



Fédération suisse  
de gymnastique

# Manuel du programme ann 2 Fitness Challenge

CONCORDIA Fitiva

## 2. Événement: Fitness Challenge

L'événement *Fitness Challenge* est une manifestation basée sur l'activité physique qui propose différentes disciplines du fitness et peut être organisée dans le cadre d'un entraînement ou d'un événement de la société sur une journée entière. C'est l'occasion d'attirer l'attention sur l'offre *CONCORDIA Fitiva* de la société et, dans le meilleur des cas, de recruter de nouveaux membres.

L'événement *Fitness Challenge* s'adresse non seulement aux membres de la société, mais aussi à la population locale. Chaque exercice peut être essayé et répété autant de fois que l'énergie et le temps le permettent. L'objectif est de s'améliorer à chaque fois. L'ordre pour exécuter les exercices peut être choisi librement. Chaque exercice est réalisé pendant 1 minute et le nombre de répétitions effectuées est inscrit sur la feuille de résultats, afin de permettre à chacun de voir ses progrès. Tous les exercices sont exécutés par groupes de 2 ou 4 personnes. Ainsi les participants peuvent s'encourager et se soutenir mutuellement.

L'événement peut se dérouler à l'intérieur, dans une salle ou en extérieur. Le groupe ou la société décide si l'événement *Fitness Challenge* doit être organisé au cours d'un entraînement ou sous forme d'un événement sur une journée entière. Quels que soient le lieu et la manière dont le *Fitness Challenge* est organisé, cet événement est une bonne opportunité d'entretenir les contacts sociaux et de nouer de nouvelles relations autour d'un repas et d'un verre en commun.

- Groupe cible: membres et non-membres
- Disciplines: Les disciplines sont axées sur la force, la vitesse et la coordination des mouvements. Elles sont expliquées dans le règlement.

La check-list sert de support et de base pour les points à prendre en compte lors de la planification de l'événement. Il est possible d'ignorer certains points ou d'en ajouter d'autres.

**Conseil: demander le soutien du groupe dans la planification afin de répartir les responsabilités entre plusieurs personnes.**

### Check-list pour la répartition des responsabilités de l'événement *Fitness Challenge*

- Désigner les personnes responsables au sein du groupe
  - 01 Planification globale :
  - 02 Personnel :
  - 03 Marketing / communication :
  - 04 Aspects juridiques / autorisation :
  - 05 Finances :
  - 06 Sécurité :

### 01 Planification globale :

- Définir les dates
- Durant l'entraînement
  - Événement sur une demi-journée à salle / terrain → disposition
  - Événement sur une journée complète à salle / terrain → disposition
  - Indoor
  - Outdoor
- Socialisation
  - Nourriture
  - Boissons
  - Sièges
  - Musique
- Débriefing

### 02 Personnel:

- Chercher des bénévoles dans le groupe
- Répartition des bénévoles
  - Mise en place:
  - Nettoyage:
  - Caisse:

### 03 Marketing / communication:

- Supports publicitaires sur myFSG
  - Choisir
  - Adapter
- Produire un film sur les réseaux sociaux / statut
- Offre imprimerie pour les supports publicitaires
  - Prise en charge des coûts par la société
- Membres
  - Site Internet / réseaux sociaux
  - Statut WhatsApp
- Niveau de la société
  - Site Internet / réseaux sociaux
  - Mailing / newsletter
  - Journal de la société
  - Sponsors / partenaires
- Journal du village → annonce?
  - Dates de publication
  - Presse écrite / web
  - Coûts
- Magasins
  - Accrocher une affiche?
- Contact avec le/la coordinateur/trice sportif/ve
  - Site Internet de la commune?
  - Réseaux sociaux
- Relations avec les médias durant l'événement (réseaux sociaux / web / presse écrite)
- Relations avec les médias après l'événement (réseaux sociaux / web / presse écrite)

#### 04 Aspects juridiques / autorisation

- Check-list de la FSG pour l'organisation de manifestations
- Responsabilité civile / conditions de participation
- Administration communale (autorisation / soutien)

#### 05 Finances

- Processus d'inscription
  - Sur place
  - En ligne
- Paiement
  - En cash
  - TWINT
- Caisse
- Facturation de l'événement
- Bureau des calculs sur place

#### 06 Sécurité

- Check-list de la FSG pour l'organisation de manifestations
- Préparer des scénarios potentiels → que faire si...
- Autorisation et exigences
- Premiers secours

Modèles à trouver dans le domain des login de [CONCORDIA Fitiva](#) :

- Documents publicitaires
  - o Modèles d'affiches, de dépliants et de banderoles
- Feuilles à noter
- Fiches de postes

## Liens généraux

| Site                                      | Lien  |
|---|---|
| Enseigner                                 |   |
| CONCORDIA Fitiva                          | <a href="https://www.concordia-fitiva.ch/fr/">https://www.concordia-fitiva.ch/fr/</a>   |
| Pour rester au top de votre forme.        | <a href="https://www.equilibre-en-marche.ch/">https://www.equilibre-en-marche.ch/</a>   |
| Formations / cours                        |   |
| Formation esa FSG                         | <a href="https://www.stv-fsg.ch/fr/ausbildung/leiterinnen-trainerinnen/sport-des-adultes-esa/">https://www.stv-fsg.ch/fr/ausbildung/leiterinnen-trainerinnen/sport-des-adultes-esa/</a>   |
| BASPO Séquences d'apprentissage           | <a href="https://tool.jeunesseetsport.ch/?lang=fr">https://tool.jeunesseetsport.ch/?lang=fr</a>   |
| Sécurité                                  |   |
| Documents de sécurité - Sport des adultes | <a href="https://www.erwachsenen-sport.ch/fr/informations-et-documents-a-telecharger">https://www.erwachsenen-sport.ch/fr/informations-et-documents-a-telecharger</a>   |
| Faire de la randonnée en toute sécurité   | <a href="https://www.rando-en-montagne.ch/fr">https://www.rando-en-montagne.ch/fr</a>   |
| Bureau de prévention des accidents        | <a href="https://www.bfu.ch/fr/sport-et-activite-physique">https://www.bfu.ch/fr/sport-et-activite-physique</a>   |
| CAS                                       | <a href="https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/securite-en-chemin/">https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/securite-en-chemin/</a>   |
| CAS                                       | <a href="https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/">https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/</a>   |
| Voyages                                   |   |
| Horaire CFF<br>Billets de groupe CFF      | <a href="https://www.sbb.ch/fr">https://www.sbb.ch/fr</a><br><a href="https://www.sbb.ch/fr/billets-offres/billets/billets-de-groupe-suisse.html">https://www.sbb.ch/fr/billets-offres/billets/billets-de-groupe-suisse.html</a>                |
| CarPostal                                 | <a href="https://www.postauto.ch/fr/horaire-et-reseau">https://www.postauto.ch/fr/horaire-et-reseau</a>   |
| Jugendherbergen                           | <a href="https://www.stv-fsg.ch/fr/membres-societes/pour-les-membres/offres-pour-les-membres/auberges-de-jeunesse-suisse/">https://www.stv-fsg.ch/fr/membres-societes/pour-les-membres/offres-pour-les-membres/auberges-de-jeunesse-suisse/</a> |
| Carte en ligne                            |   |
| SchweizMobil                              | <a href="https://map.suissemobile.ch/?lang=fr">https://map.suissemobile.ch/?lang=fr</a>   |
| Maps of Switzerland                       | <a href="https://map.geo.admin.ch/#/map?lang=fr">https://map.geo.admin.ch/#/map?lang=fr</a>   |
| Prévisions météo                          |   |
| Météo Suisse                              | <a href="https://www.meteosuisse.admin.ch/#tab=forecast-map">https://www.meteosuisse.admin.ch/#tab=forecast-map</a>   |
| meteoblue                                 | <a href="https://www.meteoblue.com/fr">https://www.meteoblue.com/fr</a>   |