



# La gymnastique masculine

La gymnastique est un sport individuel et d'équipe qui consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur les 6 agrès (sol, cheval d'arçon, anneaux, table de saut, barres parallèles et barre fixe), tout en mettant l'accent sur la dimension artistique. C'est une activité acrobatique complète qui suit un code de pointage spécifique et précis. Lors des championnats par équipe, les gymnastes présentent notamment une spécificité FSCF : la production fédérale.



## APTITUDES DÉVELOPPÉES

- Force
- Puissance
- Souplesse
- Agilité
- Prise de risque

## CATÉGORIES

- Jeune Poussin : 6 à 8 ans
- Pupille : 9 à 14 ans
- Adulte : 15 ans et plus

En compétition individuelle, les catégories sont modifiées :

- Poussin : 9 et 10 ans
- Benjamin : 11 et 12 ans
- Minime : 13 et 14 ans
- Cadet : 15 et 16 ans
- Junior : 17 et 18 ans
- Senior : 19 à 35 ans
- Vétérant : 35 ans et plus

## MODES DE PRATIQUE

Compétition, loisir

## PUBLIC

Masculin, à partir de 6 ans

Gestion du stress  
**Autonomie**

Acceptation de son corps Écoute

Concentration



## LES + DE LA FSCF

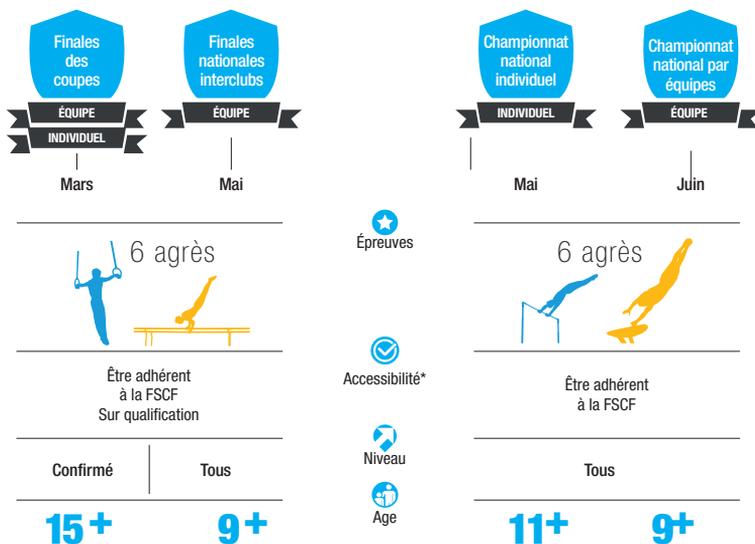
Amener chacun à son maximum, telle est la façon dont est pratiquée la gymnastique à la FSCF. Organisées dans un esprit de bienveillance et de respect, les manifestations permettent la rencontre à tous les échelons, du local au national, quel que soit le niveau de pratique. Dans ce même esprit, les Coupes Nationales Interclubs font participer dans la même équipe plusieurs générations. Le partage d'expérience, le mélange des âges et des niveaux de performance en font des moments uniques riches pour chaque participant.

## FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

- Initiateur
- Animateur fédéral
- Animateur spécifique/ expert
- Juge
- Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention activités gymniques

## STAGES DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Pour les pratiquants souhaitant se perfectionner dans l'activité, des stages sont organisés du niveau local au national.



Conception réalisation : Cthéa - cthéa.com

\*Se reporter aux règlements fédéraux

## La Fédération Sportive et Culturelle de France

La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif fondé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Reconnue d'utilité publique, la FSCF privilégie une vie associative accessible à tous. Forte de ses 202 000 adhérents et 1 315 associations affiliées, la FSCF est une fédération multiactivité proposant des activités sportives, artistiques et culturelles, éducatives et d'animation.

www.fscf.asso.fr @laFSCF