



# Le twirling

Le twirling est une discipline sportive qui combine des mouvements de danse, de gymnastique et le maniement de bâton, le tout en parfaite harmonie avec une musique. Cette activité se pratique aussi bien en individuel, qu'en duo ou en équipe.



## APTITUDES DÉVELOPPÉES

- Agilité
- Souplesse
- Coordination
- Sens du rythme

## CATÉGORIES

- Duo poussins
- Duo A : 7 à 12 ans
- Duo B : 9 à 16 ans
- Duo C, D et E : 9 ans et plus
- Fédérale 10 : 7 à 10 ans
- Fédérale 12 : 7 à 12 ans
- Fédérale 14 : 9 à 14 ans
- Fédérale : 9 ans et plus

Ces catégories évoluent pour les pratiques individuelles :

- Poussin : 7 à 8 ans
- Benjamin : 9 à 10 ans
- Minime : 11 à 12 ans
- Cadet : 13 à 14 ans
- Junior : 15 à 18 ans
- Senior : 19 ans et plus
- Senior + : 26 ans et plus

## MODES DE PRATIQUE

Compétition, loisir

## PUBLIC

Ouvert à tous, à partir de 6 ans.

Esprit artistique  
**Respect**

Confiance  
en soi

Solidarité

Persévérance



## LES + DE LA FSCF

L'activité twirling à la FSCF est accessible à tous. Elle s'appuie sur de nombreux stages de perfectionnement organisés en région ainsi que sur la richesse des activités de la fédération pour mettre en place un stage de perfectionnement multiactivités.

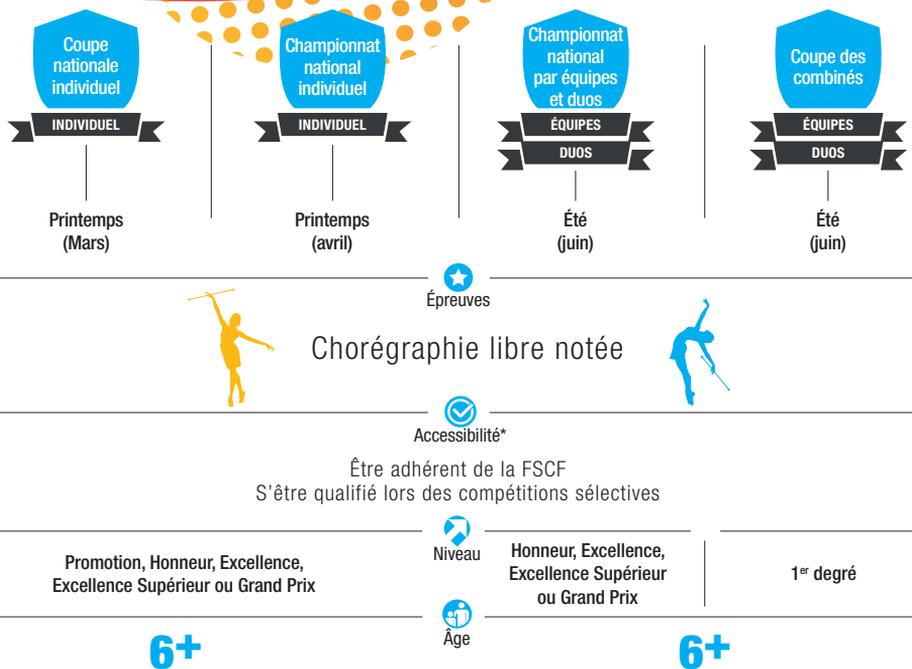
Ainsi, les twirlers peuvent bénéficier des compétences développées dans d'autres activités, notamment la gymnastique et la danse, et s'ouvrir à d'autres pratiques tout en gagnant en maîtrise du twirling.

## FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

- Animateur fédéral
- Animateur spécialisé / expert
- Juge technique
- Juge administratif

## 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 - chléa.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