

Stage perfectionnement gym

INFORMATIONS

Date Horaires Lieu	Dimanche 16 novembre 2025 de 09h30 à 16h30 Gymnase Viviani, 75 rue de Remiremont, 88000 EPINAL
Public concerné	Ce stage de perfectionnement s'adresse aux Aînées et Jeunesses, du CD88, ayant un niveau 5 ^{ème} /6 ^{ème} degré et 6 ^{ème} degré ou +. Chaque club doit fournir 1 entraîneur pour 5 gymnastes inscrites . Licence FSCF obligatoire.
Prévoir pour le jour du stage	Pour les gymnastes et entraîneurs : - tenue de sport, pas de bijoux - 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 06 novembre 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 s'inscrire en groupe 1 :

5^{ème} degré acquis aux 4 agrès - début en 6^{ème} degré

	Programme du groupe 1
SAUT	lune vrille petrick vrille
BARRES	tour d'appui AR libre tour circulaire AR
POUTRE	rondade / flip sortie salto AV tendu ou AR avec ½ vrille
SOL	salto AV décalé 1 ^{ère} approche du salto AR tendu avec vrille

Niveau minimum pour s'inscrire en groupe 2 :

Compétition en 6^{ème} degré aux 4 agrès ou catégorie 1

	Programme du groupe 2
SAUT	tsukahara
BARRES	contre-mouvement soleil
POUTRE	salto AV ou AR sortie salto AV ou AR avec vrille
SOL	Salto AR et AV tendu avec vrille