



Fédération suisse
de gymnastique

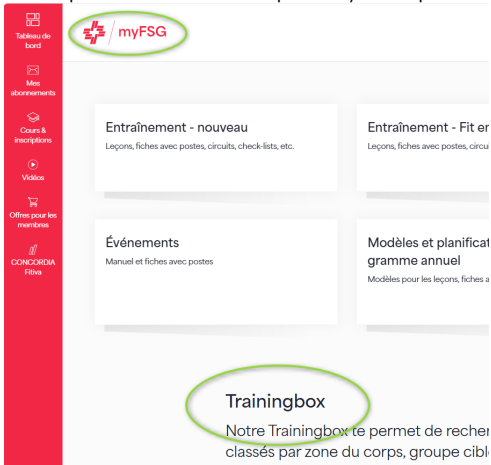
CONCORDIA
f/τ/va

Manuel Trainingbox

Février 2026

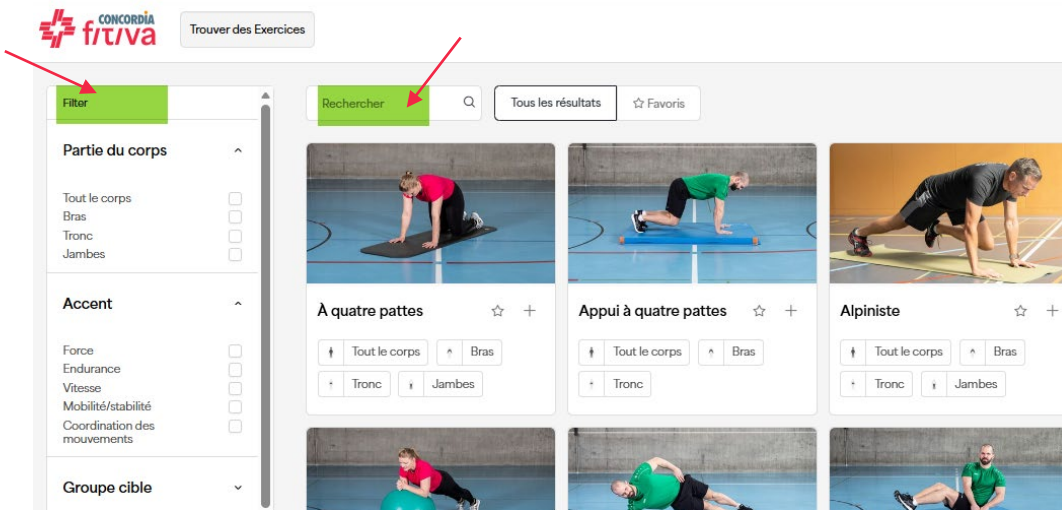
1. Inscription

Inscription via ton compte myFSG personnel (my.stv-fsg.ch), clique sur la Trainingbox.



2. Rechercher des exercices

Recherche d'exercices à l'aide de la fonction filtre ou du champ de recherche



3. Sélectionner un exercice et le télécharger au format PDF

Sélectionner l'exercice souhaité et créer un fichier PDF à partir de celui-ci

À quatre pattes



Filter options for the exercise:

- Partie du corps: Tout le corps, Bras, Tronc, Jambes
- Accent: Force, 20-49 Ans, 50-69 Ans, Tapis, Individuel, Indoor, Outdoor, Exercice, Athlétisme

Description

À quatre pattes, mains à la largeur des épaules. Tendre une jambe vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant, maintenir brièvement puis revenir.



4. Création d'une leçon

a. Sélectionner mes leçons

Interface for selecting exercises. The search bar is empty. The filter sidebar on the left shows 'Partie du corps' with 'Tout le corps' selected. The main area displays five exercise cards with their respective images and filter options.

b. Ajouter une leçon

Interface for adding a lesson. The search bar contains 'Kraft 1'. Below the search bar is a dropdown menu with three dots. At the bottom, there is a green button labeled '+ Ajouter un Leçon'.

c. Noter le nom de la leçon et l'ajouter

← Ajouter un Leçon

Nom de la leçon

Utilisez le symbole + dans la liste des Exercices après avoir enregistré la leçon pour ajouter de nouveaux Exercices à votre leçon.

Ajouter

d. Ajouter les exercices souhaités à la leçon

À quatre pattes + ☆ 📄 🔗

Tout le corps Bras Tronc Jambes

Force 20-49 Ans 50-69 Ans Tapis Individuel Indoor Outdoor Exercice Athlétisme

e. Attribuer les exercices aux catégories Préparation, Principal et Fin à l'aide de la fonction glisser-déposer et les classer dans l'ordre souhaité.

Préparation

Panthère

À quatre pattes

Principal

Planche latérale dynamique (avant-bras)

Nageur

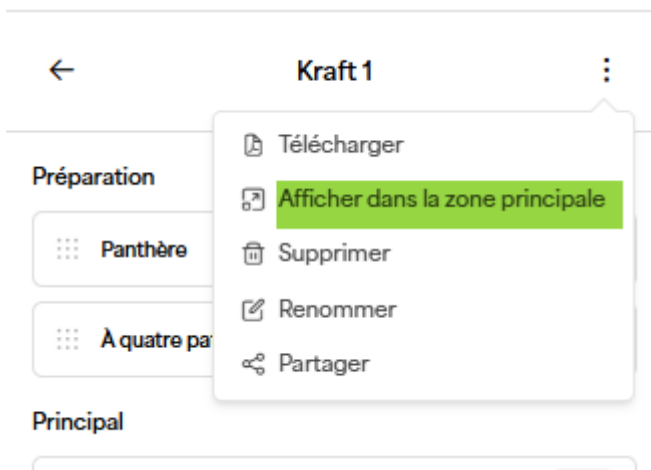
Fin

Appui à quatre pattes

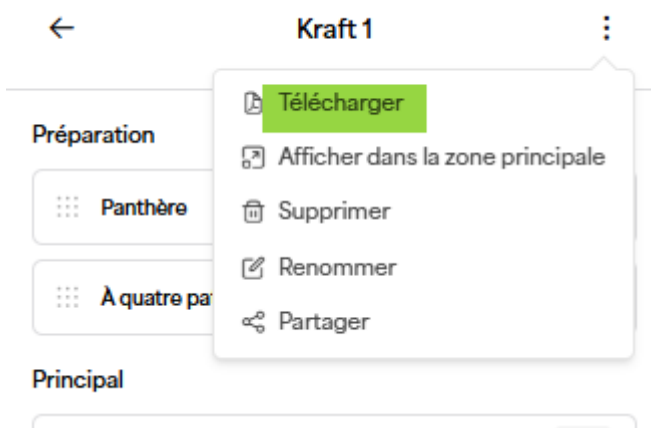
Standard-Sektion

Ciseaux

f. Afficher la leçon dans la zone principale (affichage de la leçon en plein écran)



g. Télécharger la leçon en format PDF



h. Partager la leçon avec d'autres moniteurs.rices.

