

# DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 1 / 09:00 - 10:15



## Varier le gainage en entraînement

*Intervenant : Laurent Carron (Athletime)*

Explorez de nouvelles idées pour diversifier vos entraînements avec des exercices de gainage et de renforcement variés et adaptés. Cet atelier vous apportera des exercices pratiques, des astuces pour les rendre plus ludiques et des conseils pour en tirer un maximum de bénéfices.



## Cirque : portés et mains à main

*Intervenantes : Maxence Gasser et Jeanne Mento (@jm.cirque)*

Plongez dans l'univers du cirque avec cet atelier dédié aux portés et aux techniques de "mains à main". Renforcez la coordination, la force et la confiance mutuelle à travers des exercices adaptés à différents niveaux. Une expérience enrichissante pour explorer le travail en duo et les figures acrobatiques. Vous aurez aussi la possibilité de travailler vos handstands lors d'une petite parenthèse durant ce cours.



## Aérobic : les pas de base

*Intervenante : Lucie Jollien*

(Re)découvrez les fondamentaux de l'aérobic avec cet atelier. Apprenez les pas de base et des enchaînements simples pour construire des cours dynamiques et accessibles, adaptés à tous les publics.



## Utiliser les Agrès avec les petits

*Intervenante : Jessica Nicod*

Initiez les jeunes enfants aux Agrès en toute sécurité ! Cet atelier offre des idées d'exercices pour appréhender les Agrès pour la première fois avec les plus jeunes. Vous apprendrez à garantir un environnement sûr et à proposer des activités adaptées pour développer les compétences motrices tout en s'amusant.

# DESCRIPTIFS DES COURS

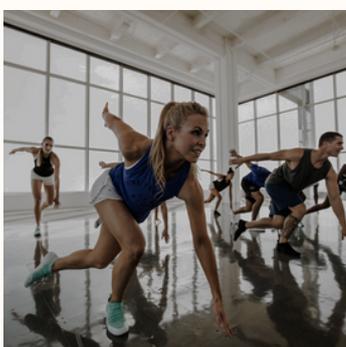
PÉRIODE 2 / 10:25 - 11:40



## Flamenco

*Intervenante : Monica Del Castillo (Made 4 You)*

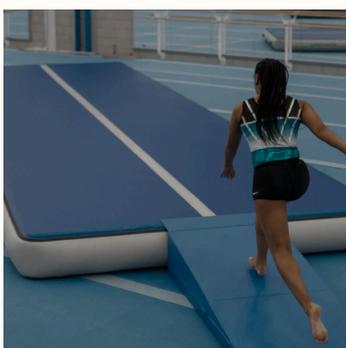
Plongez dans l'univers passionné du Flamenco ! Apprenez les mouvements de base, travaillez sur le rythme et découvrez l'expression corporelle unique de cette danse traditionnelle espagnole. Une expérience culturelle et artistique enrichissante.



## Bodyattack

*Intervenante : Laura Freysinger (Activita)*

Découvrez le Body Attack, un entraînement physique intense et énergisant qui combine cardio, renforcement musculaire et explosivité. Basé sur des mouvements dynamiques et des enchaînements chorégraphiés, ce cours sollicite l'ensemble du corps pour améliorer l'endurance, la force et l'agilité. Alternant entre phases d'effort soutenu et moments de récupération active, le Body Attack convient aux amateurs de défis physiques et aux participants souhaitant repousser leurs limites dans une ambiance motivante et dynamique.



## Airtrack

*Intervenante : Claire Prudent*

Découvrez les possibilités qu'offre l'Airtrack pour enrichir vos entraînements d'Agrès. Ce workshop présente des idées d'exercices adaptés à tous les niveaux, ainsi que des astuces pour intégrer cet outil innovant dans vos leçons tout en assurant la sécurité et la progression des gymnastes.



## Gym enfantine : Power to Win

*Intervenants : Team GE*

Cette leçon s'adresse spécifiquement aux moniteurs des groupes de Gym enfantine. Les intervenants donneront un retour de la matière présentée au récent cours central de la FSG.

Ce cours traite les thèmes suivants : travailler la vitesse, l'explosivité et la force.

# DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 3 / 12:30 - 13:45



## Souplesse et technique du corps

*Intervenante : Claire Prudent*

Apprenez à développer la souplesse de vos gymnastes de manière ludique et efficace, tout en mettant l'accent sur une bonne technique. Cet atelier combine théorie et pratique pour optimiser vos échauffements et exercices ciblés en souplesse. Vous découvrirez également quelques figures originales nécessitant de la souplesse.



## Balle au filet / Netzbball

*Intervenante : Monique Lorenz (FSG)*

Découvrez le Netzbball, un jeu collectif qui combine stratégie et précision, adapté à tous les âges. Joué sur un terrain de volleyball, ce sport oppose deux équipes de quatre joueurs qui doivent lancer et attraper le ballon sans se déplacer. Les règles simples permettent une prise en main rapide, tout en favorisant la coordination et le travail d'équipe.



## Agrès sociétés : analyse de productions

*Intervenantes : Sandra Pouilly, Patricia Dubuis*

Cet atelier propose une analyse des productions d'Agrès sociétés à partir d'exemples vidéo. Les intervenantes détailleront les critères d'évaluation utilisés par les juges et partageront des conseils pratiques pour perfectionner vos productions. Un moment d'échange enrichissant pour mieux comprendre les attentes des directives de concours.



## Gym enfantine : encourager les enfants

*Intervenants : Team GE*

Cette leçon s'adresse spécifiquement aux moniteurs des groupes de Gym enfantine. Les intervenants donneront un retour de la matière présentée au récent cours central de la FSG.

Ce cours se concentre sur l'utilisation de la corde comme engin à main.

# DESCRIPTIFS DES COURS

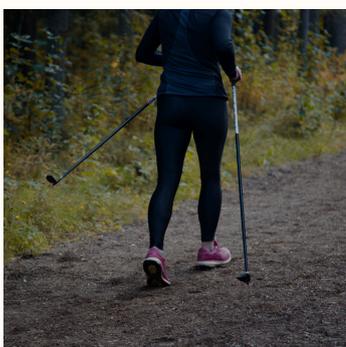
PÉRIODE 4 / 13:55 - 15:10



## Yoga Vinyasa

*Intervenante : Emilie Lambiel*

Découvrez le Yoga Vinyasa, une pratique fluide qui allie mouvement et respiration. À travers des enchaînements fluides de postures, ce cours développe force, souplesse et concentration, tout en favorisant la relaxation. Adapté à tous les niveaux, il vous permet de vous recentrer, de libérer les tensions et de renforcer votre corps.



## Marche nordique

*Intervenante : Annick Giroud*

Initiez-vous au Nordic Walking, une activité complète qui sollicite l'ensemble du corps tout en respectant les articulations. Cet atelier vous permettra d'apprendre la technique de marche avec bâtons, d'explorer ses bienfaits pour l'endurance, la posture et la coordination, et de découvrir des astuces pour adapter la pratique à différents niveaux. Parfait pour intégrer une activité physique douce et efficace dans vos entraînements.



## Kin-ball Omnikin

*Intervenant : Martin Blom*

Découvrez l'Omnikin, un sport collectif unique qui se joue avec une grande balle légère. Cet atelier vous initiera aux bases de ce jeu dynamique, axé sur la coopération et la communication entre les joueurs. Vous apprendrez les règles essentielles, les techniques de passe et les stratégies pour coordonner les actions de votre équipe. Grâce à sa nature inclusive et adaptable, l'Omnikin est une activité idéale pour tous les âges.



## Parents-Enfants : Voyage intersidéral avec les souris de l'espace

*Intervenants : Team GE*

Ce cours s'adresse spécifiquement aux moniteurs des groupes de Parents-Enfants. Les intervenants donneront un retour de la matière présentée au récent cours central de la FSG.

Il s'agit d'une leçon sous forme de postes mettant en avant la coopération entre parent et enfant.

# DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 5 / 15:20 - 16:35



## Travail de la musique

*Intervenants : Martine Narbel, Gaetan Maret*

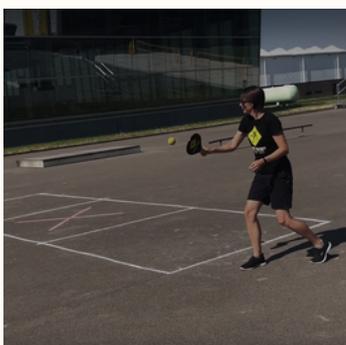
Ce cours vise à vous fournir une compréhension approfondie des éléments musicaux clés (tempo, rythme, mélodie, harmonie, etc.) afin que vous puissiez les utiliser pour structurer et créer des chorégraphies cohérentes et expressives. Apprenez à analyser la musique et à tenir compte de ces éléments lors de la création de chorégraphies, afin que les mouvements et la musique soient en parfaite harmonie.



## Yoga pour enfants

*Intervenante : Emilie Lambiel*

Découvrez comment structurer un cours de Yoga adapté aux enfants, en alliant plaisir et apprentissage. Ce cours présente les bases d'un cours de Yoga pour enfants, avec des idées de jeux et des exemples de supports tels que des cartes ou des livres. Vous découvrirez comment structurer une séance adaptée, tout en intégrant des activités qui encouragent la concentration, la motricité et la détente.



## Street racket

*Intervenante : Françoise Moerch*

Découvrez une activité ludique et accessible qui ne nécessite qu'un matériel minimal. Cet atelier vous initiera aux règles simples et à la mise en place rapide de ce jeu, idéal pour jouer en intérieur ou en extérieur. Basé sur des échanges contrôlés et sans filet, le Street Racket favorise la coordination, la précision et le plaisir du jeu. Vous apprendrez à adapter les règles selon vos besoins et à intégrer des variantes pour dynamiser vos séances, parfait pour enrichir vos entraînements ou animer des groupes de tous âges et niveaux !



## Parents-Enfants : Petits Vikings, grandes aventures !

*Intervenants : Team PE*

Ce cours s'adresse spécifiquement aux moniteurs des groupes de Parents-Enfants. Les intervenants donneront un retour de la matière présentée au récent cours central de la FSG.

Il s'agit d'une leçon suivie mettant en avant la coopération en groupe.