



Nous te recherchons !

Grand groupe FSG - Gymnaestrada 2027
11 - 17 juillet 2027

Intéressé ?
Des questions ?

Contacte-nous à l'adresse :
sandra.henz@acjg.ch



Let's go...

Les préparatifs pour cet événement sportif international ont déjà commencé et tu peux y participer ! Les grands groupes de la FSG commencent à se former et nous recherchons des participants motivés pour représenter la Suisse de manière impressionnante.

Les personnes intéressées peuvent choisir entre le groupe Silver et le groupe Color. Dans le groupe Color, l'option « Color + » peut également être sélectionnée. Chaque groupe a des directives qui doivent être remplies.

Exigences générales :

- Membre de la FSG
- Disponibilité pour participer régulièrement aux entraînements (entraînements cantonaux mensuels)
- Environ 4 entraînements régionaux
- Répétition générale
- Participation à la Gymnaestrada 2027
- Capacité à supporter des entraînements d'une journée (2 à 3 par an)

COLOR-TEAM



Exigences en matière de coordination :

- Capacité à suivre le rythme
- Capacité d'orientation
- Flexibilité face aux changements / capacité d'adaptation
- Rapidité

Exigences motrices :

- Course / jogging : distances plus longues (environ 1 longueur de triple salle de sport)
- Sauter sur place avec un quart de tour
- Sauter sur place avec un demi-tour
- 1/1 tour sur place (sur une jambe)
- Saut en extension avec un demi-tour
- Saut de la position accroupie à la position debout
- Saut de la position debout à la position accroupie
- Saut d'une jambe à l'autre
- Position à genoux droite ou gauche
- Position accroupie et assise sur les talons
- Position à quatre pattes
- Levée des genoux à hauteur des hanches
- Levée de la jambe tendue à environ 45°
- Étirement complet du corps
- Balancement des bras / cercles avec les bras
- Formes de coordination / variations



DATES

Entraînements en associations / groupes :

Il y a des entraînements une fois par mois.

Environ : novembre 2025 - juillet 2027

Résumé de tous les participants :

Septembre 2026

Mai 2027

Juin 2027

Intéressé ?
Des questions ?

la direction technique du groupe ACJG :
jocelyne.daneluzzi@acjg.ch

la direction administrative du groupe ACJG :
sandra.henz@acjg.ch

Direction générale et chorégraphie du grand groupe FSG :
tamara.grob@stv-fsg.ch