

COURS

Plan des cours français – stv-fsg.ch/cours



032021

Contenu

Editorial	3
Fit & en santé	4
Fitness	4
Santé & détente	4
Course à pied & running	5
Gymnastique aux agrès	6
Gymnastique artistique	7
Gymnastique	8
Athlétisme	8
Gymnastique rythmique	9
Trampoline	9
Gymnastique générale	10
Gymnastique P+E	10
Gym infantine	10
Sport des adultes	11
Management de société	13
Cours esa Swiss Athletics	14
Inscription à un cours	15
Conditions régissant les cours FSG	16

Mentions légales

Paraissant trois fois par année comme encart du GYMlive, le Plan des cours informe sur l'offre variée de la FSG. Pour une lecture fluide et conformément aux règles grammaticales du français, seule la forme masculine est utilisée.

Editeur Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, stv@stv-fsg.ch, stv-fsg.ch **Rythme de parution** trois fois l'an **Tirage** d/92'987, f/15'402 **Production** Stämpfli AG, staempfli.ch **Rédaction** Fédération suisse de gymnastique, division de la formation, Daria Crescenti, daria.crescenti@stv-fsg.ch

Graphisme Fédération suisse de gymnastique, division marketing + communication, Corinne Weber, corinne.weber@stv-fsg.ch **Photos** Archives photos de la FSG

Chers gymnastes

La Fédération suisse de gymnastique s'engage en faveur d'un sport à succès, orienté vers la performance, sain, respectueux et fair-play. A ce titre, et en collaboration avec Swiss Olympic, la FSG met en place les meilleures conditions possibles pour obtenir des résultats et diffuser les valeurs olympiques grâce à «Spirit of Sport». La FSG promeut, stimule, forme et connecte environ 380'000 gymnastes en Suisse de tout âge et origine. C'est la raison pour laquelle le sport est si important, pour chacun d'entre nous mais aussi pour la société. Vous, les gymnastes, êtes les étendards de la FSG dans le public. Il est donc important que vous vous comportiez tous de manière adéquate, pas seulement en compétition mais aussi dans les entraînements quotidiens de manière à vivre et maintenir les valeurs de notre sport, le «Spirit of Sport».



Le nouveau site internet «Valeurs et Éthiques » de la FSG contient des informations détaillées sur l'éthique. De plus, l'application «Spirit of Sport Challenge» propose des jeux attrayants qui permettent de vivre de manière ludique les valeurs olympiques, la Charte d'éthique de Swiss Olympic et la prévention avec «cool and clean». Les différents jeux peuvent servir à diversifier les entraînements, les camps, les formations, les séances, etc.

Les valeurs olympiques – «Respect, amitié, excellence»

- Testez et approfondissez vos connaissances dans les domaines des valeurs olympiques, des connaissances sur le sport et «cool and clean» et apprenez-en davantage sur les compétences de vie pour un sport réussi, fair-play et intègre.
- Les différents jeux sont parfaits pour s'entraîner tous les jours, durant les camps d'entraînement, les cours ou pendant les réunions/conférences.

Naomi Kempter

Éthique, division de la formation





Fitness

Piloxing day



Description Cette journée peut se vivre comme une découverte ou comme un approfondissement de quatre programmes différents: le classique PILOXING SSP, l'entraînement fonctionnel PILOXING knockout, le programme de danse fitness THE MIX byPiloxing et la toute dernière tendance fitness PILOXING BOOTYBUILDER. Chaque programme s'accompagne d'un bref atelier de technique de l'entraînement et d'une master class qui vous permettront de faire le plein d'idées pour vos cours.

Objectifs Beaucoup d'idées pour vos cours. Améliorer sa technique grâce à des informations de dernière actualité.

Conditions Pas de conditions particulières

Groupe cible Tout le monde



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1412127.221	06.11.2021	Lausanne	09.00 – 16.00	CHF 150.00	CHF 250.00	06.10.2021

Santé & détente

Yoga



Description Dans ce cours de yoga vous apprendrez à enseigner une suite de postures de yoga. Le cours comprend l'apprentissage d'un échauffement dynamique avec des postures de yoga fortifiantes, des étirements et renforcements de l'ensemble des muscles du corps. Les mouvements sont exécutés debout, assis et couché de façon dynamique, fluide et avec beaucoup d'énergie. Le yoga décrit une suite de postures progressives associées à la respiration. Nous apprendrons la respirations complète qui accompagne les postures. Vous repartirez avec des idées pour donner un cours de yoga dans votre salle de gym.

Objectifs Apprendre des positions de bases du yoga en travaillant avec son propre poids du corps.



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1412140.221	02.10.2021	Lausanne	09.15 – 16.30	CHF 150.00	CHF 250.00	02.09.2021

Pilates basics

Position de base



Description Le Pilates encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles. C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. On renforce les muscles faibles et décontracte 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.

Objectifs Apprendre des positions de bases du Pilates en travaillant avec son propre poids du corps.

Conditions Pas de conditions particulières



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1412136.221	28.11.2021	Lausanne	09.15 – 16.30	CHF 150.00	CHF 250.00	28.10.2021

Cours complémentaire de gymnastique de société D/H et seniors

Sports gymniques



Description Ce cours remplace l'ancien CCo. Il est ouvert à tous les moniteurs de groupes adultes. Leçons pratiques axées sur les nouvelles tendances pour vous inciter à varier vos cours: parcours fitness avec le matériel de base d'une salle, entraînement de la force et de l'endurance sous forme de jeux, coordination avec un engin non-conventionnel, gym du dos; cours découverte. Le programme détaillé sera établi au cours de l'été 2021

Objectifs Energie et nouvelles tendances: un cours repensé qui s'adresse aussi bien à un public cible masculin que féminin. Les leçons proposées auront pour accents le renforcement musculaire, l'agilité, la souplesse et l'équilibre. Entraînement ludique et jeux seront également au programme!

Conditions Ouvert à tous (moniteurs esa, moniteurs FSG, moniteurs non-membres FSG)

Groupe cible Moniteurs qui enseignent les sports gymniques à des groupes adultes.



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1412133.221	05.12.2021	Yverdon-les-Bains	09.00 – 17.00	CHF 150.00	CHF 250.00	05.11.2021



Course à pied & running



Trail running – Par monts et par vaux en toute sécurité

Description	Le trail running est la dernière tendance dans le monde de la course. Ce cours vous expliquera comment courir rapidement et en toute sécurité, avec du plaisir à la clé, sur des chemins étroits, des racines et des cailloux. Le cours traite des principaux aspects du trail running avec de la théorie et beaucoup d'exercices pratiques sur le terrain.
Objectifs	Obtenir un aperçu de ce qu'est le trail running Améliorer sa technique de course sur le terrain Conseils sur la sécurité, la planification des trajets et le matériel
Conditions	Savoir courir sur un terrain inégal et des chemins étroits
Groupe cible	Coueurs dans la rue et dans la nature souhaitant se frotter à des terrains difficiles Trailers souhaitant améliorer leur technique
Remarque	Le cours se déroule à l'air libre par tous les temps



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1412123.221	10.10.2021	Lausanne	09.00–16.00	CHF 150.00	CHF 250.00	10.09.2021



Jump in en gymnastique aux agrès

Description Ce cours vise à développer la compréhension technique, l'aide et l'assurance des éléments de base en gymnastique aux agrès.

Objectifs Acquérir les connaissances préalables pour la formation J+S.

Conditions 14 ans minimum

Groupe cible Gymnastes intéressés au monitorat



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1412092.350	09.10.2021	La Tour-de-Peilz	09.45–17.00	CHF 40.00	CHF 90.00	09.09.2021



Module de perfectionnement J+S gymnastique artistique

Description	Théorie et contenu technique sont enseignés dès le programme 4 avec l'accent mis sur les leçons «Je veux transmettre une bonne activité J+S orientée vers la performance. Comment puis-je le faire?»					
Objectifs	– Approfondir ses connaissances techniques, de condition physique et psychique – Prolonger la reconnaissance J+S					
Conditions	– Reconnaissance J+S valable ou archivée – Activité de moniteur régulière dans un CRP ou un CCG					
Groupe cible	Entraîneurs actifs dans un CRP ou un CCG (GAM/GAF)					
Inscription	jeunesseetsport.ch					



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2051098.391	28–29.08.2021	Macolin	08.00–17.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 200.00	Profil A CHF 200.00 Profil B CHF 300.00	28.06.2021

Cours de consolidation en gymnastique artistique, examen inclus

Description	Transmission des connaissances théoriques et pratiques selon le plan cadre de gymnastique artistique. Durant le cours, la matière des programmes P2 et P3 (GAM) et P3 (GSF) sera traitée.					
Objectifs	Construction et élargissement des compétences spécialisées et méthodologiques					
Conditions	Reconnaissance de moniteur J+S de gymnastique artistique. La reconnaissance doit avoir le statut «valable» ou «caduc».					
Groupe cible	Moniteurs J+S actifs dans les programmes P2 et P3 ou souhaitant le devenir.					
Remarque	Annoncer les deux parties séparément (2051094.391 cours, 2051095.391 examen)					
Inscription	jeunesseetsport.ch					



N° de cours	Dates	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2051094.391	04–09.10.2021	Macolin	08.00–17.00	Profil A 300.00 Profil B 600.00	Profil A 600.00 Profil B 900.00	28.06.2021
2051095.391	06–07.11.2021	Macolin	08.00–17.00	Profil A 100.00 Profil B 200.00	Profil A 200.00 Profil B 300.00	

Partie trampoline – Méthode 2

Module obligatoire pour reconnaissance d'association en gymnastique artistique

Description	Sauts avec rotations multiples autour de l'axe longitudinal et horizontal Approfondissement Cody et Kaboom					
Objectifs	Obtention de la reconnaissance de moniteur 2 FSG					
Conditions	Reconnaissance gymnastique artistique J+S (avoir suivi le cours à modules FC1)					
Groupe cible	Gymnastique artistique Gymnastique aux agrès					



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2401034.391	04.07.2021	Macolin	08.00–17.00	CHF 90.00	CHF 190.00	04.06.2021

Trampoline partie 3

Module obligatoire pour reconnaissance d'association en gymnastique artistique

Description	Le cours comporte les thèmes suivants: – Sauts avec rotations multiples autour de l'axe longitudinal et transversal – Approfondissement de cody et kaboom combiné avec rotations autour de l'axe longitudinal et transversal					
Objectifs	Renforcement et approfondissement des connaissances tirées des cours méthode 1 et 2. Les moniteurs de gymnastique artistique doivent obligatoirement suivre le cours pour obtenir la reconnaissance d'instructeur FSG					
Conditions	Gymnastique artistique: a) reconnaissance J+S approfondissement FC2 b) avoir suivi la méthode 1 et 2 de trampoline Gymnastique aux agrès: a) avoir suivi la méthode 1 et 2 de trampoline b) il s'agit d'un module de formation continue optionnel					
Groupe cible	Gymnastique artistique Gymnastique aux agrès					



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2401035.391	03.10.2021	Macolin	08.00–17.00	CHF 90.00	CHF 190.00	03.09.2021



Module J+S de formation continue en gymnastique et danse

Module de mise en forme et de chorégraphie – Critères de jugement du programme



Description	Le cours s'adresse à des moniteurs souhaitant en apprendre davantage sur la préparation d'un programme de gymnastique de compétition. La mise en oeuvre de différentes idées ainsi que les réponses aux questions sont au centre.					
Objectifs	Se familiariser avec les critères de jugement importants pour la mise en forme d'un programme de gymnastique de compétition.					
Conditions	Intérêt pour la gymnastique de compétition et curiosité envers la taxation.					
Groupe cible	Moniteurs de groupes de compétition faisant de la gymnastique, avec ou sans reconnaissance J+S (individuelle, à deux, en équipes ou en groupes).					
Inscription	jeunesseetsport.ch					



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1051510.340	06.11.2021	Romont	09.00–17.00	Profil A CHF 50.00 Profil B CHF 100.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 150.00	06.09.2021

Module de formation continue 1 J+S Approfondissement de la technique

Moderne et contemporain



Description	Se familiariser avec des modèles de leçons de modern dance et de danse contemporaine et reconnaître ce qui les différencie					
Objectifs	Ce module est l'occasion d'apprendre les techniques de la danse moderne et contemporaine. A partir d'exercices de floorwork, de la technique release et de la technique Limon/Graham, les participants reçoivent le matériel à transmettre et l'utilisent dans leurs leçons J+S avec des 10–20 ans. Ce cours s'adresse aux moniteurs ayant du plaisir à pratiquer ces techniques de danse.					
Groupe cible	Moniteurs J+S de gymnastique et danse, gymnastique générale et gymnastique rythmique. Les moniteurs sans reconnaissance J+S sont également les bienvenus.					
Inscription	jeunesseetsport.ch					



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1051526.340	28.11.2021	Romont	09.00–17.00	Profil A CHF 50.00 Profil B CHF 100.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 150.00	28.09.2021

Athlétisme



Module de perfectionnement J+S sport des enfants

Découvrir l'athlétisme / 8–10 ans

Description	Les participants obtiennent des idées pour leur programme de sport des enfants dans les sociétés de gymnastique, d'autres sociétés sportives ou écoles polysportives					
Objectifs	Les participants compilent des idées sur les leçons pratique en course, saut, lancer et dans les formes de compétition pour enfants					
Conditions	Moniteur de sport des enfants J+S					
Groupe cible	Moniteurs de société de gymnastique, d'autre société sportive ou école sans connaissance spécifique en athlétisme					
Inscription	jeunesseetsport.ch					



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1051500.360	24.10.2021	Neuchâtel	09.00–17.00	Profil A CHF 50.00 Profil B CHF 100.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 150.00	24.08.2021



Module de perfectionnement J+S gymnastique rythmique

Description	Mise à jour des connaissances pratiques et théoriques en gymnastique rythmique.
Objectifs	Formation continue personnelle et prolongation de la reconnaissance J+S.
Conditions	Reconnaissance de moniteur J+S gymnastique rythmique. La reconnaissance doit avoir le statut «valable» ou «caduc»
Groupe cible	Moniteurs J+S gymnastique rythmique
Inscription	jeunesseetsport.ch



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2051090.393	17.10.2021	Macolin	09.00–17.00	Profil A CHF 50.00 Profil B CHF 100.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 150.00	17.08.2021

Trampoline



Module de perfectionnement J+S

Trampoline

Description	<ul style="list-style-type: none"> – News J+S – News FSG – Techniques de base au trampoline – Activités J+S de qualité – Encourager
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> – Renouveler la reconnaissance J+S – Perfectionnement des techniques de base
Conditions	Ouvert à tous les moniteurs
Groupe cible	<ul style="list-style-type: none"> – Moniteurs de trampoline – Professeurs d'école
Inscription	jeunesseetsport.ch



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2051091.394	19.09.2021	Möriken-Wildeggen	09.00–17.00	Profil A CHF 50.00 Profil B CHF 100.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 150.00	19.07.2021

Cours de consolidation y compris examen trampoline



Description	<p>News J+S</p> <p>Apprentissage des éléments techniques jusqu'aux doubles rotations</p> <p>Théorie et/ou pratique: planification, part-method, préparation physique, bio-mécanique, règlements compétition...</p>
Objectifs	Acquisition et développement des compétences spécifiques de la branche.
Conditions	Reconnaissance de moniteur J+S trampoline. La reconnaissance doit avoir le statut «valable» ou «caduc».
Groupe cible	Moniteurs de trampoline
Remarque	Les inscriptions pour les 2 parties se font séparément (cours: 2051092.394 et examen: 2051093.394).
Inscription	jeunesseetsport.ch



N° de cours	Dates	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
2051092.394	04–09.10.2021	Macolin	08.00–17.00	Profil A 300.00 Profil B 600.00	Profil A 600.00 Profil B 900.00	04.08.2021
2051093.394	13–14.11.2021	Macolin	08.00–17.00	Profil A 100.00 Profil B 200.00	Profil A 200.00 Profil B 300.00	04.08.2021



Gymnastique P+E

Cours de base de gymnastique Parents + Enfants



Description	Formation méthodologique et didactique sur les bases du manuel de moniteurs de gymnastique P+E. Mise en oeuvre pratique à l'aide d'exemples ciblés sur l'âge et la performance.					
Objectifs	– Préparation et motivation à l'activité de moniteur – Planifier, organiser et évaluer les cours de gym P+E					
Groupe cible	– Toutes les personnes intéressées au monitorat – Personnes motivées voulant enseigner la gymnastique P+E					
N° de cours	Dates	Lieu	Délai d'inscription	Inscription		
1001702.231	05–26.09.2021 02–03.10.2021 13–14.11.2021	Crassier	12.07.2021	gymvaud.ch/evenement/cours-de-base-parentsenfants		
1001714.231	04–05.09.2021 18–19.09.2021 23–24.10.2021	Bellinzona	04.07.2021	actg.ch/corsi-conferenze.aspx		

Cours à modules gymnastique P+E



Description	La théorie apprise au CB est répétée et approfondie. Réfléchir sur les leçons apprises jusqu'ici permet d'acquérir de nouvelles connaissances. Le plaisir de faire de l'exercice et d'avoir de nouvelles idées ne sont pas en reste.					
Objectifs	Formation continue ciblée des moniteurs en gymnastique P+E, thèmes spécifiques					
Conditions	Moniteur FSG 1 de gymnastique P+E					
Groupe cible	Moniteurs de gym P+E					
Remarque	Repas et hébergement inclus					
N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1031046.231	13–15.08.2021	Riddes	Ve 09.00–21.45 Sa 08.00–20.00 Di 08.00–15.00	CHF 150.00	CHF 300.00	13.06.2021

Cours d'instructeur gymnastique P+E



Description	Revoir et approfondir les thèmes théoriques de la gym P+E, informations sur le domaine de développement des enfants, formation de la personnalité.					
Objectifs	Formation de moniteurs pouvant partiellement reprendre des tâches dirigeantes.					
Conditions	Moniteurs 2 de gymnastique P+E					
Groupe cible	Moniteurs de gym P+E actives désireux de travailler de manière approfondie sur le développement des enfants et souhaitant obtenir des conseils dans le domaine de la formation des adultes.					
Remarque	Repas et hébergement inclus					
N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1021039.231	24.–26.09.2021 29.–31.10.2021	Sursee	Ve 09.30–21.30 Sa 08.00–21.30 Di 08.00–16.00	CHF 300.00	CHF 600.00	24.07.2021

Gym enfantine

Module de perfectionnement J+S sport des enfants gymnastique (5–7 ans)

Hit gym enfantine



Description	Se familiariser avec le hit de gymnastique enfantine et l'essayer. Démonstration des exercices et idées pour l'entraînement. Y compris module de perfectionnement J+S sport des enfants					
Objectifs	Instructions hit de gymnastique enfantine, présentation du jeu de cartes «Des activités J+S de qualité – Encourager»					
Conditions	Moniteurs de gymnastique enfantine, moniteurs J+S sport des enfants (5–7 ans)					
Groupe cible	Moniteurs de gymnastique enfantine, moniteurs J+S sport des enfants gymnastique (5–7 ans)					
Inscription	jeunesseetsport.ch					
N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1051520.232	11.09.2021	Aarau	09.00–17.00	Profil A CHF 50.00 Profil B CHF 100.00	Profil A CHF 100.00 Profil B CHF 150.00	11.07.2021

Cours d'introduction moniteur esa sports gymniques pour moniteurs J+S et FSG actifs



Description	Formation raccourcie sur deux jours pour devenir moniteur esa – sport des adultes – avec théorie et exercices pratiques ciblés sur les groupes d'âges adultes en sports gymniques (attention, voir conditions!)					
Objectifs	Cette formation raccourcie enseigne aux moniteurs FSG déjà formés des thèmes ciblés sur le sport des adultes avec la spécificité en sports gymniques.					
Conditions	Etre au bénéfice d'une reconnaissance de moniteur J+S avec statut «valide» ou «caduc» OU Moniteurs FSG formés niveau 1 et 2 (P+E, gym infantine) et exerçant une activité de moniteurs					
Groupe cible	Moniteurs intéressés travaillant, ou souhaitant travailler, dans une activité sport des adultes avec la spécificité sports gymniques.					
Remarque	*La FSG prend en charge pour les membres actifs le montant de CHF 100.– pour l'hébergement et les repas. Les frais des membres actifs FSG se montent donc à CHF 160.–.					
N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1031041.290	06–07.11.2021	Couvet	09.00–17.00	CHF 260.00*	CHF 260.00	06.09.2021



Cours de moniteur esa – sport des adultes (formation initiale de moniteur esa) 1^{ère} partie (formation générale) et 2^{ème} partie (formation spécifique sports gymniques)



Description	Contenus méthodologiques et didactiques clés de l'activité de moniteur avec des adultes (aspects de la formation des adultes). Accents didactiques spécifiques d'un domaine propre au sport dans le cadre d'esa. Connaissances sur le développement physique et psychique propre à l'âge adulte. Aspects spécifiques de la sécurité du sport et habiletés spécifiques du sport dans les domaines indissociables de la physis et de la psyché. Aspects de la personnalité du moniteur. Présentation d'informations d'actualité (programme esa, discipline spécifique esa – gymnastique générale, organisation et news partenaire esa – FSG).					
Objectifs	– Formation à la fonction de moniteur d'une offre sportive esa – Savoir planifier, organiser, donner et évaluer des leçons					
Conditions	– Etre âgé de 18 ans dans l'année du cours. De nationalité CH, FL ou étrangers domiciliés en Suisse (exceptions: consulter www.sportdesadultes.ch). – Disposition à exercer une activité de monitorat après la formation. – Compétences dans la discipline spécifiques concernée.					
Groupe cible	Personnes motivées qui souhaitent enseigner aux adultes dans l'une des disciplines spécifiques esa.					
Remarque	*Pour les membres FSG actifs, la FSG prend en charge la somme de 400.– pour l'hébergement et les repas. Les frais des membres FSG actifs se montent donc à 480.–.					
N° de cours	Dates	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1001681.290	24–26.09.2021 05–07.11.2021	Couvet	09.00–17.00	CHF 880.00*	CHF 880.00	24.07.2021



Module d'approfondissement esa Utilisation de la musique



Description	La place de la musique dans vos leçons: comment la choisir, la comprendre et l'approprier avec de nombreux exemples pratiques. Quelles technologies actuelles choisir en matière de sources musicales et comment ça marche?					
Objectifs	Sécurité et connaissances approfondies de l'utilisation de la musique durant vos leçons					
Conditions	Moniteurs esa avec statut «valable» ou «caduc», moniteurs de sports gymniques adultes sans formation esa !					
Groupe cible	Vous dirigez un groupe de sports gymniques adultes, vous aimez travailler en musique ou vous souhaitez le faire à l'avenir.					
Remarque	*Pour les membres FSG actifs, la FSG prend en charge la somme de 400.– pour l'hébergement et les repas. Les frais des membres FSG actifs se montent donc à 480.–.					
N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1051513.290	25–26.09.2021	Couvet	09.00–15.30	CHF 260.00*	CHF 260.00	25.07.2021





Module de perfectionnement esa

Sports gymniques



Description En tant que moniteur patenté, vous approfondissez vos connaissances pratiques et théoriques en lien avec le thème d'actualité du MP esa « Transmettre des activités esa de qualité ». Les nombreux exemples pratiques vous permettront de préparer vos cours de manière ciblée avec enthousiasme en possession de toutes les clés indispensables pour assurer des leçons de qualité. Ce module de perfectionnement est également ouvert aux moniteurs de groupes adultes qui ne disposent pas de la reconnaissance esa.

Objectifs
 – Perfectionnement de moniteur esa
 – Formation continue pour moniteurs FSG

Conditions
 – Reconnaissance de moniteur esa avec statut «valable» ou «caduc»
 – Moniteurs FSG actifs ou qui reprennent leur activité

Remarque
 * La FSG prend en charge CHF 30.– les repas de ses membres actifs.
 Les membres FSG actifs paient donc CHF 50.–.



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1051512.290	28.11.2021	Lausanne	09.00–15.30	CHF 80.00*	CHF 80.00	28.09.2021

Module de perfectionnement esa experts

Sports gymniques



Description Présentation théorique et pratique des tâches de l'expert centrée sur le thème de perfectionnement actuel «Diversifier l'enseignement». Approfondissement spécifique du thème dans le domaine de la compétence d'action. Echange d'expériences. Présentation d'informations d'actualité.

Objectifs
 Se familiariser avec la nouvelle brochure du thème du MP, faire l'expérience d'exemples de leçons, procéder à des échanges et préparer ses propres MP moniteurs esa.

Conditions
 Etre titulaire d'une reconnaissance d'expert esa avec statut «valable» et pouvoir se prévaloir d'au moins une activité d'expert esa depuis la dernière formation.

En cas de reconnaissance avec statut «caduc et archivé», disposer d'une recommandation de l'organisation de la formation des cadres esa pour laquelle l'activité d'expert est prévue.

Groupe cible
 Experts esa



N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription
1101054.290	09–10.10.2021	Sumiswald	09.00–15.30	CHF 0.00	CHF 100.00	09.08.2021

Management de société

Journée de formation en management de société

Jump-in | Finances | Assemblée générale | Atelier du futur Club sportif 2030



Description Se former, discuter et profiter. A la journée de formation de management de société, vous aurez l'occasion, en compagnie de vos collègues, d'acquérir de nouvelles connaissances, de vous familiariser avec des outils passionnants et de trouver des solutions innovantes à des problèmes connus. Le module à thème, le cours de base jump-in et l'atelier sur l'avenir Club sportif 2030 couvrent tous les domaines de thème importants pour votre société, maintenant et à l'avenir. Les modules sont proposés le matin et l'après-midi.

Modules à thème:

Jump-in | Marketing et sponsoring | Finances | Médias sociaux | Management d'événement | Assemblée générale | Conflits et problèmes | Atelier du futur Club sportif 2030

Objectifs

- Transmission de connaissances dans le domaine du management de société
- Discussion et échange d'expériences sur les thèmes du management de société
- Idées et outils pour votre travail dans la société
- Connaître l'influence exercée par les mégatendances sur le travail en société

Groupe cible

- Membres actuels et futurs de comité directeur et autres fonctionnaires.
- Coach J+S
- Membres de la fédération et d'autres fédérations de sport

Remarque

- Rabais de société: 8 pour le prix de 5!

N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription	
3401530.210	06.11.2021	Lausanne	09.00–18.00	de CHF 90	de CHF 140	06.10.2021	

Formation certifiée FSG/edupool.ch

Utilisez vos compétences dans votre société et dans votre vie professionnelle!



Description C'est comme pour les compétitions : sans une solide formation de base, il est difficile d'obtenir une bonne note et on a au mieux la moyenne. Notre sport, la gymnastique, est justement un des sports les plus exigeants et professionnels qui soient, surtout dans le sport de masse. Pour survivre, votre société/ association a besoin de dirigeants bien formés comprenant le management de société et capables de le mettre en œuvre. Ce cours, qui dure 30 heures, a été préparé avec notre partenaire principal edupool.ch. Vous en profitez donc à plusieurs niveaux. Le certificat est également certifié par edupool.ch qui est reconnu comme label de qualité par le monde de l'économie. Il pose des bases solides pour réussir tant dans la société de gym que dans la vie professionnelle.

Objectifs

Apprendre le management dans l'organisation, la direction, la communication les ressources humaines/membres, l'auto-gestion, le pilotage et la planification, le réseautage.

Conditions

Volonté de suivre le cours dans son entier et d'en tirer le maximum de profit. Il faut donc prévoir le temps nécessaire.

Groupe cible

Membres de comité directeur, fonctionnaires, moniteurs et coaches J+S.

N° de cours	Dates	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription	
3401550.210	27.08.2021	Lausanne	13.30–19.30	CHF 790.00	CHF 1090.00	27.06.2021	
	28.08.2021	Lausanne	09.00–16.30				
	01.09.2021	Lausanne	18.30–21.30				
	18.09.2021	Lausanne	09.00–16.30				
	25.09.2021	Lausanne	09.00–16.30				
	06.11.2021	Lausanne	13.00–17.00				

Atelier du futur Club sportif 2030

Prendre l'avenir en main tous ensemble



Description De quoi notre société aura-t-elle l'air dans dix ans ? Quels défis notre société devra-t-elle relever ? Il faut partir du principe que la société se transformera de manière radicale dans les années à venir, et les sociétés de sport aussi. Le guide Club sportif 2030 vous invite (et votre société) à vous attaquer activement à l'avenir du sport. A l'aide des mégatendances actuelles, vous apprendrez des thèses passionnantes et des possibilités d'action pour votre société afin qu'elle existe encore dans dix ans.

Objectifs

Vous vous faites une idée du Cahier d'exercices Club sportif 2030, vous savez comment l'utiliser et êtes incités à continuer de l'utiliser dans votre société.

Conditions

Acheter le guide Club sportif 2030 à la Boutique FSG

Groupe cible

Fonctionnaires de société, membres de comité directeur, fans de sport, développeurs de société

Remarque

Tous les membres FSG actifs participent gratuitement à un atelier sur le futur pour chaque Cahier d'exercices acheté.

N° de cours	Date	Lieu	Horaire	Membres	Non-membres	Délai d'inscription	
3401577.210	14.10.2021	Martigny	18.30–21.30	CHF 0.00	CHF 140.00	17.09.2021	

Cours esa Swiss Athletics

Cours esa de running Swiss Athletics

Canton	N° de cours	Dates	Lieu	Organisateur	Renseignements
Formation spécifique esa running					
Vaud	SLV 707/21	21./22.08 + 04.09.2021	Blonay	Swiss Athletics swiss-running.ch	kurse@swiss-athletics.ch

Inscription à un cours

Vous trouverez toutes les informations sur stv-fsg.ch/cours et vous pourrez vous inscrire directement en ligne.

N° du cours Date du cours

Description du cours

Lieu du cours Remarques

N° du cours Date du cours

Description du cours

Lieu du cours Remarques

N° de membre FSG Non-membre

Prénom/Nom

Adresse NPA/Lieu

Date de naissance

Téléphone Courriel

Langue d f i N° AVS

Association

J'ai pris connaissance des conditions générales des cours FSG.

Lieu, date Signature

Envoyer à

Fédération suisse de gymnastique, division de la formation
Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau

Conditions régissant les cours FSG

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

Les conditions générales actuelles consultables sur notre site internet stv-fsg.ch/conditions-cours s'appliquent.

Inscriptions

Sauf avis contraire, le secrétariat FSG, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau est le poste d'annonce pour tous les cours FSG. Les inscriptions ne sont possibles qu'en ligne (stv-fsg.ch/cours) ou par courrier. Elles sont fermes. En règle générale, les inscriptions sont confirmées par écrit dans un délai de 14 jours. Les participants reçoivent le programme détaillé et la facture du cours au plus tard deux semaines avant le cours. Sont admis à la formation de base (gymnastique P+E, gymnastique enfantine, J+S, esa) les personnes âgées d'au moins 18 ans durant l'année. Renseignements sous ausbildung@stv-fsg.ch ou par téléphone au no 062 837 82 23.

Désistements/Modifications

Les désistements/modifications doivent être motivés par écrit avec pièce justificative avant le début du cours. Le montant des frais facturés dépend du moment de notification du désistement/de la modification. La date de notification du désistement/de la modification est celle de sa réception (cachet de la poste) par écrit au secrétariat FSG.

Date du désistement/de la modification

Plus de 30 jours **avant** le début du cours
Entre 15 et 30 jours **avant** le début du cours
Moins de 15 jours **avant** le cours
Absence du cours

Frais

pas de frais
CHF 20.00
CHF 50.00
Prix du cours, pas de remboursement
Prix du cours, pas de remboursement

Interruption

Désistements sans frais de traitement

En cas de désistement pour raisons de santé (envoyer le certificat médical au plus tard 14 jours après le début du cours au secrétariat FSG) ou de décès dans la famille ou en cas d'annonce d'une personne de remplacement (qui doit remplir les conditions requises), les frais d'annulation ne sont pas facturés.

Conditions d'annulation différentes de partenaires tiers

La FSG se réserve le droit de facturer des frais supplémentaires au nom de tiers pour l'hébergement, les repas ou autres. Il peut en effet arriver que des partenaires (hôtels, chemins de fer de montagne, etc.) aient des conditions d'annulation différentes.

Organisation du cours

Pour des raisons d'organisation, la FSG se réserve le droit de reprogrammer ou de regrouper les cours, de modifier leur lieu de déroulement, d'adapter le programme ou d'annuler les cours. Aucun frais ne sera facturé pour cela. En cas d'empêchement du directeur du cours, la FSG peut procéder à un changement de directeur.

Places disponibles et organisation

Un nombre minimum d'inscriptions est nécessaire pour que le cours ait lieu. Dans le cas contraire, la FSG se réserve le droit d'annuler le cours. Tous les montants déjà versés par les participants leur seront intégralement remboursés. Toute autre réclamation est exclue.

Dans le cas où le nombre d'inscriptions excède le nombre maximal de participants, la date de réception de l'inscription fait foi dans le cas où une place se libérerait.

Finances

Les frais des cours sont indiqués dans la publication. Les membres FSG actifs ainsi que les détenteurs d'une carte de fonctionnaires bénéficient d'un tarif pour les membres. Sous réserve de modification du prix. Aucun remboursement n'est effectué pour les prestations comprises dans les frais de cours et qui ne sont pas utilisées.

Le statut de membre (ou de profil pour les cours J+S) est validé par la saisie dans le centre de support avant le délai fixé pour les inscriptions. Les personnes inscrites dont le statut s'est modifié doivent en faire part au secrétariat au plus tard 30 jours avant le début du cours sous peine de ne plus pouvoir modifier le montant facturé!

Les frais de déplacement sont à la charge des participants. Les montants sont à verser dans un délai de 30 jours après établissement de la facture. Les participants auxquels un rappel est envoyé doivent s'acquitter de frais de rappel d'un montant de CHF 10.00 à chaque fois.

Cours Jeunesse et Sport (J+S)

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 (jugendundsport.ch) ou s'effectuer à l'aide du formulaire J+S à adresser à l'organisateur.

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

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

Protection des données (LIPD, LS 170.4)

En s'inscrivant, le participant est d'accord que la Fédération suisse de gymnastique puisse utiliser ses données (toutes ses données personnelles, réservations de cours, etc.) à ses propres fins d'administration de cours (liste des participants avec nom, prénom, adresse, NPA, localité), publicité, etc. Il est en tout temps possible de se désinscrire, par écrit ou par oral, de la publicité de la FSG.

L'utilisation des données sert à organiser du co-voiturage et à permettre des accords bilatéraux avant le cours.

Distinction

Les données des participants ne sont en aucun cas transmises à des tiers mais servent uniquement aux processus administratifs au sein de la FSG.

Vidéos/photographies prises par 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 interdits. 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 de la Caisse d'assurance de sport de la FSG (CAS), les participants déclarés comme membres FSG actifs sont assurés pour les accidents (en complément aux assurances de tiers), les bris de lunettes et la responsabilité civile.

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.