



















08.00–09.00h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)							
09.00h	Ouverture du Gym'n'Move (SOS2)							
Bloc 1 09.20–10.35h	1.01 Des leçons esa de qualité : « Encourager » & esa news <i>Corinne Martin</i> 	1.02 Infos J+S et théorie des enfants et des jeunes <i>Paola Rugo Graber</i> 	1.03 « Functional Training » avec Brainfitness <i>Karin Möbes</i>		1.04 Donut Hockey® – Expérience ludique édition 2022 <i>Muriel Sutter</i>	1.05 Hatha Yoga <i>Dominique Schacher</i>		1.06 Street Racket <i>Neil Wallace</i>
	2.01 Fitness pour tous à la gym <i>Corinne Martin</i> 	2.02 Développer l'autonomie de vos enfants/jeunes en agrès <i>Paola Rugo Graber</i> 	2.03 Au pays des pingouins <i>Karin Möbes</i> 	2.04 Du Reck au Saut ou du Saut au Reck ? <i>Marc Sommer</i> 	2.05 Best of Burner Games® – édition 2022 <i>Muriel Sutter</i> 	2.06 Power Yoga : Union du corps, de l'esprit et de l'âme <i>Julie Buclin</i>	2.07 Welcome to Burlesque ! <i>Pauline Morin</i>	2.08 Street Racket <i>Neil Wallace</i>
12.10–13.15h	Pause de midi							
Bloc 3 13.15–14.30h	3.01 Entraînement en tandem <i>Alexandre Ivany</i> 	3.02 La ferme joyeuse <i>Françoise Boand</i> 	3.03 Salto arrière, de toutes les positions <i>Ivan Wytttenbach</i> 	3.04 Barre fixe / Barres asymétrique : de la tour d'appui au Streuli à l'équilibre <i>Expert J+S</i> 	3.05 Burner Acrobatics – édition 2022 <i>Muriel Sutter</i> 	3.06 Le yoga au service des agrès <i>Paola Rugo Graber</i> 	3.07 Acro dance flow <i>Sarah Elena Liechti</i> 	
	4.01 1 <sup>ers</sup> secours dans le sport <i>Formateur BlueFires</i>	4.02 Madame Lumineuse et les sorcières des couleurs <i>Françoise Boand</i> 	4.03 Le monde des vrilles <i>Ivan Wytttenbach</i> 	4.04 Barres parallèles : les différentes bascules <i>Expert J+S</i> 		4.05 A la découverte de vos fascias <i>Nicole Graziano Prego</i>	4.06 Contemporary <i>Sarah Elena Liechti</i> 	
Bloc 5 16.15–16.45h	5.01 Cool Down (SOS2) <i>Nicole Graziano Prego</i>							

08.00 – 08.30h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)							
Bloc 6 08.45 – 10.00h	6.01 <b>Hit de gymnastique infantine 2022/2023 engins à main conventionnels</b> <i>Béatrice Nys, Anne Laure Brandt</i>	6.02 <b>Force spécifique pour la gymnastique aux agrès</b> <i>Damien Bidlingmeyer</i>	6.03 <b>La dislocation en arrière</b> <i>Julien Crisinel</i>	6.04 <b>Mini-Trampoline : Introduction au saut</b> <i>Maxime Cattin</i>	6.05 <b>Technique d'engin à main – ruban</b> <i>Pamela Rausis</i>	6.06 <b>Pilates – débutant</b> <i>Céline Delorenzi</i>	6.07 <b>POUND Rockout Workout</b> <i>Ginnette Cleis</i>	6.08 <b>Nordic Walking et Walking sous formes ludiques</b> <i>Martine Girardin</i>
	7.01 <b>Hit de gymnastique infantine 2022/2023 engins à main non conventionnels</b> <i>Béatrice Nys, Anne Laure Brandt</i>	7.02 <b>Parkour – la nouvelle discipline gymnastique</b> <i>Patrick Sumi</i>	7.03 <b>Du balancé à la sortie salto</b> <i>Julien Crisinel</i>	7.04 <b>Mini-Trampoline : la vrille au saut</b> <i>Maxime Cattin</i>	7.05 <b>Compétences de coordination : encourager oui, mais aussi exiger</b> <i>Patrick Rathgeb</i>	7.06 <b>Pilates – avancés</b> <i>Céline Delorenzi</i>	7.07 <b>Latino High Power</b> <i>Ginnette Celis</i>	
11.35 – 12.30h								
Bloc 8 12.30 – 13.45h	8.01 <b>MOVE</b> <i>Gwendoline Schlegel</i>	8.02 <b>Parkour – la nouvelle discipline gymnastique</b> <i>Patrick Sumi</i>	8.03 <b>Acrobatique avec partenaire : suites de danse acrobatique</b> <i>Uni-2-tre</i>	8.04 <b>De la marche aux lignes acrobatiques</b> <i>Marc Sommer</i>	8.05 <b>Gatepress® : renforcement du plancher pelvien ... et plus encore !</b> <i>Christian Maillard</i>	8.06 <b>« bodyART® myofasciales training »</b> <i>Robert Steinbacher</i>		
	9.01 <b>Découverte du Rock'n'Roll acroatique</b> <i>Gwendoline Schlegel</i>	9.02 <b>Yoga pour enfants</b> <i>Paola Rugo Graber</i>	9.03 <b>Acrobatique avec partenaire figures de lever</b> <i>Uni-2-tre</i>	9.04 <b>Le rythme des éléments au sol</b> <i>Marc Sommer</i>	9.05 <b>Gatepress® : renforcement du plancher pelvien ... et plus encore !</b> <i>Christian Maillard</i>	9.06 <b>« bodyART® – Nouveaux exercices de functional training »</b> <i>Robert Steinbacher</i>		

# My Space, My Strength.



Training App  
& LIVE Trainings



## DIFFICULTÉ ET INTENSITÉ

### Difficulté et intensité des leçons

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

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

#### Exemple 1 : Contenu simple mais intense.

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

#### Exemple 2 : Contenu exigeant mais facile.

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

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

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

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

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



## My Space, My Time.



Official  
Supplier



**1.01 Des leçons esa de qualité : « Encourager » & esa news**



Atelier théorique sur le thème du MP esa : Des leçons esa de qualité, domaine d'action « Encourager ». Identifier les champs d'actions et les recommandations d'action du domaine. Savoir où et comment chercher des compléments pour des conseils ciblés au moyen du jeu de cartes. Etre tenu informé des news esa.

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



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



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

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



**1.03 « Functional Training » avec Brainfitness**

Augmenter la performance grâce à des exercices complexes pour tout le corps, améliorer la qualité des mouvements, prévenir les blessures. Vivre différentes formes d'entraînements « efficaces » en intégrant les cinq capacités motrices de base : force, endurance, vitesse, agilité et coordination.

9.20-10.35	Karin Möbes Maillardet	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**1.04 Donut Hockey® – Expérience ludique édition 2022**

Le Donut Hockey est un mélange très intéressant de hockey sur glace, d'unihockey et de ringuette (sport canadien). Le Donut Hockey est apprécié pour son rythme, son investissement physique et ses nombreuses variantes. Facile à apprendre, il permet de nombreuses opportunités innovantes et un jeu efficace.

9.20-10.35	Muriel Sutter	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ ■ □



**1.05 Hatha Yoga**

Le Hatha Yoga est source de nombreux bienfaits sur le plan physique, mental et émotionnel. Réputée comme particulièrement douce, cette discipline aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs au niveau du dos. En prime, on affine en douceur au fur et à mesure des séances.

9.20-10.35	Dominique Schacher	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ □ □ □



**1.06 Street Racket**

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

9.20-10.35	Neil Wallace	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



### 2.01 Fitness pour tous à la gym

Combinaison idéale de travail de force, de cardio, de renforcement du centre du corps et de coordination, avec des variantes permettant d'adapter l'entraînement à tous les niveaux de condition physique. Modèle idéal pour des groupes d'adultes d'âges différents, permettant à toutes et à tous de faire des expériences gratifiantes.

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



### 2.02 Développer l'autonomie de vos enfants/jeunes en agrès

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

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



### 2.03 Au pays des pingouins

Les pingouins vivent plein d'aventures pendant leur grande marche vers la mer. Une fois arrivés, ils s'amuse : ils pêchent le poisson, glissent dans l'eau, sautent depuis des rochers, etc. Objectifs : entraîner de manière ludique les différents mouvements de base, vivre une histoire animée et inventer ensemble des tâches intéressantes pour les pingouins.

10.55–12.10	Karin Möbes Maillardet	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	------------------------	--------------------------------	----------------------



### 2.04 Du Reck au Saut ou du Saut au Reck ?

Les bases ou plus au Reck en utilisant des postes pour les bases des rotations au saut. Ce cours peut être utilisé pour des débutants aux gymnastes très expérimentés. Ce cours peut-être utilisé par les artistiques – les agrès – les jeunes gymnastes.

10.55–12.10	Marc Sommer	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ □ □ □
-------------	-------------	--------------------------------	----------------------



### 2.05 Best of Burner Games® – édition 2022

Axés sur le mode de vie des jeunes, les Burner Games associent plaisir, suspense, mouvement et esprit d'équipe, sans oublier la rapidité, la force et l'endurance ainsi que la sociabilité, la confiance en soi et le plaisir de bouger. Sport parfait pour s'échauffer ou pour compléter les entraînements d'une manière innovante mais intense.

10.55–12.10	Muriel Sutter	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ ■ ■ □
-------------	---------------	--------------------------------	----------------------



### 2.06 Power Yoga : Union du corps, de l'esprit et de l'âme

Entraînement qui implique l'ensemble du corps et associe les éléments du yoga traditionnel aux considérations occidentales en matière de fitness. Il permet d'entraîner surtout la force, la souplesse et l'équilibre, sans oublier la concentration et la paix intérieure. Ce cours se fait sur des musiques en parfaite harmonie avec les suites de mouvements.

10.55–12.10	Julie Buclin	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	--------------	--------------------------------	----------------------



### 2.07 Welcome to Burlesque !

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

10.55–12.10	Pauline Morin	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	---------------	--------------------------------	----------------------



### 2.08 Street Racket

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

10.55–12.10	Neil Wallace	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
-------------	--------------	--------------------------------	----------------------





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

PARCE QUE LA SANTÉ PASSE AVANT TOUT

## SWICA

En partenariat avec:



Notre engagement en faveur des gymnastes est payant pour vous. En effet, SWICA participe chaque année à votre cotisation à une société de gymnastique de la FSG. Vous bénéficiez en outre de remises exclusives sur les primes d'une sélection d'assurances complémentaires.

Téléphone 0800 80 90 80 ou [swica.ch/fr/fsg](http://swica.ch/fr/fsg)

GYM N' MOVE

VISTAWELL  
sport . health . movement



Official Partner

## Ces articles sont en vente chez Vistawell VENEZ NOUS RENDRE VISITE!



Softgym Overball Ø23 cm

Art. 95.05



Bola balle auto-massage

Art. 8163



MOBILO Coussin à air

Art. 5366



ESTRELA rouleau de massage Zen1

Art. 8151



Tridex® Band

Art. 32218



Art. 2592



Step Reebok® original 2020

Art. 2598

WWW.VISTAWELL.CH



### 3.01 Entraînement en tandem

Une forme d'entraînement à deux, depuis l'échauffement au retour au calme, qui allie renforcement, coordination, équilibre et formes ludiques.

13.15–14.30	Alexandre Ivanyi	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



### 3.02 La ferme joyeuse

Les enfants vivent une aventure à la ferme et imitent les animaux. Ils sont capables de se tenir sur un pied en lançant et en attrapant des objets, de sauter en passant des obstacles en hauteur et en longueur. Ils peuvent courir leur âge en minutes sans s'arrêter. Ils sont capables de se déplacer sur des engins à roulettes.

13.15–14.30	Françoise Board	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



### 3.03 Salto arrière, toutes les positions

Vous connaissez déjà le salto arrière ou vous savez comment l'assurer et l'enseigner, mais vous aimeriez avoir un aperçu des variantes Pull Over, 3/4 salto arrière, Cody et Kaboom et vous voulez pouvoir les exécuter ou les assurer ? Alors vous êtes au bon endroit ! La leçon est donnée en anglais.

13.15–14.30	Ivan Wyttenbach	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □	■ ■ □ □



### 3.04 Barre fixe / Barres asymétrique : de la tour d'appui au Streuli à l'équilibre

La tour d'appui est un prérequis essentiel à la réussite d'un Streuli à l'équilibre. Pendant cette leçon, nous verrons la méthodologie, les étapes ainsi que les points clés qui permettront aux gymnastes de renforcer leurs tours d'appui puis de réaliser des tours d'appuis libres et finalement des tours d'appuis libres par l'appui renversé.

13.15–14.30	Expert J+S	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □	■ □ □ □



### 3.05 Burner Acrobatics – édition 2022

De nouvelles idées et mises en scènes ludiques, que l'on pratique seul, à deux ou en groupe, viennent insuffler un vent nouveau dans les entraînements d'acrobatie. Riche-ment illustré, le manuel « Burner Acrobatics » contient des fiches pratiques qui permettent de travailler de manière autonome et intuitive, quel que soit son niveau.

13.15–14.30	Muriel Sutter	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



### 3.06 Le yoga au service des agrès

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

13.15–14.30	Paola Rugo Graber	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



### 3.07 Acro dance flow

Une danse qui joue avec la gravité associe mouvements de danse et d'acrobatie. Le cours se concentre sur la construction globale et durable d'éléments acrobatiques sur lesquels s'appuie la chorégraphie qui vient conclure le cours.

13.15–14.30	Sarah Elena Liechti	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □	■ ■ ■ ■



#### 4.01 1<sup>ers</sup> secours dans le sport

Présentation des bonnes pratiques lors de traumatismes ou de malaises durant l'activité sportive. Cette initiation vous permettra de vous confronter aux divers risques de lésions spécifiques au sport et à la gestion des malaises. Période répartie entre support théorique et travail pratique.

14.50–16.05	Formateur BlueFires	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ □ □ □



#### 4.05 A la découverte de vos fascias

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

14.50–16.05	Nicole Graziano Prego	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



#### 4.02 Madame Lumineuse et les sorcières des couleurs



Les enfants sont capables de reconnaître les couleurs de l'arc-en-ciel, de franchir des obstacles en grimant et en prenant appui sur les espaliers, les barres parallèles et le caisson. Ils sont capables de jouer en équipe et de collaborer.

14.50–16.05	Françoise Board	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



#### 4.06 Contemporary



Les participants se plongent dans les bases de la danse contemporaine à travers des enchaînements de mouvements variés. Le cours se termine par une chorégraphie composée des éléments préparés et qui offre la possibilité de découvrir l'espace et le corps sous différentes perspectives.

14.50–16.05	Sarah Elena Liechti	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ ■ □



#### 4.03 Le monde des vrilles



Vous connaissez déjà le salto arrière ou avant ou vous savez comment l'assurer et l'enseigner, mais vous souhaitez avoir un aperçu du monde des vrilles, qu'elles soient accroupies, penchées ou tendues, et vous voulez pouvoir les réaliser ou les enseigner ? Alors vous êtes au bon endroit ! La leçon est donnée en anglais.

14.50–16.05	Ivan Wyttenbach	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ ■ □	■ ■ □ □



#### 5.01 Cool down

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

16.15–16.45	Nicole Graziano Prego	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ □ □ □



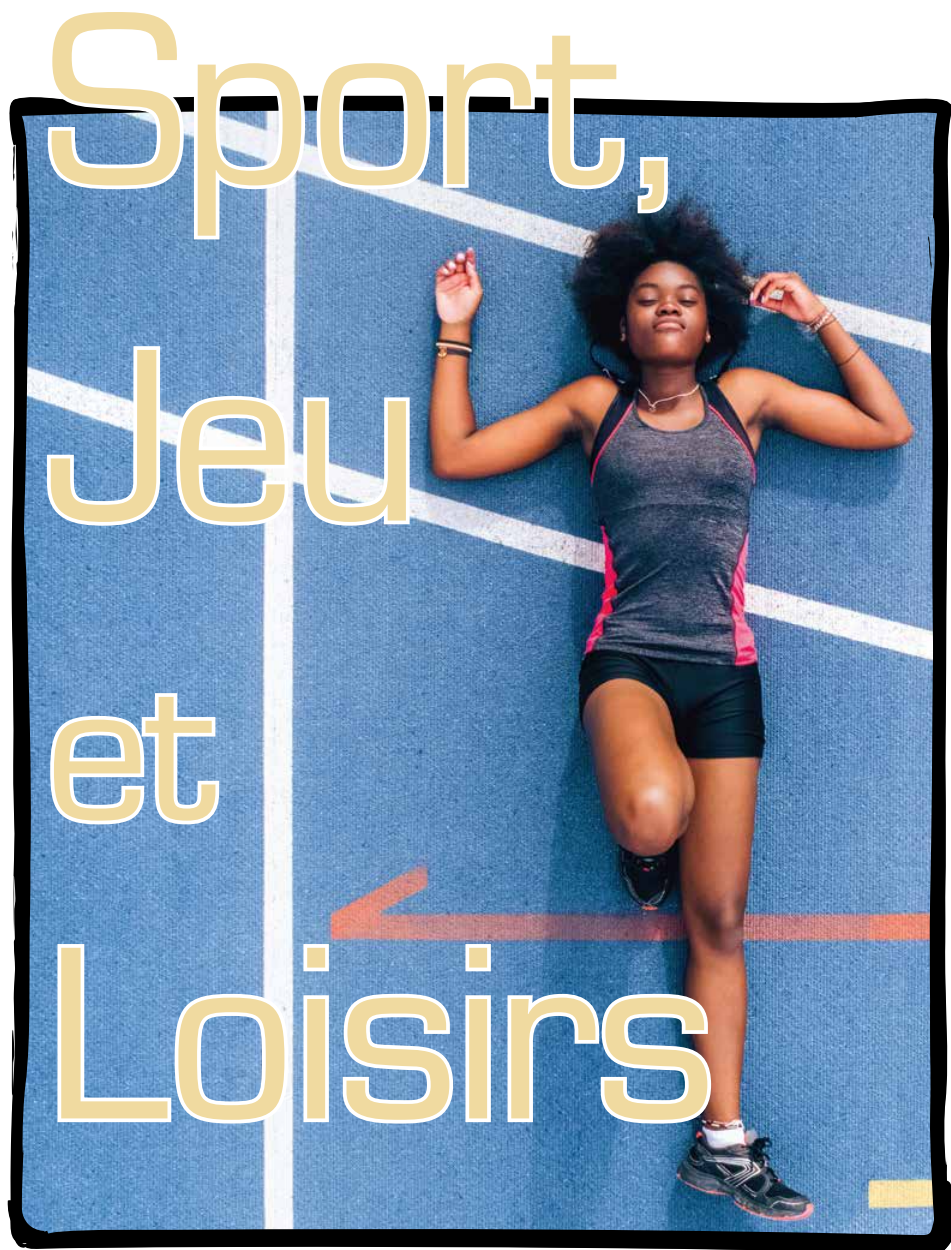
#### 4.04 Barres parallèles : les différentes bascules



La bascule est un élément de base des barres parallèles. Cette leçon permettra de passer en revue les différentes bascules, leurs techniques ainsi que les étapes méthodologiques nécessaires à leur réalisation.

14.50–16.05	Expert J+S	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ □ □ □





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



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

En tant que club FSG, tu profites d'un rabais d'au moins 40% sur ton équipement JAKO. Passe dans ton magasin OCHSNER SPORT et laisse-toi conseiller individuellement par nos spécialistes du Teamsport.

Nous nous réjouissons de te rencontrer.



**alder + eisenhut**  
sport bühnen

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

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



**OCHSNER  
SPORT**



**6.01 Hit de gymnastique enfantine 2022/2023 engins à main conventionnels**



Nous découvrons les engins à main conventionnels (ballon, corde, massues, cerceau et ruban) du nouveau Hit de gymnastique enfantine en compagnie de Gyma et Gymo. De par leur niveau de difficulté et leur intensité, les leçons s'adressent à des enfants de 5-7 ans.

8.45-10.00	Béatrice Nys, Anne Laure Brandt	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ □ □ □
------------	---------------------------------	--------------------------------	----------------------



**6.02 Force spécifique pour la gymnastique aux agrès**



La force est une qualité essentielle pour la pratique de la gymnastique aux agrès. Pendant ce cours, nous verrons les méthodes d'entraînement de la force ainsi que des exercices de renforcement spécifiquement adaptés à la pratique de la gymnastique aux agrès et au niveau du gymnaste, afin de l'accompagner durant sa carrière gymnique.

8.45-10.00	Damien Bidlingmeyer	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
------------	---------------------	--------------------------------	----------------------



**6.03 La dislocation en arrière**



Dans les moyens de prise d'amplitude dans les mouvements aux anneaux balançants, la dislocation se révèle être un mouvement efficace s'il est dirigé dans la bonne direction et avec le bon timing. Dans cette leçon, nous reprendrons les bases du mouvement qui amène à la dislocation et trouverons ensemble des solutions pour la faire évoluer.

8.45-10.00	Julien Crisinel	Degré de difficulté ■ ■ ■ □	Intensité ■ □ □ □
------------	-----------------	--------------------------------	----------------------



**6.04 Mini-Trampoline : Introduction au saut**



Leçon d'introduction au saut au mini-trampoline, mettant l'accent sur tous les éléments nécessaires à l'apprentissage des sauts de base. Leçon essentiellement pratique.

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



**6.05 Technique d'engin à main – ruban**



Découvrir les bases techniques du ruban, son accord avec le corps, ses mouvements, ses plans et ses variations dans une chorégraphie.

8.45-10.00	Pamela Rausis	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ □ □ □
------------	---------------	--------------------------------	----------------------



**6.06 Pilates – débutants**

Le Pilates permet de muscler la colonne vertébrale, travailler l'assouplissement et renforcer la sangle abdominale et avoir une meilleure posture.

- Exercices de renforcement
- Étirements
- Entraînement des muscles profonds

8.45-10.00	Céline Delorenzi	Degré de difficulté ■ □ □ □	Intensité ■ □ □ □
------------	------------------	--------------------------------	----------------------



**6.07 POUND Rockout Workout**

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

8.45-10.00	Ginnette Celis	Degré de difficulté ■ ■ ■ □	Intensité ■ ■ ■ □
------------	----------------	--------------------------------	----------------------



**6.08 Nordic Walking et Walking sous formes ludiques**



Les bâtons de nordic walking : un allié pour se maintenir en forme ! Entraînement complet – force, endurance et coordination – sans oublier différentes formes ludiques pour le plaisir de bouger.

8.45-10.00	Martine Girardin	Degré de difficulté ■ ■ □ □	Intensité ■ ■ □ □
------------	------------------	--------------------------------	----------------------



**7.01 Hit de gymnastique enfantine 2022/2023 engins à main non conventionnels**



Nous découvrons les engins à main non conventionnels (ping-pong, ballon, cônes, sachets de sable, bâton de gymnastique et softball de tennis) du nouveau Hit de gymnastique enfantine en compagnie de Gyma et Gymo. De par leur niveau de difficulté et leur intensité, les leçons s'adressent à des enfants de 5-7 ans.

10.20-11.35	Béatrice Nys, Anne Laure Brandt	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ □ □ □



**7.02 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique**



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

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



**7.03 Du balancé à la sortie salto**



La sortie salto, qu'elle soit en arrière ou en avant, n'est que le prolongement du balancé. Sur cette leçon, une présentation complète d'une méthodologie d'apprentissage des sorties salto simples réalisables avec de jeunes gymnastes.

10.20-11.35	Julien Crisinel	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ □ □ □



**7.04 Mini-Trampoline : La vrille au saut**



Leçon décortiquant les techniques des vrilles au saut au mini-trampoline. Base théorique et exercices pratiques d'apprentissage et de perfectionnement.

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



**7.05 Compétences de coordination : encourager oui, mais aussi exiger**



Apprenez à utiliser les différents aides accessoires et engins de la salle de gymnastique afin de développer les compétences de coordination.

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



**7.06 Pilates – avancés**

Le Pilates permet de muscler la colonne vertébrale, travailler l'assouplissement et renforcer la sangle abdominale et avoir une meilleure posture.  
– Exercices de renforcement  
– Étirements

10.20-11.35	Céline Delorenzi	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**7.07 Latino High Power**

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

10.20-11.35	Ginnette Celis	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ ■ □



**8.01 MOVE**

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

12.30–13.45	Gwendoline Schlegel	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ □ □



**8.05 Gatepress® : renforcement du plancher pelvien ... et plus encore !**

Mise en place pour le renforcement du plancher pelvien, la méthode Gatepress® permet une activation inconsciente et soutenue de celui-ci dans différentes positions. Les nombreuses variations de cet entraînement par compression servant à renforcer l'entier du corps peuvent être intégrées dans un entraînement personnel ou dans un circuit-training.

12.30–13.45	Christian Maillard	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ □ □



**8.02 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique**

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

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



**8.06 bodyART® myofasciales training**

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

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



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

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

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



**8.04 De la marche aux lignes acrobatiques**

Comment prendre conscience de son corps et des appuis au sol pieds-mains-pieds pour effectuer des éléments au sol et des lignes acrobatiques.

12.30–13.45	Marc Sommer	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**9.01 Découverte du Rock'n'Roll acrobatique**

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

14.05–15.25	Gwendoline Schlegel	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ □ □



**9.02 Yoga pour enfants**

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

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



**9.04 Le rythme des éléments au sol**

Pourquoi certains éléments sont plus simples à enchaîner au sol et comment construire une suite d'éléments avec le bon rythme.

14.05–15.25	Marc Sommer	Degré de difficulté	Intensité
		■ ■ □ □	■ ■ □ □



**9.05 Gatepress® : renforcement du plancher pelvien ... et plus encore !**

Mise en place pour le renforcement du plancher pelvien, la méthode Gatepress® permet une activation inconsciente et soutenue de celui-ci dans différentes positions. Les nombreuses variations de cet entraînement par compression servant à renforcer l'entier du corps peuvent être intégrées dans un entraînement personnel ou dans un circuit-training.

14.05–15.25	Christian Maillard	Degré de difficulté	Intensité
		■ □ □ □	■ ■ □ □



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

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

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





**TRAINING**



**VITALITY**



**DANCE**



**CROSS**



**GAMES**



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