

Toutes les infos aussi sous:  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Aarau, juin 2020

## Courrier aux sociétés 4/2020

### «Fit & en santé»

Chers gymnastes

Fit&en santé, voici ce que nous aimerions tous être. Les sections qui ne font pas de compétition bénéficient elles aussi d'une vaste palette de formations continues, idées de cours et leçons gratuites mise à disposition par la FSG. Laissez-vous inspirer par les nombreuses possibilités qui s'offrent à vous. Nous en avons sélectionné quelques-unes tout exprès pour vous ci-après.

*Gabi Widmer, cheffe du secteur santé & mouvement*



## **FIT EN HIVER**

**Fit en hiver** a une offre pour toutes les personnes désirant faire du sport en groupe. Chaque domaine a des leçons gratuites, toutes prêtes, pour s'entraîner d'octobre à mars et toutes sont régulièrement adaptées à vos besoins. En outre, les exercices sont modulables de manière à encourager tous les participants de manière ciblée.

[www.stv-fsg.ch/fit-en-hiver](http://www.stv-fsg.ch/fit-en-hiver)



**Fit en hiver Training** est un entraînement fonctionnel et athlétique du corps tout entier modulable en fonction du niveau de performance de chacun. Les leçons sont conçues pour des personnes de différents niveaux à la recherche d'un changement et désireuses d'améliorer leur forme physique à l'aide d'exercices simples mais efficaces.



**Fit en hiver Vitality** est un entraînement physique ludique qui permet de conserver, voire même d'améliorer, sa vitalité et donc sa qualité de vie. Les leçons sont conçues pour des personnes d'âge mûr aimant le sport et souhaitant améliorer leur santé et leur forme physique. Le plaisir de faire de l'exercice en bonne compagnie est assuré!



**Fit en hiver Dance** est un cours de danse centré sur la danse et la musique qui confère plus de puissance et d'énergie d'une manière moderne, harmonieuse et rythmée. Les leçons sont conçues pour des personnes voulant relever un nouveau défi et désireuses d'améliorer leur forme physique grâce à la danse.

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

OCHSNER  
SPORT

Bahnhofstrasse 38  
CH-5000 Aarau

+41 62 837 82 00  
stv@stv-fsg.ch  
www.stv-fsg.ch

CHE-107.083.938 MWST



**Fit en hiver Cross** est une forme d'entraînement intensive et exigeante qui met à contribution et favorise la performance maximale des participants. Les leçons sont conçues pour des personnes performantes très actives physiquement, à la recherche d'un nouveau défi et désireuses de repousser leurs limites personnelles.



**Fit en hiver Games** est un entraînement de sport d'équipe novateur et varié qui permet de s'amuser de manière ludique et structurée. Les leçons sont conçues pour des personnes qui aiment les sports d'équipe mais aussi la compétition.

## GYM'N'MOVE



### «Gym'n'Move»

Saisissez cette chance, les 5 et 6 septembre 2020 à Lausanne, de suivre une leçon donnée par le champion olympique Didier Défago afin de vous faire une idée de sa préparation hivernale à l'entraînement. Cette année, il est également possible de suivre un module de perfectionnement esa et de prolonger votre reconnaissance de deux ans.

[www.stv-fsg.ch/fr/formation/gymnmove](http://www.stv-fsg.ch/fr/formation/gymnmove)

## **coop** MUKIHIT



### Coop Mukihit – S'inscrire et participer

Colorées comme un arc-en-ciel, les nouvelles leçons du Coop Mukihit sont là pour vous faire vivre des cours de gymnastique passionnants et variés sur le thème des couleurs. Et puis, nouveauté, il y a une compilation de thèmes et d'idées d'activités de base. La nouvelle saison débute après les vacances d'été. Soyez de la partie et inscrivez votre société à partir du 10 août prochain.

[www.stv-fsg.ch/fr/coop-mukihit](http://www.stv-fsg.ch/fr/coop-mukihit)

## D'actualité

---



### Billet à prix baissé pour les CE de Bâle 2021

Les CE de gymnastique artistique 2021 auront lieu en avril à Bâle. Les membres FSG bénéficient d'un rabais exclusif sur le prix des billets, et ce jusqu'au 11 juillet 2020. D'autres offres spéciales attendent en outre les sociétés, par exemple le «Gym'n'Snack» ou des rabais à la location d'un bus pour se rendre aux CE avec votre société.

[www.basel2021.com/stv-special](http://www.basel2021.com/stv-special)

---



### Précautions lors de l'utilisation de photos externes

L'agence Keystone/SDA est actuellement en train de rechercher sur internet des photos sous licence et qui sont utilisées sur des sites web sans leur autorisation. Plusieurs sociétés de gymnastique ont d'ores et déjà été invitées à retirer des photos de leur site internet et à payer des droits d'auteur (avec supplément). Ces exigences sont légales pour autant que des images aient été copiées sans autorisation à partir de sites web externes (par exemple, des portails de médias). Par conséquent, si vous aussi vous avez utilisé des photos externes soumises à des droits d'auteur, supprimez-les sans plus attendre.

---



### Aperçu de la saison des fêtes de gymnastique 2021

Après l'annulation malheureuse des fêtes de gymnastique de cette année, nous nous réjouissons d'autant plus de la saison 2021.

Voici ce qui nous attend:

Fête cantonale appenzelloise à Teufen  
19-20 et 25–27 juin  
[www.aktf2021.ch](http://www.aktf2021.ch)

Fête du Seeland à Rapperswil  
5-6 (jeunesse) et 11–13 juin  
[www.turnfescht.ch](http://www.turnfescht.ch)

Fête cantonale st-galloise à Benken  
12-13 et 19-20 juin  
[www.benken2021.ch](http://www.benken2021.ch)

Fête de l'Oberland à Frutigen  
19-20 (jeunesse) et 25–27 juin  
[www.otf2021.ch](http://www.otf2021.ch)

Fête régionale à Koblenz  
25–27 juin  
[www.koblenz2020.ch](http://www.koblenz2020.ch)

Fête régionale à Zofingen  
10–13 juin  
[www.turnfest2021.ch](http://www.turnfest2021.ch)

Fête d'Oberaargau-Emmental  
à Wangen a. d. Aare  
18–20 juin  
[www.tboe.ch](http://www.tboe.ch)

Fête cantonale vaudoise  
à Yverdon-les-Bains  
11–13 et 18–20 juin  
[www.fcv2021.ch](http://www.fcv2021.ch)

Fête cantonale de Bâle-Campagne  
à Zwingen  
18–20 et 25–27 juin  
[www.ktf21.ch](http://www.ktf21.ch)

Fête régionale Embrachertal  
à Rorbach-Freienstein  
26-27 juin et 3-4 juillet  
[www.rtf21.ch](http://www.rtf21.ch)

---

## Offres pour les membres

---



### **Ernst, notre randonneur professionnel vous prépare**

Side-to-side hops, méditation ou randonnée à 6h du matin: Ernst, notre randonneur professionnel, vous montre comment vous préparer pour la randonnée. Montrez-nous vous aussi en photos ou vidéos comment vous faites pour garder la forme et avec un peu de chance vous remporterez un week-end de randonnée dans les Grisons. Participez maintenant et gagnez!

[www.graubuenden.ch/stvwandern](http://www.graubuenden.ch/stvwandern)

---



### **OCHSNER SPORT et JAKO sont fiers d'équiper la Fédération suisse de gymnastique**

Les sociétés FSG bénéficient des avantages suivants:

- Rabais d'au moins 40% sur l'équipement de société JAKO, y compris pour le CO et les volontaires lors des events
- Échantillons et sets de taille gratuits
- Collection disponible à long terme
- Conseils individualisés et compétents auprès de votre filiale OCHSNER SPORT

Passez donc à votre filiale OCHSNER SPORT, nous serons heureux de vous y accueillir.

---



### **Abonnements Swisscom à partir de CHF 18.–!**

Swisscom propose des abonnements attrayants aux membres FSG actifs, saisissez cette chance! En plus, une large sélection de smartphones et d'accessoires vous est proposée à des prix préférentiels.

Pour plus d'infos sur les abonnements, smartphones et accessoires, consultez le dépliant ci-joint ou en ligne sur [b2b.mobilezone.ch/stv](http://b2b.mobilezone.ch/stv) ou rendez-vous dans un des 120 magasins mobilezone.

---

Meilleures salutations

**FEDERATION SUISSE DE GYMNASTIQUE**  
**Division marketing+communication**

Daniel Hunziker  
Chef marketing+communication

Marc Frey  
Responsable du Courrier aux sociétés

### **Ann.:**

dépliant Fit & en santé, dépliant Gym'n'Move, dépliant fêtes de gymnastique 2021, dépliant CE gymnastique artistique 2021 à Bâle, dépliant Mobilezone, dépliant Graubünden Ferien