

## COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

### 1 LE CALENDRIER 2021-2022

- 2 et 3 octobre 2021 : séminaire des commissions nationales
- 13 et 14 novembre 2021 : rencontre de cadres et juges en distanciel
- 27 et 28 novembre 2021 : congrès fédéral
- 4 et 5 décembre 2021 : 1<sup>er</sup> tour des coupes nationales en régions
- 22 et 23 janvier 2022 : Demi-finales des coupes nationales en régions
- 19 et 20 mars 2022 : finale des coupes nationales à Aire-sur-l'Adour
- 9 et 10 avril 2022 : trophée fédéral (lieu en attente de validation)
- 21 et 22 mai 2022 : championnat national individuel mixte (lieu en attente de validation)
- 24/25 et 26 juin 2022 : championnat national par équipes F-F1 à Bruz
- Dates en attente F2 (lieu en attente de validation)
- Dates en attente championnat national par équipes F3 à Arnas

### 2 COMPETITIONS

#### 2.1 CHALLENGE VIRTUEL

Au regard de la situation sanitaire, de la difficulté à se projeter pour les mois de mai et juin, du peu de temps de préparation en salle et sur les agrès pour préparer une compétition, la commission nationale de gymnastique féminine et le comité directeur ont pris la décision d'annuler le challenge virtuel.

Cette triste décision permettra aux associations de se concentrer sur le plaisir de se retrouver en salle pour pratiquer la gymnastique sans pression compétitive et sans répétition chronophage de mouvements

Néanmoins nous gardons le projet de compétition par équipe en virtuel pour la proposer aux associations affiliées la saison prochaine sur une autre période.

#### 2.2 ½ FINALES DES COUPES NATIONALES

Nous recherchons un organisateur pour les demi-finales de la zone Sud-Est. Merci de vous rapprocher du siège de la fédération pour tous renseignements (contact Pascal LE GOUIC).

## 3 DOCUMENT SITE INTERNET

### 3.1 COIN DES IDEES

---

Vous trouverez sur cette page des outils pédagogiques sous forme de visioconférences, vidéos, fiches techniques et autres supports, pour tous les publics, du débutant au plus expérimenté.

<https://www.fscf.asso.fr/le-coin-des-idees-lespace-des-outils-pedagogiques>

#### 3.1.1 ECHAUFFEMENT LUDIQUE ET PREPARATION GYMNIQUE POUR DES DEBUTANTS

Lien de la vidéo ci-dessous :

[https://youtu.be/Kzmo\\_t0MLGQ](https://youtu.be/Kzmo_t0MLGQ)

#### 3.1.2 BARRE AU SOL

Liens des vidéos ci-dessous :

Partie 1 : [https://youtu.be/ZoYD\\_Eg5IQw](https://youtu.be/ZoYD_Eg5IQw)

Partie 2 : <https://youtu.be/fqcVGMXAx1o>

#### 3.1.3 THEMATIQUE DE L'ALIGNEMENT EN GF ET GM

Lien de la vidéo ci-dessous :

Partie 1 : <https://youtu.be/rfOYKBzhEbY>

Partie 2 : [https://youtu.be/7\\_y5nb2z5K4](https://youtu.be/7_y5nb2z5K4)

#### 3.1.4 THEMATIQUE SEANCE AVEC PETIT MATERIEL EN EXTERIEUR

Avec les conditions actuelles, nous vous proposons une vidéo pour réaliser des séances de gymnastique en extérieur avec peu de matériels pédagogiques.

Lien de la vidéo ci-après : <https://youtu.be/ykUcpN0ccoc>

## 4 STAGES FORMATION ET PERFECTIONNEMENT ETE 2021

La commission nationale et le siège de la fédération proposent pour les licenciés des sessions de stages de formation et de perfectionnement de gymnastes pour juillet 2021 à ANDREZIEUX-BOUTHEON (42) :

### 4.1 FORMATION ANIMATEUR FEDERAL 2EME NIVEAU

---

Du 13 au 22 juillet (arrivée le 12 au soir) = 10jours.

<https://www.fscf.asso.fr/formations/af2-gymnastique-feminine-5>

## **4.2 FORMATION ANIMATEUR FEDERAL EXPERT (AF3)**

---

Du 13 au 22 juillet (arrivée le 12 au soir) = 10jours.

<https://www.fscf.asso.fr/formations/expert-gymnastique-feminine>

## **4.3 STAGES DE PERFECTIONNEMENT**

---

Session 1 : du 12 au 16 juillet (arrivée le 7 au soir)

Session 2 : du 17 au 21 juillet (arrivée le 16 au soir)

**Les inscriptions seront ouvertes du 12 mai au 4 juin 2021.**