

PROGRAMME

DIMANCHE 8 FÉVRIER 2026 / 09:00-16:30



09:00 - MISE EN ROUTE

09:30 - 10:45

PREMIERS SECOURS
BASES ESSENTIELLES

ATHLÉTISME
COURSE ET SAUT EN HAUTEUR

CENTRE DU CORPS
TRONC & PÉRINÉ

GYM ENFANTINE
LEÇON LUDIQUE DU COURS
CENTRAL FSG

11:00 - 12:00

BODYSTEP
CARDIO ET RENFORCEMENT
EN MUSIQUE

ULTIMATE
INITIATION

LINE DANCE
PAS DE BASES

GYM ENFANTINE
LEÇON EN MUSIQUE

12:00 - PAUSE DE MIDI

12:50 - 14:05

PARKOUR
INITIATION

FORCE DU PROCESSUS
MOTIVATION & PERFORMANCE

CLAQUETTES
INITIATION EN MUSIQUE

PARENTS-ENFANTS
INCLUSION DU PARENT

14:15 - 15:15

**INITIATION AUX
AGRÈS**

**INITIATION À LA
GYM&DANSE**

**DÉCOUVERTE DE LA
BACHATA**

PARENTS-ENFANTS :
ENCOURAGEMENT DE L'ENFANT

15:25 - 16:25

TCHOUKBALL
INITIATION

**YOGA
SUR CHAISE**

**DÉCOUVERTE DE LA
SALSA**

CERCEAU/BALLON
TECHNIQUE AVANCÉE

16:30 - FIN DE LA JOURNÉE

DESCRIPTIFS DES COURS

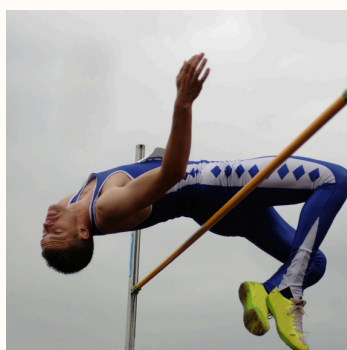
PÉRIODE 1 / 09:30 - 10:45



Premiers secours – bases essentielles

Intervenants : Chris Medical Services

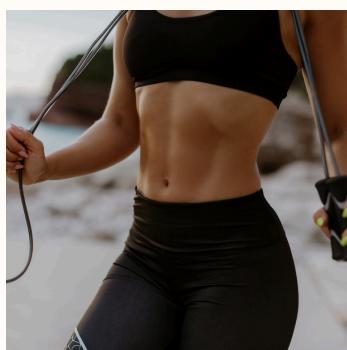
Découvrez les bases des premiers secours à travers des situations simples et concrètes. Ce cours d'initiation combine l'apprentissage des gestes essentiels avec des temps d'échange entre participants autour de situations vécues. Il vous apportera les réflexes indispensables pour réagir en cas d'accident, ainsi que des conseils pratiques pour intervenir de manière calme, sûre et efficace, en salle comme en dehors.



Athlétisme – Course et saut en hauteur

Intervenant : Laurent Carron (Athletime)

Le cours débutera par une initiation à la course et aux techniques de course, avant d'aborder la course spécifique à l'élan. Les participants découvriront ensuite les fondamentaux du saut en hauteur. À travers des exercices progressifs et accessibles, ils exploreront les principes essentiels de l'élan, de l'impulsion et du franchissement, avec des idées concrètes pour une mise en pratique en salle.



Stabilité du tronc et périnée – regard de la physiothérapie

Intervenante : Sabine Adami (Cabinet Colibri)

Ce cours propose une approche du travail du périnée et des abdominaux profonds sous l'angle de la physiothérapie. À travers des exercices simples, progressifs et adaptés à tous les niveaux, vous découvrirez comment renforcer la stabilité du tronc, améliorer la posture et prévenir les troubles liés au plancher pelvien. Des conseils pratiques et des temps d'échange permettront de mieux comprendre les mécanismes et d'intégrer ce travail de manière ciblée dans vos entraînements.



Gym infantine : Leçon ludique du cours central FSG

Intervenants : Team GE

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

DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 2 / 11:00 - 12:00



Bodystep – Cardio et renforcement en musique

Intervenante : Laura Freysinger (Activita)

Ce cours de Bodystep propose un entraînement de fitness cardio en musique, à travers des enchaînements simples et rythmés sur step. Vous travaillerez l'endurance, la coordination et le renforcement musculaire dans une ambiance dynamique. Les exercices seront présentés avec des variantes afin de pouvoir être adaptés à différents niveaux.



Ultimate – Initiation

Intervenant : Romain Franzen

Ce cours d'initiation à l'Ultimate permet de découvrir le jeu, d'en comprendre les règles de base et d'explorer différentes variantes. Vous y aborderez les principes essentiels, les lancers, les déplacements et l'esprit d'équipe.



Line Dance – Pas de base

Intervenante : Lucie Jollien

Ce cours de Line Dance est centré sur l'apprentissage des pas de base, afin de mieux comprendre les terminologies couramment utilisées dans les chorégraphies que l'on trouve sur le net. À travers des enchaînements simples en musique, vous travaillerez la coordination et le rythme dans une ambiance conviviale.



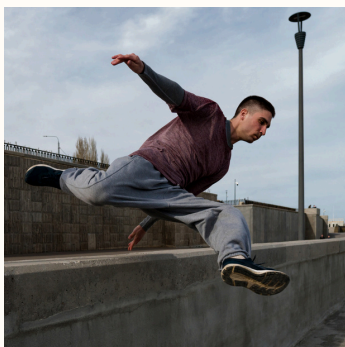
Gym enfantine : Leçon en musique

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.

DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 3 / 12:50 - 14:05



Parkour – Initiation

Le parkour est un sport acrobatique qui mêle agilité, créativité et audace. Ce cours d'initiation au parkour permet d'aborder les bases du déplacement, du franchissement d'obstacles, de l'équilibre et de la sécurité, tout en explorant différentes façons d'adapter les exercices selon les niveaux.



Motivation et performance – La force du processus

Intervenantes : Rosalie Trigueira et Naïka Wohlers

Nous explorerons comment renforcer la motivation des gymnastes en s'appuyant sur les trois piliers essentiels : s'améliorer, vivre les émotions de la compétition et se sentir appartenir à un groupe. Nous verrons pourquoi la focalisation sur le processus plutôt que sur le résultat soutient la progression, la régulation émotionnelle et le plaisir d'apprendre. Chacun repartira avec des clés pour créer un environnement où les gymnastes se sentent engagés, soutenus et motivés à progresser.



Claquettes – Initiation en musique

Intervenante : Nicole Bétrisey

Ce cours de claquettes propose une initiation à cette discipline à travers l'apprentissage des pas de base et du travail rythmique en musique. Vous développerez la coordination, la précision des appuis et le sens du rythme dans une ambiance dynamique.



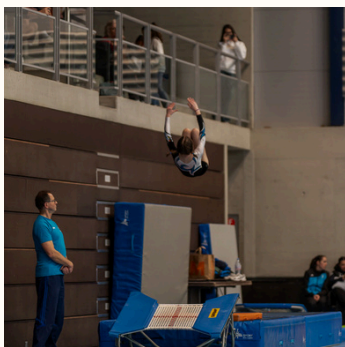
Parents-Enfants : inclusion du parent "Voyage dans un monde féérique"

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.

DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 4 / 14:15 - 15:15



Initiation aux Agrès

Intervenants : Team Agrès

Ce cours propose une initiation aux agrès, en mettant l'accent sur 2 engins. Il s'adresse en particulier aux personnes issues d'autres disciplines qui souhaitent découvrir les agrès et qui ne les ont jamais ou peu pratiqués. À travers des exercices accessibles, les participants découvriront quelques bases techniques, apprendront à maîtriser leurs appuis, développeront leur coordination et gagneront en confiance dans le mouvement.



Initiation à la Gym&Danse

Intervenante : Pamela Sierro-Rausis

Ce cours d'initiation à la Gym&Danse invite chacun à découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et expression. Il s'adresse en particulier aux personnes issues d'autres disciplines qui souhaitent découvrir la Gym&Danse et qui ne l'ont jamais ou peu pratiquée. À travers une approche progressive, les participants expérimentent les mouvements fondamentaux tout en se familiarisant avec quelques engins sélectionnés parmi le ballon, le cerceau, les massues, le ruban et la corde.



Découverte de la bachata

Intervenants : Corinne et Olivier Jeamblu-Siggen (Azur Danse Sion)

Ce cours de bachata propose une initiation à cette danse latine à travers l'apprentissage des pas de base et des déplacements en musique. Vous travaillerez le rythme, la coordination et la fluidité des mouvements dans une ambiance conviviale.



Parents-Enfants : encouragement de l'enfant "Voyage dans un monde féérique"

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.

DESCRIPTIFS DES COURS

PÉRIODE 5 / 15:25 - 16:25



Tchoukball – Initiation

Intervenant : Joël Caruso

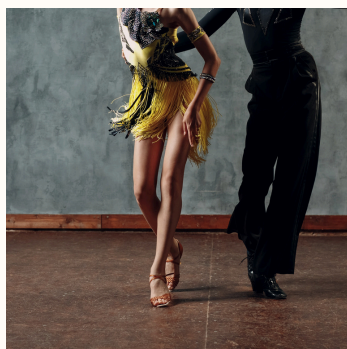
Ce cours d'initiation au tchoukball permet de découvrir un sport collectif dynamique, basé sur la coopération et le respect. Vous y aborderez les règles de base, les principes du jeu, les passes, les déplacements et le tir sur cadre.



Yoga sur chaise

Intervenante : Angelina Héritier (Yoga Soham)

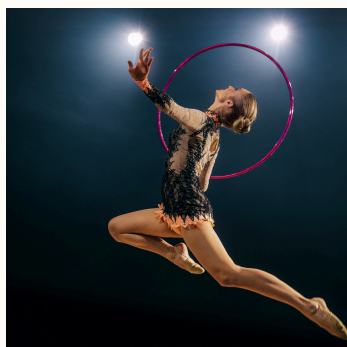
Ce cours de yoga sur chaise propose une approche douce et accessible de la pratique, adaptée à tous. À travers des exercices réalisés assis ou avec le support de la chaise, vous travaillerez la mobilité, la respiration, l'équilibre et la détente. Les exercices seront adaptés aux capacités de chacun, dans une approche progressive et bienveillante.



Découverte de la salsa

Intervenants : Corinne et Olivier Jeambly-Siggen (Azur Danse Sion)

Ce cours de salsa propose une initiation à cette danse latine dynamique et expressive. Vous y apprendrez les pas de base ainsi que les premiers déplacements en musique. Le travail portera sur le rythme, la coordination et la fluidité des mouvements, dans une ambiance conviviale.



Cerceau/ballon : technique avancée

Intervenante : Daniela Danijali

Ce cours de technique d'engin avancée permet de découvrir de nouveaux exercices avec le cerceau et le ballon. Les participants apprendront des manipulations, lancers et enchaînements variés pour élargir leurs outils techniques. L'objectif est de progresser à son rythme, de tester de nouvelles possibilités et de gagner en maîtrise et précision.