



# La GRS

## gymnastique rythmique et sportive

La gymnastique rythmique et sportive est une discipline gymnique essentiellement féminine. Mais, à la FSCF, elle est ouverte à une pratique mixte, en loisir comme en compétition. Cette activité est plutôt pratiquée par un public jeune, mais est également ouverte à des publics plus âgés débutants à expérimentés. Les gymnastes évoluent individuellement, en duo ou en ensemble, en maniant cinq engins légers : corde, cerceau, ballon, massues et ruban. Les éléments sont chorégraphiés en étroite liaison avec la musique.



### APTITUDES DÉVELOPPÉES

- **Souplesse**
- **Agilité**
- **Coordination**
- **Écoute musicale**
- **Compétences spatiales**

### MODES DE PRATIQUE

Compétition, loisir

### CATÉGORIES

- **Poussin** : 6 à 10 ans
- **Jeunesse (benjamin et minime)** : 11 à 15 ans
- **Aîné (cadet, junior, senior)** : 16 ans et plus
- **Aîné +** : plus de 19 ans débutant ou retour à la compétition

### PUBLIC

Ouvert à tous, à partir de 6 ans

Concentration  
**Solidarité**

Coopération Rigueur

Esprit d'équipe



## LES + DE LA FSCF

La FSCF organise des compétitions ouvertes à tous. Les championnats se déroulent dans un esprit convivial. Ils donnent l'occasion de s'ouvrir à d'autres activités culturelles et/ou sportives au travers de démonstrations et d'ateliers de pratique. Un temps fort est l'occasion d'actions sociales et/ou humanitaires, associé parfois à un thème de réflexion partagée. Des publics atypiques sont accueillis ponctuellement lors des championnats nationaux : poussins, adultes débutants. La catégorie A+, par un programme adapté, permet à des anciens gymnastes de revenir à la compétition et à des adultes de débiter. Le Main libre est une des spécificités de l'activité gymnastique rythmique et sportive en compétition. Le gymnaste évolue sans engin et est évalué sur son aisance corporelle.



Mai  
Juin



Mai  
Juin



Mai / Juin



### Programme libre



Être adhérent de la FSCF  
Avoir participé à un championnat régional, dans la même catégorie

Individuels niveau 1,  
Afed et A+  
Ensembles niveau 2



11+



Individuels niveau 2  
Ensembles niveau 1



11+



Individuels niveau 3  
Ensembles  
niveaux 3 et A+  
Duos niveaux  
1, 2, 3 et A+

11+

## FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

- 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 niveau national.

Conception réalisation : Chléa - cchlea.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