

II 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 > Congrès FSG



AIREX®

ae
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

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 Rédition 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:

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

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

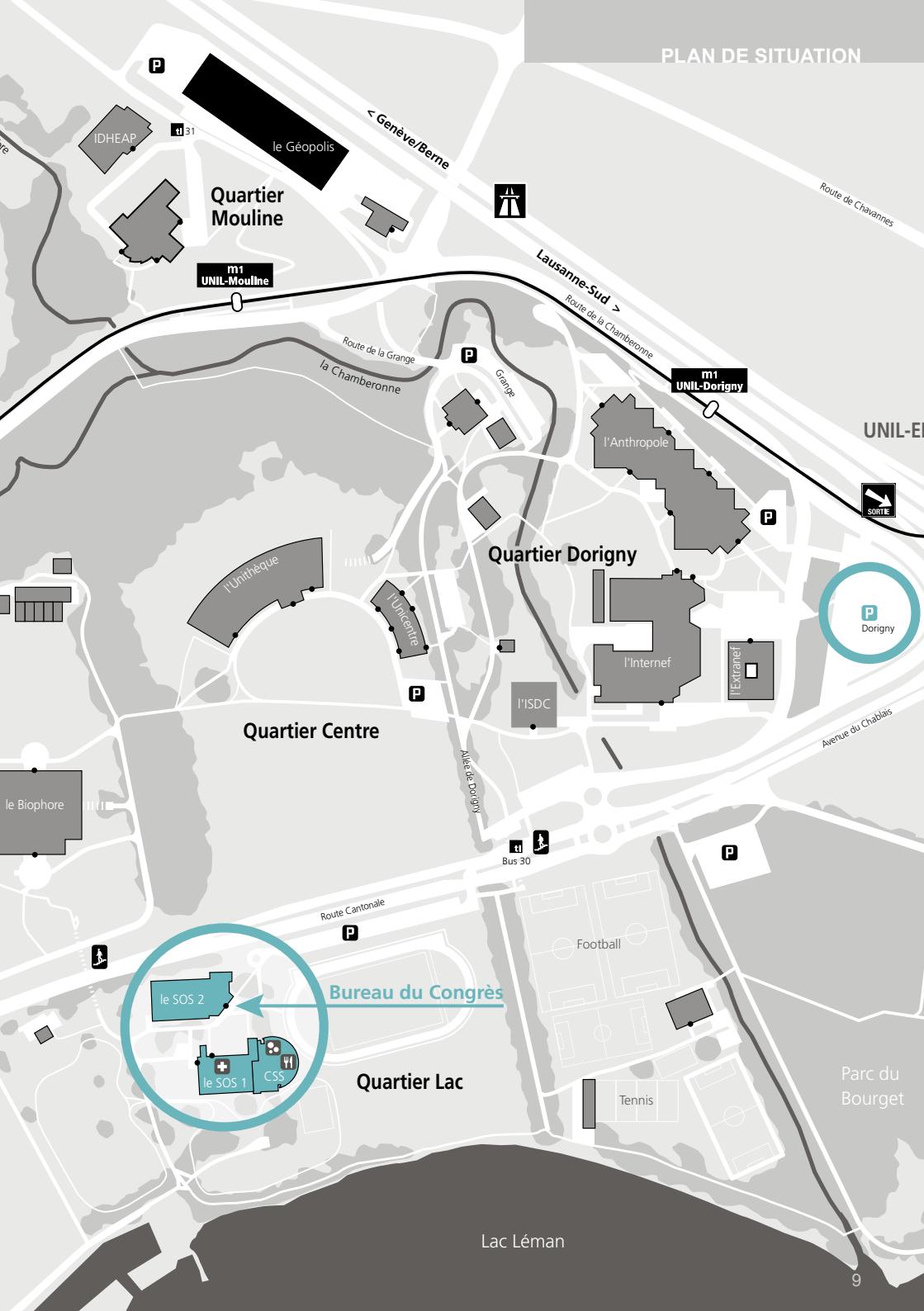
Centre sportif de Dorigny

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.

PLAN DE SITUATION



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 pratiques 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, rhönrad, 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 streching 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 streching 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 streching 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
1	01	Danse Country en Ligne  Gym. et danse	Daniel Barbattini
		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!	
		09.20 - 10.35h	Ouvert pour tous
1	07	Pole Fitness 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.	Sandra de Sloovere
		<i>Important: se munir des shorts</i>	
		09.20 - 10.35h	Ouvert pour tous
2	01	FunkJazz  Gym. et danse	Guy Mäder
		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.	
		10.55 - 12.10h	Débutant
2	06	Mise en œuvre pratique du manuel d'entraînement G+D  Gym. et danse	Andrea Schneider
		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.	
		10.55 - 12.10h	Participants du module de perfectionnement gymnastique et danse

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
2	07	Pole Fitness 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	Ragga Dancehall  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	MedBall® Wave - FluiTraining 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	Piloxing® 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	Hip Hop - Streetdance 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
passionate
motivated
Glossy Sexy and
piloxing
and
unstoppable
confident
healthy
me

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
1	02	Functional training 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	Start up Yoga 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 progressives associées à la respiration qui renforce le corps tout en le maintenant souple.	Sonja Aschwanden
09.20 - 10.35h		Débutant	
1	06	Qigong – Le calme et la force en harmonie 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	Spinning free 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	Pilates Basic avec différentes moyen d'aide 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	SUP Yoga 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 Brülhart
		10.55 - 12.10h	Ouvert pour tous
3	06	Gymnastique préventive du dos 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	AIREX® entraînement des fascias 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	SUP Yoga 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 Brülhart
		13.45 - 15.00h	Ouvert pour tous
4	02	Sport et plancher pelvien Qu'est-ce qu'est le plancher pelvien (ou péri-née)? 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	BODYBALANCE® 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	Detoxing- Purifie et détoxifie ton corps 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
1	03	Anneaux balançants: Suspension mi-renversée  Gym. générale Gym. aux agrès	Cédric Bovey
09.20 - 10.35h		Ouvert pour tous	
1	04	Barres parallèles : de l'appui à l'élançé  Gym. générale Gym. aux agrès	Gaëtan Mottiez
Leçon d'introduction aux barres parallèles proposant des clefs d'apprentissage ludiques et adaptées pour la réalisation de l'élançé. Venez donc découvrir ou parfaire cet élément !		Ouvert pour tous	
09.20 - 10.35h		Ouvert pour tous	
1	09	Parkour et mouvement naturel 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.	Frédéric Voeffray
09.20 - 10.35h		La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.	
2	03	Anneaux b.: Méthodologie du tour d'appui  Gym. générale Gym. aux agrès	Cédric Bovey
Méthodologie du tour d'appui (double dans les anneaux): Elément 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 balançants.		Ouvert pour tous	
10.55 - 12.10h		Ouvert pour tous	

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
2	04	Equilibre et stabilisation pour tous 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	Running- Technique de course et jeux de course  Gym. générale Gym. aux agrès Entrainement 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	<i>La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.</i>
3	02	Nouvelle brochure „Bases spécialisées gymnastique aux agrès/artistique“  Gym. aux agrès 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	Fit en hiver Cross 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
3	04	Les exercices d'équilibre avec action et plaisir  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	Karin Möbes
13.45 - 15.00h			Ouvert pour tous
3	08	Running- Coordination, renforcement et vitesse  Gym. générale	Véronique Durrer-Paillard
13.45 - 15.00h		La leçon se déroule dehors par n'importe quel temps.	Ouvert pour tous
4	03	Autodéfense 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
4	04	Un entraînement quotidien de meilleur qualité  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	Karin Möbes
15.20 - 16.35h			Ouvert pour tous

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
4	09	Préparation pour des courses populaires 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	J+S-Théorie gymnastique et danse  Gym. et danse	Andrea Schneider
		Leçon à suivre pour le module J+S de perfectionnement Sport des jeunes en gymnastique et danse! Thèmes qu'elle contient: <ul style="list-style-type: none"> – News J+S – Nouveau manuel d'entraînement – Brochure „Planification dans le sport“ 	Participants du module de perfectionnement gymnastique et danse
09.20 - 10.35h	4	J+S-Théorie gymnastique aux agrès  Gym. aux agrès	Sandrine Jacot
15.20 - 16.35h		Leçon à suivre pour le module J+S de perfectionnement Sport des jeunes gymnastique aux agrès! Thèmes qu'elle contient: <ul style="list-style-type: none"> – Brochure „Planification dans le sport“ – Documents propres à la branche sportive tirés du site internet J+S (manuel d'entraînement) – News J+S 	Participants du module de perfectionnement gymnastique aux agrès

Samedi, 02 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
5	01	Étirement / retour au calme	Océane Evard
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.			
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 àans 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 weekend 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

1.02

Functional Training

1.03

Anneaux balancants: Suspension mi-renversée

1.04

Barres parallèles: De l'appui à lancer

1.05

Start up Yo

Daniel Barbattini

Marchisio Coralie

Sophie Kling-Bonnot

Gaétan Mottiez

Sonja Aschwa

Bloc 2

10.55 - 12.10h

2.01

FunkJazz

2.02

Spinning free

2.03

Anneaux b.: Roulé en arrière en passant par l'appui renversé

2.04

Equilibre et stabilisation pour tous

2.05

Pilates Bas

Guy Mäder

Pascal Klay

Cédric Bovey

Amélie Reymond

Sonja Aschwa

13.00 - 13.20h

Spectacle du midi (SOS 2): FSG Veyrier

Bloc 3

13.45 - 15.00h

3.01

Ragga Dancehall

3.02

Nouvelle brochure „Bases spécialisées gym agrès/artistique“

3.03

Fit en hiver Cross

3.04

Pratiquer les exercices d'équilibre avec action et plaisir

3.05

MedBall® V Training

Guy Mäder

Sandrine Jacot

Océane Evard

Karin Möbes

Claudia Roma

Bloc 4

15.20 - 16.35h

4.01

Piloxing®

4.02

Sport et plancher pelvien

4.03

Autodéfense

4.04

Un entraînement quotidien de meilleur qualité

4.05

BODYBALA

Eveline Sahli

Nadège Rose

Martial Vout

Karin Möbes

Océane Evard

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

6.02

Principes de l'échauffement

6.03

Mini-trampoline: Déroulement du mouvement de l'appel à l'envol

6.04

CAF

6.05

Step and to bande théra

Nadine Arnold

Natascha Taverna

Julien Crisinel

Clara Loosli

Mirco Heierli

Bloc 7

10.20 - 11.35h

7.01

Toning dans la société de gym

7.02

Entraîner et améliorer la coordination

7.03

Mini-trampoline: Les rotations longitudinales

7.04

Circuit Training

7.05

Mental Cen (accent mis

Alberto Spielmann

Natascha Taverna

Julien Crisinel

Clara Loosli

Mirco Heierli

Bloc 8

12.30 - 13.45h

8.01

Body & Mind

8.02

Nouvelle brochure „Gymnastique générale“

8.03

Sol: Appui renversé

8.04

Improvisation

8.05

Drums Alive DRUM & D

Alberto Spielmann

Paola Rugo Gruber

Jean-Luc Monney

Nicolas Turicchia

Nadine Buach

Bloc 9

14.05 - 15.25h

9.01

Zumba®

9.02

Acro avec partenaire

9.03

Sol: Construction de la rondade

9.04

Retour au calme avec partenaire

9.05

deepWORK

Eraldo Junior Ferreira

Uni-2-tre

Jean-Luc Monney

Jean-Marc Gilliéron

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 Sigillo	Sandra de Sloovere	Andrea Schneider	Frédéric Voeffray	
ic avec dif- yen 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

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 prévenir 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
re® - ANCE	8.06 Yoga Organic	8.07 SYPOBA®: System Power in Balance		8.08 SUP Yoga
	Uschi Braun	Christian Maillard		Priscilla Brülhart
TM	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 Gruber	

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
6	01	move2fit Dance 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	Step and tone avec la bande thérapeutique 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	Salsa (danse à deux)  Gym. et danse 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	Toning dans la société de gym 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
7	06	Danse orientale 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.	Lisa Scheller
		10.20 - 11.35h	Ouvert pour tous
8	01	Body & Mind 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 & 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.	Alberto Spielmann
		12.30 - 13.45h	Ouvert pour tous
8	04	Improvisation 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.	Nicolas Turicchia
		12.30 - 13.45h	Ouvert pour tous
8	05	Drums Alive® - DRUM & DANCE Bien-être et mouvement – Sens ton propre Beat. Drum& 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!	Nadine Buache
		12.30 - 13.45h	Ouvert pour tous

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
9	01	Zumba®	Eraldo Junior Ferreira
		<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>	
		14.05 - 15.25h	Ouvert pour tous
9	06	Danse modern (Limon)	Nicolas Turicchia
		<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>	
		14.05 - 15.25h	Débutant



Gym. et danse

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



Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
6	04	CAF 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 réalisé avec du petit matériel de fitness tel que le bâton, les haltères, les poids lestes, 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	Barre Workout 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 ignoriez l'existence.	Valérie Sanchez
		08.45 - 10.00h	Ouvert pour tous
7	05	Mental Centering (accent mis sur le dos) 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 Heierli
		10.20 - 11.35h	Ouvert pour tous
7	07	Fayo® (yoga des fascie) 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	<p>SUP Yoga</p> <p>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.</p> <p><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></p>	Priscilla Brühlart
		10.20 - 11.35h	Ouvert pour tous
8	06	<p>Yoga Organic</p> <p>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.</p>	Uschi Braun
		12.30 - 13.45h	Ouvert pour tous
8	07	<p>SYPOBA®: System Power in Balance</p> <p> Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse</p> <p>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.</p>	Christian Maillard
		12.30 - 13.45h	Ouvert pour tous
8	08	<p>SUP Yoga</p> <p>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.</p> <p><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></p>	Priscilla Brühlart
		12.30 - 13.45h	Ouvert pour tous

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
9	04	Retour au calme avec partenaire 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 Giliéron
		14.05 - 15.25h	Ouvert pour tous
9	05	deepWORK™ 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
9	07	SYPOBA®: System Power in Balance 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

Sport,

Jeu

et

Loisirs



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 Basel



cornèrcard

La carte gagnante pour tout et tous.
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
6	02	Principes de l'échauffement  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	Natascia Taverna
		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.	08.45 - 10.00h Ouvert pour tous
6	03	Mini-trampoline: Déroulement du mouvement de l'appel à l'envol  Gym. générale Gym. aux agrès	Julien Crisinel
		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 auxquelles nous répondront durant cette leçon.	08.45 - 10.00h Ouvert pour tous
7	02	Entraîner et améliorer la coordination  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse	Natascia Taverna
		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.	10.20 - 11.35h Ouvert pour tous
7	03	Mini-trampoline: Les rotations longitudinales  Gym. générale Gym. aux agrès	Julien Crisinel
		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.	10.20 - 11.35h Ouvert pour tous

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
7	04	Circuit Training 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	Nouvelle brochure „Gymnastique générale“  Gym. générale 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	Sol: Appui renversé  Gym. générale Gym. aux agrès 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	Acrobatie avec partenaire  Gym. générale Gym. aux agrès Gym. et danse 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

Dimanche, 03 septembre 2017

Bloc	No.	Description	Intervenant
9	03	<p>Sol: Construction de la rondade</p> <p>Egalement connue sous le nom de roue, la rondade est fréquemment exécutée en gymnastique au sol. Elle constitue la base de bien d'autres éléments et liaisons. Cette leçon te montre comment apprendre et exécuter des exercices. Idéale pour les moniteurs de gymnastique aux agrès.</p>	Jean-Luc Monney

14.05 - 15.25h

Ouvert pour tous

Bloc	No.	Description	Intervenant
6	08	Comprendre et prévenir les genoux en Varus/ Valgus 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	J+S-Théorie gymnastique générale Leçon à suivre pour le module J+S de perfectionnement Sport des jeunes gymnastique générale! Thèmes qu'elle contient: – Brochure: „Planification dans le sport“ – Documents propres à la branche sportive tirés du site internet J+S (manuel d'entraînement) – News J+S	Paola Rugo Gruber
14.05 - 15.25h			Participants du module de perfectionnement gymnastique générale



Informations concernant les différents intervenants

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

Guy Mäder	Danseur, professeur de danse et chorégraphe en Suisse et à l'étranger
Julien Crisinel	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes
Julien Koetschet	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 sychro
Jean-Luc Monney	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes
Jean-Marc Gilliéron	Dipl. féd. de maître d'éducation physique de l'Université de Lausanne, expert esa
Karin Möbes	Professeur de sport, entraîneur de sport d'élite Swiss Olympic, entraîneuse mentale IAP
Lisa Scheller	Danseuse (Booiaka, danse orientale, hip-hop, raggae, salsa,...), chorégraphe, propriétaire de l'école de danse La Lisa Dance
Mariano Capona	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
Martial Vout	Agent de protection rapprochée et instructeur d'autodéfense en Suisse et en Inde, auteur de "I Can Defend Myself", éd. Life Positive, Delhi. www.martialvout.com
Mirco Heierli	Int. Presenter, formateur Académie Update
Nadège Rose	Physiothérapeute HES, spécialisée en pelvi-périnéologie.
Nadine Arnold	Top présentatrice move2fit, move2fit dance chorégraphe & présentatrice sur Sat.1 et Sixx, dipl. d'instructeur d'aérobic, stretching et StarMaster auprès de stareducation
Nadine Buache	Dipl. Instructrice du fitness de groupe, dance-aérobic et fitness-Zumba, mastertrainer Drums Alive®
Natascia Taverna	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
Nicolas Turicchia	Expert J+S gymnastique et danse sport des jeunes, int. danseur et chorégraphe

Océane Evard	Multiple championne suisse de gymnastique aux agrès individuelle, étudiante en sport à l'HEFSM de Macolin
Pascal Klay	Enseignant sports universitaires UNIL instructeur Schwinn cycling et RPM
Paola Rugo Graber	Expert J+S gymnastique générale sport des jeunes et sport des enfants
Priscilla Brülhart	Formatrice de Yoga et de danse classique indienne Kathak
Sandrine Jacot	Expert J+S gymnastique aux agrès sport des jeunes, ostéopathie
Sonja Aschwanden	Master of Science in Human Movement and Sport Sciences UNIL, instructrice Body Balance, Yoga et Pilates
Sandra de Sloovere	Championne Suisse Pole Sports 2015 et 2016, coach et directrice de l'école Acropole Fitness à Payerne, Neuchâtel et Delémont.
Véronique Durrer-Paillard	Entraîneur professionnel (FEP), membre du cadre de formation Swiss Athletics, expert J+S athlétisme sport des jeunes
Uschi Braun	Formatrice bodyART®, instructrice deepWORK™, BAX et de Yoga, ProTrainer Euromed BodyBalance™, Mastertrainer MKPilates, enseignante à l'UNIL, fondatrice de l'entreprise «becauseiloveme»
Valerie Sanchez	Danseuse, chorégraphe et fondatrice de l'école Temps-danse
Yannick Ecoeur	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 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.

	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) 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

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

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. À 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**

Giulia Steingruber



Official
Co-Partner

SWICA

IMPRESSIONS CONGRÈS FSG 2016 À LAUSANNE



Der Schweizerische Turnverband dankt seinen Partnern für die gute Zusammenarbeit.



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

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics

Partner

ae
aider + eisenhut

coop

graubünden

 **SBB CFF FFS**

suvaliv
Sichere Freizeit

Supplier

AIREX

athleticum
home of sports

carla Sport

move2fit


M O R E A U


Ticketfrog[®]
Gebührenfreies Online-Ticketing


VISTAWELL
sport . health . movement

CONGRÈS

02/03 septembre 2017 à Lausanne

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

- 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 (samedi)
- Carte de Congrès FSG E J+S gymnastique aux agrès (samedi)
- Carte de Congrès FSG F J+S gymnastique et danse (sa/di)

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)	
<input type="checkbox"/> Moniteur FSG / J+S / esa	<input type="checkbox"/> Membre de société
<input type="checkbox"/> Fitness	<input type="checkbox"/> Prof de gym
<input type="checkbox"/> Autre	
Comment as-tu eu connaissance du Congrès? (seulement une réponse)	
<input type="checkbox"/> Participation	<input type="checkbox"/> Plan des cours FSG
<input type="checkbox"/> Connaissance	<input type="checkbox"/> Dépliant
	<input type="checkbox"/> Site internet
	<input type="checkbox"/> Autre

Délai d'inscription: 13 août 2017



II CONGRÈS

02/03 septembre 2017 à Lausanne

Fédération suisse de gymnastique
Division de la formation
Postfach
5001 Aarau

Affranchir
s'il vous plaît