

Stage perfectionnement gym

INFORMATIONS

Date Horaires Lieu	Dimanche 11 janvier 2026 de 09h30 à 16h30 Salle de Gymnastique Pierre Duveaux, 57 rue Bonn Beuel, 88500 Mirecourt
Public concerné	Ce stage de perfectionnement s'adresse aux Poussines, du CD88, de niveau 4 ^{ème} /5 ^{ème} degré. Chaque club doit fournir 1 entraîneur pour 5 gymnastes inscrites . Licence FSCF obligatoire.
Prévoir	Pour les gymnastes, entraîneurs et encadrants : - tenue de sport - bouteille d'eau - pique-nique pour le repas du midi - autorisation (mineurs + majeurs), à apporter le jour du stage
Coût du stage	Le coût du stage est de 5€ / gymnaste inscrite Aucun paiement à l'inscription. Une facture récapitulative vous sera transmise par le CD88, en fin de saison.
Nombre de place	Le stage est limité à 5 gymnastes par club pour un total de 30 places. <i>Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.</i>
Inscription	A envoyer sur le site internet du CD88 : - fiche d'inscription - fiche individuelle de chaque gymnaste
Clôture des inscriptions	Jeudi 18 décembre 2025, dernier délai.

Le comité Départemental FSCF des Vosges décline toutes responsabilités en cas de perte, vol ou dégradation de bijoux, vêtement, argent, etc.

Stage perfectionnement gym

PROGRAMME DU STAGE

Niveau minimum pour pouvoir s'inscrire au stage :

Saut : lune au trampoline

Barres : 3^{ème} degré (avec tour d'appui arrière acquis)

Poutre : ½ équilibre, saut écart et sursaut rondade

Sol : ATR et sursaut rondade

	Programme du groupe 1 4 ^{ème} /5 ^{ème} degré	Programme du groupe 2 5 ^{ème} degré et +
SAUT	renforcement lune	½-½ ou lune ½ vrille
BARRES	filé et balancer BS	bascule ou sortie échappe
POUTRE	Roue Sortie saut de main	Souplesse AR ou travail des éléments à 1.20 du règlement du Libre Poussines (<i>ligne "élément en rotations" et "ATR"</i>) Sortie salto AV/AR
SOL	Flip en atelier	Salto AV et AR en atelier