscles faibles et décontracter 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.	Sonja Aschwanden
		10.55 - 12.10h	Ouvert pour tous
2	09	<b>SUP Yoga</b> Priscilla est une des rares praticiennes de yoga traditionnel à affectionner la pratique sur le SUP (Stand-up-Paddle). Au-delà du côté fun, pratiquer sur l'eau permet de travailler l'équilibre et les muscles profond tout en apportant une énorme détente et un détachement qu'on ne peut pas retrouver sur la terre. <i>Il est nécessaire de savoir nager. Pour avoir suffisamment de temps pour se changer avant et/ou après la leçon, celle-ci ne dure que 60 minutes au lieu des 75 minutes habituelles.</i>	Priscilla Brühlart
		10.55 - 12.10h	Ouvert pour tous
3	06	<b>Gymnastique préventive du dos</b> Qui n'a jamais connu ces journées passées en position assise et sans mouvement? C'est le dos qui en souffre! La gymnastique préventive du dos permet de renforcer l'appareil musculaire et moteur et d'améliorer sa condition physique et, dès lors, d'éviter les conséquences provoquées par une posture et des efforts incorrects durant son temps libre et son activité professionnelle.	Francine Brand
		13.45 - 15.00h	Ouvert pour tous
3	07	<b>AIREX® entraînement des fascias</b> Différentes forme d'entraînement des fascias regroupées dans un cours. Le balanced-pad d'AIREX® est utilisé ainsi que le blackroll.	Evelyne Sahli
		13.45 - 15.00h	Ouvert pour tous

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
3	09	<b>SUP Yoga</b>  Priscilla est une des rares praticiennes de yoga traditionnel à affectionner la pratique sur le SUP (Stand-up-Paddle). Au-delà du côté fun, pratiquer sur l'eau permet de travailler l'équilibre et les muscles profonds tout en apportant une énorme détente et un détachement qu'on ne peut pas retrouver sur la terre. <i>Il est nécessaire de savoir nager. Pour avoir suffisamment de temps pour se changer avant et/ou après la leçon, celle-ci ne dure que 60 minutes au lieu des 75 minutes habituelles.</i>	Priscilla Brühlart
13.45 - 15.00h		Ouvert pour tous	
4	02	<b>Sport et plancher pelvien</b>  Qu'est-ce qu'est le plancher pelvien (ou périnée)? Où se situe-t-il? Comment peut-on le travailler? Comment le protéger et prévenir certains troubles (incontinence, descente d'organe...)? Si tu te poses toutes ces questions, viens suivre ce cours! Tu apprendras pourquoi certains abdominaux sont mauvais pour ton plancher pelvien et quels sont les bons abdominaux à faire pour le protéger.	Nadège Rose
15.20 - 16.35h		Ouvert pour tous	
4	05	<b>BODYBALANCE®</b>  Le BODYBALANCE® associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série d'étirements, de mouvements et de postures, associés à la musique, contribuent à créer un entraînement qui plonge votre corps dans un état de bien-être et d'équilibre.	Océane Evard
15.20 - 16.35h		Ouvert pour tous	
4	06	<b>Detoxing- Purifie et détoxifie ton corps</b>  Les personnes souhaitant se faire du bien devraient le purifier et le détoxifier de temps en temps. Au fil des ans les toxines contenues dans l'environnement, l'alimentation et autres s'accumulent en effet dans notre corps. Le détoxifier permet en outre de perdre du poids excédentaire. Nous apprenons tous ensemble à l'aide de suites de mouvement à faire du bien à nos reins, à notre foie et à notre intestin.	Francine Brand
15.20 - 16.35h		Ouvert pour tous	

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
 Gym. générale Gym. aux agrès	<b>1</b>	<b>03 Anneaux balancants: Suspension mi-renversée</b>	Cédric Bovey
		Apprendre à se balancer la tête en bas, maintenir la position mi-renversée et la faire varier dans différentes situations, cette leçon vous fera découvrir tout un monde à l'envers! Formes jouées, conseils techniques et aspects ludiques, si vous entraînez des gymnastes entre 5 et 8 ans, cette leçon est faite pour vous.	
09.20 - 10.35h		Ouvert pour tous	
 Gym. générale Gym. aux agrès	<b>1</b>	<b>04 Barres parallèles : de l'appui à l'élancé</b>	Gaëtan Mottiez
		Leçon d'introduction aux barres parallèles proposant des clefs d'apprentissage ludiques et adaptées pour la réalisation de l'élancé. Venez donc découvrir ou parfaire cet élément !	
09.20 - 10.35h		Ouvert pour tous	
 Gym. générale Gym. aux agrès	<b>1</b>	<b>09 Parkour et mouvement naturel</b>	Frédéric Voeffray
		Le Parkour est un système d'entraînement, basé sur le franchissement et l'interaction d'obstacles. Il en résulte de rechercher et d'utiliser les structures à notre portée pour s'y mouvoir avec liberté et efficacité (ainsi que par le jeu), le tout en alliant technique, force physique, agilité et bien sur notre mental, pour être le plus polyvalent possible.	
09.20 - 10.35h		<i>La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.</i>	Ouvert pour tous
 Gym. générale Gym. aux agrès	<b>2</b>	<b>03 Anneaux b.: Méthodologie du tour d'appui</b>	Cédric Bovey
		Méthodologie du tour d'appui (double dans les anneaux): Élément souvent effectué en individuel comme en société, le «double dans les anneaux» est un élément difficile. Il convient de l'apprendre en suivant une méthodologie progressive et précise. Cette leçon vous fera découvrir différents exercices et conseils pour faire progresser vos gymnastes aux anneaux balancants.	
10.55 - 12.10h		Ouvert pour tous	

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
2	04	<b>Equilibre et stabilisation pour tous</b>  L'équilibre est un élément primordial dans l'entraînement d'un sportif mais également dans la vie quotidienne. Un bon équilibre permet d'éviter de nombreuses chutes, synonyme de potentielles blessures. La stabilisation du tronc (zone du centre de gravité) est un aspect central de l'équilibre. Grâce à un entraînement régulier tout et chacun peut améliorer son équilibre et sa stabilité du tronc. Différents exercices seront ainsi présentés.	Amélie Reymond
10.55 - 12.10h			Ouvert pour tous
2	08	 <b>Running- Technique de course et jeux de course</b>  Entraînement running théorie et pratique, entre technique et endurance. Pour courir vite, il faut courir mieux. Optimiser le style de course et varier les entraînements sont les clés pour y parvenir, à l'aide de quelques indications théoriques et exercices pratiques de technique et coordination ainsi que des exemples et idées de jeux d'endurance.	Véronique Durrer-Paillard
10.55 - 12.10h		La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.	Ouvert pour tous
3	02	 <b>Nouvelle brochure „Bases spécialisées gymnastique aux agrès/artistique“</b>  Cette leçon te transmet les principales informations du domaine Jeunesse et Sport. De plus, tu te familiarises avec le contenu de la nouvelle brochure «Bases spécialisées gymnastique aux agrès/artistique» et commences à t'en servir pour travailler.	Sandrine Jacot
13.45 - 15.00h			Participants du module de perfectionnement gymnastique aux agrès
3	03	<b>Fit en hiver Cross</b>  Force explosive, force maximale, force réactive et force d'endurance, cette leçon de Cross réunit tous ces éléments dans une session d'entraînement équilibrée et exigeante qui te fera repousser tes limites. A toi de décider l'intensité de ton entraînement et les progrès que tu souhaites faire.	Océane Evard
13.45 - 15.00h			Ouvert pour tous



Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
<b>3</b>  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>04</b>	<b>Les exercices d'équilibre avec action et plaisir</b> Effectuer régulièrement des exercices d'équilibre variés a un effet positif sur notre cerveau, notre attention, notre capacité à réfléchir et à apprendre. Il vaut la peine à tout âge d'améliorer son équilibre à l'aide d'exercices ludiques!	Karin Möbes
13.45 - 15.00h		Ouvert pour tous	
<b>3</b>  Gym. générale	<b>08</b>	<b>Running- Coordination, renforcement et vitesse</b> Entraînement course à pied théorie et pratique entre technique et vitesse. Pour courir vite, il faut courir mieux. Force, coordination, vitesse, tout cela se retrouve et s'entraîne au travers de l'école de course. A l'aide de quelques indications théoriques et exercices pratiques nous verrons comment entraîner réaction, rythme, stabilité et ainsi améliorer la vitesse en optimisant le style de course.	Véronique Durrer-Paillard
13.45 - 15.00h		La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.	
		Ouvert pour tous	
<b>4</b>	<b>03</b>	<b>Autodéfense</b> Redécouvrez la méthode humaine originelle d'autodéfense! Le mammifère humain est le seul être vivant apprenant des sports et des arts-martiaux pour sa défense alors qu'il a en lui une méthode instinctive... Debout, assise dans un véhicule ou à table, au sol... vous saurez faire face dans une situation de danger lorsque la fuite est impossible.	Martial Vout
15.20 - 16.35h		Ouvert pour tous	
<b>4</b>  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>04</b>	<b>Un entraînement quotidien de meilleur qualité</b> Progresser et augmenter sa condition en peu de temps! Cette leçon t'apprend comment améliorer le niveau et l'efficacité de ton entraînement quotidien sans faire courir de risques à ta santé.	Karin Möbes
15.20 - 16.35h		Ouvert pour tous	

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
4	09	<b>Préparation pour des courses populaires</b>  Pour avoir un maximum de plaisir dans une compétition il faut être prêt à pouvoir donner le 100%. Cette leçon a pour objectif de vous préparer au mieux tout en améliorant votre vitesse! Après un petit contenu théorique on se rendra à l'extérieur pour du travail spécifique.  <i>La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.</i>	Yannick Ecoeur
15.20 - 16.35h			Ouvert pour tous

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
1	08	<b>J+S-Théorie gymnastique et danse</b>  <p>Leçon à suivre pour le module J+S de perfectionnement Sport des jeunes en gymnastique et danse! Thèmes qu'elle contient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– News J+S</li> <li>– Nouveau manuel d'entraînement</li> <li>– Brochure „Planification dans le sport“</li> </ul>	Andrea Schneider
09.20 - 10.35h			Participants du module de perfectionnement gymnastique et danse
4	08	<b>J+S-Théorie gymnastique aux agrès</b>  <p>Leçon à suivre pour le module J+S de perfectionnement Sport des jeunes gymnastique aux agrès! Thèmes qu'elle contient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Brochure „Planification dans le sport“</li> <li>– Documents propres à la branche sportive tirés du site internet J+S (manuel d'entraînement)</li> <li>– News J+S</li> </ul>	Sandrine Jacot
15.20 - 16.35h			Participants du module de perfectionnement gymnastique aux agrès

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
5	01	<b>Étirement / retour au calme</b>  Tout sportif, quelque soit son niveau et son activité a besoin d'un retour au calme pour évacuer le stress physique occasionné par l'effort. Actif ou passif, ce petit rituel permet à l'organisme de se rééquilibrer et procure une sensation de bien-être physique et psychique.	Océane Evard
16.45 - 17.10h			Ouvert pour tous



Samedi, 02 septembre 2017

### FSG VEYRIER :

Genève, le 19 janvier 1952, la FSG Veyrier naît officiellement dans la commune. Trente-et-un gymnastes, des garçons exclusivement, prirent le chemin de la salle. Ils seront finalement rejoints l'année suivante par une trentaine de filles.

Depuis, la société s'est quelque peu agrandie, et, compte actuellement environ 250 gymnastes de 4 à ....ans répartis dans les groupes Jeunesse 1P-2P, Agrès Filles, Agrès Garçons, Gymnastique et Danse et Fit en hiver.

La saison 2016 qui s'est achevée dernièrement aura certainement été celle de tous les superlatifs pour notre société!

En effet, lors des différentes compétitions, notre groupe gymnastique et danse s'est particulièrement mis en valeur et ce dans tous les domaines dans lesquels nos gymnastes concourent!

### Championnats suisses de sociétés (septembre 2016):

Distinction en catégorie gymnastique sur scène.



### Championnats suisses de groupes jeunesse (décembre 2016):

Titre en catégorie moins de 12 ans avec engin et vice-championne en catégorie de - 12 ans sans engin. Titre en catégorie de - 16 ans sans engin avec la note de 9,90 et titre en catégorie de 16 ans sans engin avec la note de 9,93. A la suite des deux jours de concours, la FSG Veyrier a été désignée par la fédération : meilleure société de la compétition !



C'est avec un grand plaisir que nos gymnastes ont répondu à l'invitation de la FSG pour prendre part à ce Congrès FSG dans le cadre d'une démonstration.

A la veille d'une nouvelle saison et à l'aube des championnats suisses de sociétés du week-end prochain, nos gymnastes vont vous présenter leurs nouvelles chorégraphies de concours. Un grand merci à leurs entraîneurs et accompagnateurs qui tout au long de l'année se mobilisent pour elles!

13.00 - 13.20h

## Samedi, 02 septembre 2017

08.00 - 09.00h	Check-In au bureau du Congrès (SOS2)				
9.00h	Ouverture du Congrès (SOS2)				
Bloc 1 09.20 - 10.35h	1.01 Danse Country en Ligne  Daniel Barbattini	1.02 Functional Training  Marchisio Coralie	1.03 Anneaux balancants: Suspension mi-renversée  Sophie Kling-Bonnot	1.04 Barres parallèles: De l'appui à élaner  Gaétan Mottiez	1.05 Start up Yo  Sonja Aschw
Bloc 2 10.55 - 12.10h	2.01 FunkJazz  Guy Mäder	2.02 Spinning free  Pascal Klay	2.03 Anneaux b.: Roulé en arrière en passant par l'appui renversé  Cédric Bovey	2.04 Equilibre et stabilisation pour tous  Amélie Reymond	2.05 Pilates Bas ferentes m  Sonja Aschw
13.00 - 13.20h	Spectacle du midi (SOS 2): FSG Veyrier				
Bloc 3 13.45 - 15.00h	3.01 Ragga Dancehall  Guy Mäder	3.02 Nouvelle brochure „Bases spécialisées gym agrès/artistique“  Sandrine Jacot	3.03 Fit en hiver Cross  Océane Evard	3.04 Pratiquer les exercices d'équilibre avec action et plaisir  Karin Möbes	3.05 MedBall® V Training  Claudia Roma
Bloc 4 15.20 - 16.35h	4.01 Piloxing®  Eveline Sahli	4.02 Sport et plancher pelvien  Nadège Rose	4.03 Autodéfense  Martial Vout	4.04 Un entraînement quotidien de meilleur qualité  Karin Möbes	4.05 BODYBAL  Océane Evar
Bloc 5 16.45 - 17.10	5.01 Étirement / Retour au calme (SOS 2) - Océane Evard				

## Dimanche, 03 septembre 2017


08.00 - 08.30h	Check-In au bureau du Congrès (SOS2)				
Bloc 6 08.45 - 10.00h	6.01 move2fit Dance  Nadine Arnold	6.02 Principes de l'échauffement  Nataschia Taverna	6.03 Mini-trampoline: Développement du mouvement de l'appel à l'envol  Julien Crisinel	6.04 CAF  Clara Loosli	6.05 Step and to bande théra  Mirco Heierli
Bloc 7 10.20 - 11.35h	7.01 Toning dans la société de gym  Alberto Spielmann	7.02 Entraîner et améliorer la coordination  Nataschia Taverna	7.03 Mini-trampoline: Les rotations longitudinales  Julien Crisinel	7.04 Circuit Training  Clara Loosli	7.05 Mental Cen (accent mis  Mirco Heierli
Bloc 8 12.30 - 13.45h	8.01 Body & Mind  Alberto Spielmann	8.02 Nouvelle brochure „Gymnastique générale“  Paola Rugo Graber	8.03 Sol: Appui renversé  Jean-Luc Monney	8.04 Improvisation  Nicolas Turicchia	8.05 Drums Alive DRUM & D  Nadine Buach
Bloc 9 14.05 - 15.25h	9.01 Zumba®  Eraldo Junior Ferreira	9.02 Acro avec partenaire  Uni-2-tre	9.03 Sol: Construction de la rondade  Jean-Luc Monney	9.04 Retour au calme avec partenaire  Jean-Marc Gilliéron	9.05 deepWORK  Uschi Braun

ga	1.06 Qigong - Le calme et la force en harmonie	1.07 Pole Fitness	1.08 J+S-Théorie gymnastique et danse	1.09 Parkour et mouvement naturel	
anden	Dominique Sigilló	Sandra de Sloovere	Andrea Schneider	Frédéric Voeffray	
ic avec dif- oyen d'aide	2.06 Mise en oeuvre pratique du manuel d'entraînement G+D	2.07 Pole Fitness		2.08 Running- Technique de course et jeux de course	2.09 SUP Yoga
anden	Andrea Schneider	Sandra de Sloovere		Véronique Durrer-Paillard	Priscilla Brülhart
Wave - Flui-	3.06 Gymnastique préventive du dos	3.07 AIREX® entraînement des fascias		3.08 Running- Coordination, renforcement et vitesse	3.09 SUP Yoga
ano	Francine Brand	Evelyne Sahli		Véronique Durrer-Paillard	Priscilla Brülhart
ANCE®	4.06 Detoxing- Purifie et détoxifie ton corps	4.07 Hip Hop - Streetdance	4.08 J+S-Théorie gymnastique aux agrès	4.09 Préparation pour des courses populaires	
d	Francine Brand	Mariano Capona	Sandrine Jacot	Yannick Ecoeur	





## Plan détaillé avec répartition des halles lors de l'enregistrement au Congrès FSG.

ne avec la apeutique	6.06 Salsa (danse à deux)	6.07 Barre Workout	6.08 Comprendre et prevenir les genoux en Varus/ Valgus	
	Lisa Scheller	Valerie Sanchez	Julien Koetschet	
tering sur le dos)	7.06 Danse orientale	7.07 Fayo® (yoga des fascie)		7.08 SUP Yoga
	Lisa Scheller	Nadine Buache		Priscilla Brülhart
e® - ANCE	8.06 Yoga Organic	8.07 SYPOBA®: System Power in Balance		8.08 SUP Yoga
ne	Uschi Braun	Christian Maillard		Priscilla Brülhart
™	9.06 Danse modern (Limon)	9.07 SYPOBA®: System Power in Balance	9.08 J+S-Théorie gymnastique générale	
	Nicolas Turicchia	Christian Maillard	Paola Rugo Graber	


Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
6	01	<b>move2fit Dance</b>  Nadine te présente move2fit dance, la nouvelle tendance fitness. Ce présentateur expérimenté et célèbre par l'émission télévisée „move2fit“ mettra l'animation pour tout le monde. Recette du succès: des chorégraphies simples unissant des éléments de musique de chart et des éléments de danse et d'aérobic. Ses chorégraphies sont toujours pleines d'énergie et d'amples mouvements.	Nadine Arnold
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
6	05	<b>Step and tone avec la bande thérapeutique</b>  Travail d'une heure avec le step dans la première partie. Chorégraphie simple avec construction logique. La deuxième partie comporte des exercices avec la bande thérapeutique pour les bras, les épaules, le dos et les jambes faciles à effectuer également chez soi.	Mirco Heierli
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
6	06	 Gym. et danse  <b>Salsa (danse à deux)</b>  La salsa est une danse sud-américaine à deux qui rassemble des gens très différents, les peuples et les générations. La salsa, la musique, la joie, le mouvement et le plaisir sont une expression directe de la joie de vivre au sens le plus pur qui devient addictive! Laisse-toi contaminer par la musique, la culture et la danse! Plaisir garanti!	Lisa Scheller
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
7	01	<b>Toning dans la société de gym</b>  Cette leçon met en relation l'aérobic et l'entraînement fonctionnel sollicitant plusieurs groupes musculaires en même temps. Entraînement à différents niveaux faisant progresser les participants de tout âge. Augmentation du rythme cardiaque et de la consommation de calories pour une réduction des graisses et pour un corps en forme dans la vie de tous les jours! Viens faire l'expérience de cet entraînement fonctionnel!	Alberto Spielmann
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
 Gym. et danse	<b>7</b>	<b>06 Danse orientale</b>	Lisa Scheller
		<p>La danse orientale est l'expression de la joie, de la mélancolie, de la fierté et de la sensualité. Il s'agit d'une danse expressive, d'une danse de l'âme qui renforce le corps et l'esprit. Elle favorise la grâce, la souplesse et la conscience de son corps et propose expérience du corps, équilibre dans le rythme, tension et détente, estime de soi et expression.</p>	
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	
 Gym. et danse	<b>8</b>	<b>01 Body &amp; Mind</b>	Alberto Spielmann
		<p>Dans cette leçon, le corps tout entier est entraîné de manière consciente par son propre poids de manière à renforcer l'équilibre et à revitaliser l'esprit. Body &amp; Mind fait la différence entre le travail musculaire pratiqué seul et l'entraînement global du corps qui met l'accent non seulement sur l'entraînement du corps (body) mais également de l'esprit (mind) par le biais de différentes méthodes.</p>	
12.30 - 13.45h		Ouvert pour tous	
 Gym. et danse	<b>8</b>	<b>04 Improvisation</b>	Nicolas Turicchia
		<p>L'improvisation vient des éléments de danse, du corps, de l'espace, du temps et de l'énergie. Les participants se voient confier des tâches qui leur font découvrir et percevoir des aspects de la danse. Grâce à cette expérience et à leur travail motivé, il en ressort une expression de danse qui élargit leurs possibilités.</p>	
12.30 - 13.45h		Ouvert pour tous	
 Gym. et danse	<b>8</b>	<b>05 Drums Alive® - DRUM &amp; DANCE</b>	Nadine Buache
		<p>Bien-être et mouvement – Sens ton propre Beat. Drum &amp; Dance, l'expérience associative qui améliore notre expressivité créative et donc notre présence. Ce programme unique en son genre et haut en couleur pour le corps et l'esprit te remettra en état, soignera tes sens et revitalisera ton corps. Des danses et tambours pour du dynamisme, du power et de l'énergie avec plaisir!</p>	
12.30 - 13.45h		Ouvert pour tous	

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
9	01	<b>Zumba®</b> <p>Durant cette leçon, les élèves vont pouvoir allier efforts physiques et plaisir! Venez vous dépenser au rythme de musiques entraînantes et actuelles, partager un moment convivial et sportif. Nul besoin de savoir danser, la Zumba est une activité ouverte à tous, il suffit de vouloir s'amuser.</p>	Eraldo Junior Ferreira
14.05 - 15.25h		Ouvert pour tous	
9	06	 <p>Gym. et danse</p> <b>Danse modern (Limon)</b> <p>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 modern est plus libre et diversifiée que la danse de ballet. Elle se distingue par une alternance entre mouvements fluides, balancés et rythmés.</p>	Nicolas Turicchia
14.05 - 15.25h		Débutant	

# VISTAWELL

sport . health . movement

A bientôt sur notre stand!



De super tarifs  
pour les sociétés  
**FSG**



Official  
Partner

Commandez directement sur notre shop online  
[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)



**BLACKROLL**



**GYMNIC**  
The Way to Move

**Reebok**

**STAGILE®**



**Myo Fascial Tools**

office@vistawell.ch – facebook.com/vistawell

Dimanche, 03 septembre 2017




Bloc	No.	Description	Intervenant
6	04	<b>CAF</b>  Le cours de CAF vise un travail du bas du corps tel que la taille, les abdos, les fessiers et les jambes. Le cours peut être réaliser avec du petit matériel de fitness tel que le bâton, les haltères, les poids lestés, les bandes élastiques, les tapis de sol ou sans matériel. C'est une activité Fitness accessible à tous idéale pour renforcer tonifier et modeler le bas du corps! Alors à vos baskets!	Clara Loosli
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
6	07	<b>Barre Workout</b>  Cette séance d'entraînement combinant Pilates, Danse classique et autres disciplines est une expérience Barre qui divertit, qui satisfait autant le danseur intérieur et l'athlète physique en vous. Venez travailler en pleine conscience et avec votre respiration afin de renforcer les muscles profonds et de découvrir de petits muscles dont vous ignorez l'existence.	Valérie Sanchez
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
7	05	<b>Mental Centering (accent mis sur le dos)</b>  Le mental centering part du principe que des exercices de base simples tirés d'écoles du mouvement traditionnelles doivent être liés dans un ensemble harmonieux. Les exercices s'inspirent des domaines du yoga, du qi gong et du tai chi auxquels ils s'adaptent. Cette leçon contient des mouvements dynamiques servant à mobiliser et à renforcer la colonne vertébrale et les muscles dorsaux.	Mirco Heerli
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	
7	07	<b>Fayo® (yoga des fascie)</b>  Le Fayo® est un entraînement de stimulation avec impulsions d'étirement qui assouplit tes fascies de la voûte plantaire jusqu'à la nuque et évite un douloureux emmêlage. Quel que soit ton âge, tu seras plus détendu, plus souple et tu ressentiras un bien-être général.	Nadine Buache
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	

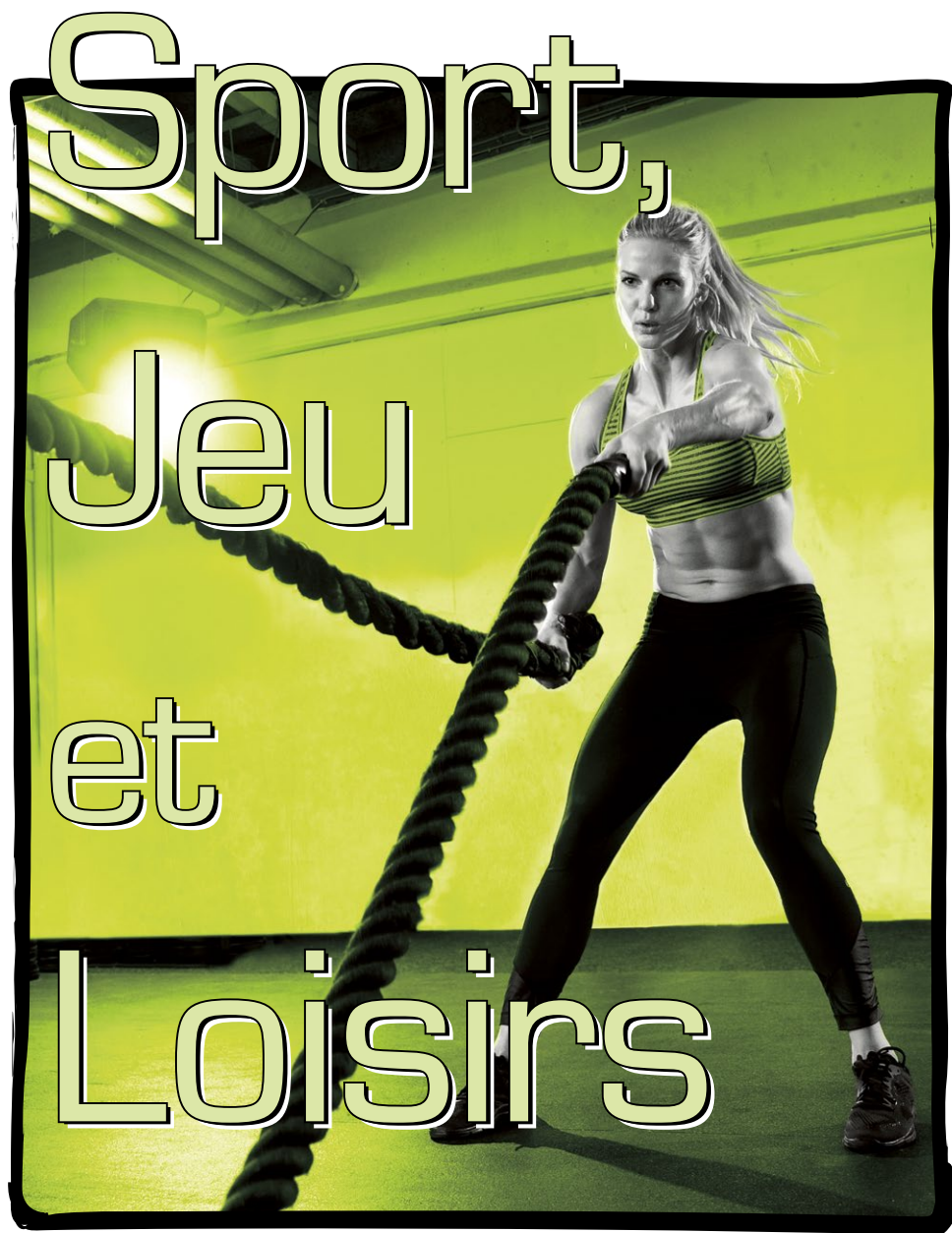


Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
7	08	<b>SUP Yoga</b>  Priscilla est une des rares praticiennes de yoga traditionnel à affectionner la pratique sur le SUP (Stand-up-Paddle). Au-delà du côté fun, pratiquer sur l'eau permet de travailler l'équilibre et les muscles profonds tout en apportant une énorme détente et un détachement qu'on ne peut pas retrouver sur la terre. <i>Il est nécessaire de savoir nager. Pour avoir suffisamment de temps pour se changer avant et/ou après la leçon, celle-ci ne dure que 60 minutes au lieu des 75 minutes habituelles.</i>	Priscilla Brülhart
10.20 - 11.35h			Ouvert pour tous
8	06	<b>Yoga Organic</b>  L'objectif du Yoga Organic est de nous re-synchroniser avec notre respiration, notre système nerveux, nos organes internes et de nous reconnecter à nos émotions. Harmoniser tous ces éléments contribue à créer les conditions favorables à notre équilibre intérieur tout comme notre santé et notre bonheur.	Uschi Braun
12.30 - 13.45h			Ouvert pour tous
8	07	 Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse  <b>SYPOBA®: System Power in Balance</b>  La méthode SYPOBA® unit les thèmes de base de la condition physique que sont la coordination, la force, le gainage, la mobilité et le plaisir. Le SYPOBA® est bien plus qu'un engin d'entraînement: une philosophie 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.	Christian Maillard
12.30 - 13.45h			Ouvert pour tous
8	08	<b>SUP Yoga</b>  Priscilla est une des rares praticiennes de yoga traditionnel à affectionner la pratique sur le SUP (Stand-up-Paddle). Au-delà du côté fun, pratiquer sur l'eau permet de travailler l'équilibre et les muscles profonds tout en apportant une énorme détente et un détachement qu'on ne peut pas retrouver sur la terre. <i>Il est nécessaire de savoir nager. Pour avoir suffisamment de temps pour se changer avant et/ou après la leçon, celle-ci ne dure que 60 minutes au lieu des 75 minutes habituelles.</i>	Priscilla Brülhart
12.30 - 13.45h			Ouvert pour tous

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
 Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>04</b>	<b>Retour au calme avec partenaire</b>  Chaque leçon doit comporter une courbe d'intensité progressive puis dégressive. L'accent sera porté sur cette partie dégressive, appelée plus communément «Retour au calme». Elle se composera d'exercices de relâchement (stretching passif), de relaxation (avec balle de massage) et relâchement avec partenaire, puis nous terminerons par une relaxation sophronique de base pratiquée individuellement.	Jean-Marc Gilliéron
		14.05 - 15.25h	Ouvert pour tous
 Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>05</b>	<b>deepWORK™</b>  La nouvelle dimension de l'entraînement fonctionnel body & mind. Une technique grandiose pour tous ceux qui cherchent une liaison dans la combinaison du cardio fonctionnel et de la musique, alliant mouvement et respiration, intensité garantie ! deepWORK™ unit les énergies Yin & Yang et harmonise les polarités du mental et du physique.	Uschi Braun
		14.05 - 15.25h	Ouvert pour tous
 Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>07</b>	<b>SYPOBA®: System Power in Balance</b>  La méthode SYPOBA® unit les thèmes de base de la condition physique que sont la coordination, la force, le gainage, la mobilité et le plaisir. Le SYPOBA® est bien plus qu'un engin d'entraînement: une philosophie 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.	Christian Maillard
		14.05 - 15.25h	Ouvert pour tous



[www.alder-eisenhut.swiss](http://www.alder-eisenhut.swiss)

Alder+Eisenhut AG

9642 Ebnat-Kappel

Téléphone 071 992 66 33

Fax 071 992 66 44



**alder + eisenhut**  
turngeräte    sportsgear    service

Mon univers. Ma carte.

Giulia Steingruber, championne d'Europe et titulaire d'une Cornèrcard Classic.



cr base1

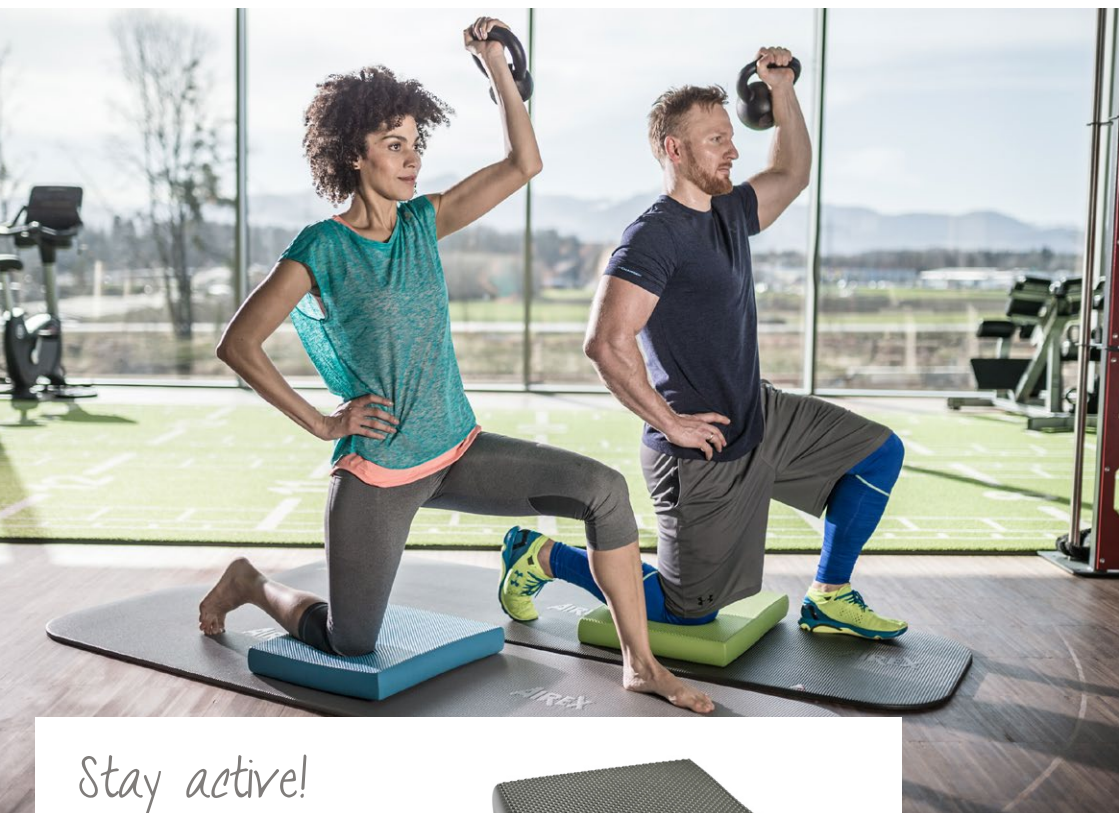


cornèrcard

La carte gagnante pour tout et tous.  
[cornercard.ch](http://cornercard.ch)



# AIREX®



*Stay active!*

## Upgrade your life



- Amortissement idéal et matériau antibactérien
- Durabilité et polyvalence
- Horizontalité et propriétés antidérapantes
- L'original pour plus de 50 ans

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
 Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>02</b>	<b>Principes de l'échauffement</b>	Natascia Taverna
		<p>L'échauffement permet au corps et à l'esprit de se préparer à pratiquer une activité physique et sportive. Il permet d'améliorer ses capacités de coordination et de condition physique. Il tient un rôle clé dans la prévention des blessures également. L'augmentation progressive du rythme et de l'intensité des exercices assure une préparation optimale pour l'exécution des performances.</p>	
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
 Gym. générale Gym. aux agrès	<b>03</b>	<b>Mini-trampoline: Déroulement du mouvement de l'appel à l'envol</b>	Julien Crisinel
		<p>Que se passe-t-il entre le moment de quitter le sol après le dernier pas et le moment de la rotation en l'air? Comment arriver au mieux dans le mini-trampoline? Quels sont les facteurs clés de la réussite d'une belle phase d'envol? Voici quelques questions auxquels nous répondront durant cette leçon.</p>	
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
 Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	<b>02</b>	<b>Entraîner et améliorer la coordination</b>	Natascia Taverna
		<p>L'orientation, la réaction, la différenciation, le rythme et l'équilibre sont des capacités de coordination essentielles pour assurer un bon équilibre au quotidien. Cela l'est d'autant plus dans la pratique d'une activité physique et sportive. C'est pourquoi l'entraînement et l'amélioration de ces capacités sont importants pour l'augmentation des performances dans un contexte donné.</p>	
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	
 Gym. générale Gym. aux agrès	<b>03</b>	<b>Mini-trampoline: Les rotations longitudinales</b>	Julien Crisinel
		<p>Les rotations longitudinales font parties intégrantes de la vie des gymnastes et font souvent l'incompréhension des néophytes. Pourtant il ne s'agit que d'une action physique créant un déséquilibre permettant de mettre en rotation le corps. Rien de bien compliqué sur le papier. Mais en réalité comment fait-on? Viens le découvrir.</p>	
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	

Dimanche, 03 septembre 2017


Bloc	No.	Description	Intervenant
7	04	<b>Circuit Training</b>  Le circuit training est un enchaînement d'exercices qui s'exécutent en boucle. L'objectif est de multiplier les séries sur un rythme intensif avec des temps d'enchaînement variés. Il peut se faire avec ou sans matériel. Nous pouvons travailler avec le poids de son propre corps et il est en quelque sorte un challenge personnel. Les bénéfices allient le renforcement musculaire et le cardio cours très efficace pour la perte de poids.	Clara Loosli
10.20 - 11.35h		Ouvert pour tous	
8	02	<b>Nouvelle brochure „Gymnastique générale“</b>  Cette leçon te transmet les principales informations du domaine Jeunesse et Sport. De plus, tu te familiarises avec la nouvelle brochure «Gymnastique générale» à l'aide d'une session pratique.	Paola Rugo Graber
12.30 - 13.45h		Participants du module de perfectionnement gymnastique générale	
8	03	<b>Sol: Appui renversé</b>  Qui n'aimerait pas pouvoir traverser la vie sur les mains et observer le monde à partir d'une perspective entièrement nouvelle? Cette leçon te propose des exercices permettant d'apprendre et d'effectuer l'appui renversé. Idéal pour les moniteurs de gymnastique aux agrès.	Jean-Luc Monney
12.30 - 13.45h		Ouvert pour tous	
9	02	<b>Acrobatie avec partenaire</b>  Nous proposons de nouvelles idées d'acrobatie pour différents niveaux. Cela contient de l'acro au sol ainsi que des figures de lever statiques et dynamiques intéressants pour la gymnastique aux agrès de société ou pour des productions de gymnastique.	Uni-2-tre
14.05 - 15.25h		Ouvert pour tous	



Gym. générale

Gym. générale  
Gym. aux agrèsGym. générale  
Gym. aux agrès  
Gym. et danse

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
9	03	<b>Sol: Construction de la rondade</b>  Gym. générale Gym. aux agrès	Jean-Luc Monney
14.05 - 15.25h			Ouvert pour tous



Bloc	No.	Description	Intervenant
6	08	<b>Comprendre et prévenir les genoux en Varus/Valgus</b>  En me basant sur les travaux de Léopold Busquet, je constate que les dysfonctions du corps humain apparaissent quand l'équilibre est perturbé par des tensions. Je vais donc vous présenter ces différentes tensions du membre inférieur pour savoir comment les repérer et les corriger.	Julien Koetschet
08.45 - 10.00h		Ouvert pour tous	
9	08	<b>J+S-Théorie gymnastique générale</b>  Leçon à suivre pour le module J+S de perfectionnement Sport des jeunes gymnastique générale! Thèmes qu'elle contient: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Brochure: „Planification dans le sport“</li> <li>– Documents propres à la branche sportive tirés du site internet J+S (manuel d'entraînement)</li> <li>– News J+S</li> </ul>	Paola Rugo Graber
14.05 - 15.25h		Participants du module de perfectionnement gymnastique générale	



## Informations concernant les différents intervenants

<b>Alberto Spielmann</b>	Int. Presenter, directeur de formation, chargé de cours en danse et mouvement
<b>Amélie Reymond</b>	Multiple championne du monde de télémark, Vice-Championne Suisse à la barre fixe en 2013, Master ETHZ en Sciences du mouvement et Diplôme d'enseignement en Sport
<b>Andrea Schneider</b>	Experte J+S gymnastique + danse sport des enfants et sport des jeunes, dipl. pédagogie du mouvement
<b>Cédric Bovey</b>	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes et J+S sport des enfants, Resp. Agrès Université de Lausanne et ACVG, Secteur Agrès FSG
<b>Claudia Romano</b>	Présentatrice int., chargée de cours DSBG Basel et EPF Zürich, dipl. féd. de formatrice d'adultes HF, thérapeute Dorn / MST
<b>Clara Loosli</b>	Formations et certifications tel que Spinning, Cross Fit, Pilates, Zumba®, les programmes Les Mills (BODYPUMP®, CXWORX®, BODYJAM®, SH'BAM®, TRX®)
<b>Christian Maillard</b>	Physiothérapeute, entraîneur SYPOBA Basic-Progressiv
<b>Daniel Barbattini</b>	Physio, danseur depuis 15 ans, vécu aux usa pendant 4 ans, danse en individuel et en couple
<b>Dominique Sigillò</b>	Chef instructeur du Zen Shin DS102, dipl. fédéral d'entraîneur de sport d'élite Swiss Olympic, expert J+S karaté sport des jeunes et sport des enfants
<b>Eraldo Junior Ferreira</b>	Professeur de danse et de Zumba®, danseur professionnel
<b>Eveline Sahli</b>	Présentatrice internationale, formatrice/entraîneur master de Airex®, Piloxing®, XCO, Flexi-Bar et Nike Dynamic Training, propriétaire du Movimento Group Fitness Studio
<b>Francine Brand</b>	Pédagogue de la danse, professeur de mouvement, instructrice dipl. de groupe, instructrice d'AROHA® Advanced, propriétaire du Studio Emotion
<b>Frédéric Voeffray</b>	Fondateur du Féli-Dmouvement, coach parkour & athletic explorations, athlète & artiste freelance, pratique le parkour depuis plus de 10ans
<b>Gaëtan Mottiez</b>	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes, titulaire d'un master en sport à l'université de Fribourg

<b>Guy Mäder</b>	Danseur, professeur de danse et chorégraphe en Suisse et à l'étranger
<b>Julien Crisinel</b>	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes
<b>Julien Koetschet</b>	Physiothérapeute à la clinique Bois-Cerf à Lausanne depuis 2014 et il s'occupe en parallèle du Lausanne hockey club et du cadre national de natation synchro
<b>Jean-Luc Monney</b>	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes
<b>Jean-Marc Gilliéron</b>	Dipl. féd. de maître d'éducation physique de l'Université de Lausanne, expert esa
<b>Karin Möbes</b>	Professeur de sport, entraîneur de sport d'élite Swiss Olympic, entraîneuse mentale IAP
<b>Lisa Scheller</b>	Danseuse (Booiaka, danse orientale, hip-hop, raggae, salsa,...), chorégraphe, propriétaire de l'école de danse La Lisa Dance
<b>Mariano Capona</b>	Membre de la fédération mondiale de streetdance, chorégraphe int. d'artiste et de plusieurs spectacle dans le monde, producteur de nombreux festivals liés aux danses urbaines
<b>Martial Vout</b>	Agent de protection rapprochée et instructeur d'autodéfense en Suisse et en Inde, auteur de "I Can Defend Myself", éd. Life Positive, Delhi. <a href="http://www.martialvout.com">www.martialvout.com</a>
<b>Mirco Heierli</b>	Int. Presenter, formateur Académie Update
<b>Nadège Rose</b>	Physiothérapeute HES, spécialisée en pelvi-périnéologie.
<b>Nadine Arnold</b>	Top présentatrice move2fit, move2fit dance chorégraphe & présentatrice sur Sat.1 et Sixx, dipl. d'instructeur d'aérobic, stretching et StarMaster auprès de stareducation
<b>Nadine Buache</b>	Dipl. Instructrice du fitness de groupe, dance-aérobic et fitness-Zumba, mastertrainer Drums Alive®
<b>Natascia Taverna</b>	Responsable de recherche et enseignante des pratiques sportives (branche gym. aux agrès à l'UNIL), expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes, entraîneur et gymnaste C7
<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, étudiante en sport à l'HEFSM de Macolin
<b>Pascal Klay</b>	Enseignant sports universitaires UNIL instructeur Schwinn cycling et RPM
<b>Paola Rugo Graber</b>	Expert J+S gymnastique générale sport des jeunes et sport des enfants
<b>Priscilla Brülhart</b>	Formatrice de Yoga et de danse classique indienne Kathak
<b>Sandrine Jacot</b>	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes, ostéopathe
<b>Sonja Aschwanden</b>	Master of Science in Human Movement and Sport Sciences UNIL, instructrice Body Balance, Yoga et Pilates
<b>Sandra de Sloovere</b>	Championne Suisse Pole Sports 2015 et 2016, coach et directrice de l'école Acropole Fitness à Payerne, Neuchâtel et Delémont.
<b>Véronique Durrer-Paillard</b>	Entraîneur professionnel (FEP), membre du cadre de formation swiss athletics, expert J+S athlétisme sport des jeunes
<b>Uschi Braun</b>	Formatrice bodyART®, instructrice deepWORK™, BAX et de Yoga, ProTrainer Euromed BodyBalance™, Mastertrainer MKPilates, enseignante à l'UNIL, fondatrice de l'entreprise «becauseiloveme»
<b>Valerie Sanchez</b>	Danseuse, chorégraphe et fondatrice de l'école Temps-danse
<b>Yannick Ecoeur</b>	Championnats du monde de ski alpinisme: 1x or (relais), 2 x argent (relais), 2 x bronze Sprint ; Championnat d'Europe : 1 x or relais, 2 x argent relais, 2 x bronze Team et Relais



# LE RESULTAT VIENT TOUT SEUL.

QUAND ON S'ENTRAINE PLUS DE 2000  
HEURES PAR AN.

Giulia **Steingruber**



## Conditions générales pour les cours FSG

Pour des raisons de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée

### 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 (kurse.stv-fsg.ch) 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](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	Fr. 20.00
Moins de 15 jours avant le cours	Fr. 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.

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 Fr. 10.00 à chaque fois.

**Cours Jeunesse et Sport (J+S)**

(Pour les modalités d'inscription au Congrès FSG, 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](http://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'OFSP 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**

Par son inscription, le participant autorise la Fédération suisse de gymnastique à utiliser ses données (données personnelles, cours réservés, etc.) pour ses propres besoins (administration du cours (liste des participants), publicité, etc.).

Il est en tout temps possible de se désinscrire par oral ou par écrit de la publicité de la FSG.

**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.

**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.



Pour bénéficier de vos avantages et  
participer au concours: [swica.ch/fr/fsg](http://swica.ch/fr/fsg)



## JEUNES TALENTS OU TALENTS CONFIRMÉS

**Dans tous les cas, nous vous apportons plus.** Grâce à notre attachement à la gymnastique, vous bénéficiez d'une grande sécurité financière, d'un service hors pair et d'avantages collectifs attrayants. A nos yeux, rien ne vaut une vie active et saine. Contactez-nous pour examiner votre couverture d'assurance. **Téléphone 0800 80 90 80 ou [swica.ch/fr/fsg](http://swica.ch/fr/fsg)**



Official  
Co-Partner

**SWICA**





Der Schweizerische Turnverband dankt seinen Partnern für die gute Zusammenarbeit.

La Fédération suisse de gymnastique remercie ses partenaires de l'excellente collaboration.



#### Main Partner

#### Co-Partner

#### Partner

#### Supplier



**02/03 septembre 2017 à Lausanne**

Inscription en ligne sous [kurse.stv-fsg.ch](http://kurse.stv-fsg.ch) > **Congrès FSG**

Nom	Prénom
Rue	NPA / Lieu
Téléphone	Date de naissance
Courriel	
No. membre FSG	
Remarques	
Lieu, date	
Signature	

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

**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 Congrès?** (seulement une réponse)

☐ Participation ☐ Plan des cours FSG ☐ Brochure du Congrès FSG

☐ Connaissance ☐ Dépliant ☐ Site internet ☐ Autre

- ☐ Carte de Congrès FSG A (sa/di)
- ☐ Carte de Congrès FSG B (sa)
- ☐ Carte de Congrès FSG C (di)
- ☐ Carte de Congrès FSG D J+S gymnastique générale (sa/di)
- ☐ Carte de Congrès FSG E J+S gymnastique aux agrès (sa/di)
- ☐ Carte de Congrès FSG F J+S gymnastique et danse (sa/di)

**J'aimerais suivre les leçons suivantes:**

Choisir une leçon par bloc (indiquer le numéro).

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

**Délai d'inscription: 13 août 2017**



Affranchir  
s'il vous plaît

# // CONGRÈS

02/03 septembre 2017 à Lausanne

Fédération suisse de gymnastique  
Division de la formation  
Postfach  
5001 Aarau