

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



La gymnastique rythmique 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

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

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 cette activité en compétition. Le gymnaste évolue sans engin et est évalué sur son aisance corporelle.

Championnat national 1	Championnat national 2	Championnat national 3
ENSEMBLE	ENSEMBLE	ENSEMBLE
DUO	DUO	DUO
INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
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 1

Individuels niveau 2
Ensembles niveau 2

Individuels niveau 3
Ensembles niveaux
3, 4, A+ et A3
Duos niveaux 3,



11+

11+

11+

MANIFESTATIONS ET RASSEMBLEMENTS

Plusieurs manifestations sont organisées, de l'interclub au national, en passant par le départemental et le régional, en individuel, en duo, en ensemble ou par équipes de club. Elles sont ouvertes à tous sans nécessité de qualification préalable.

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.



Informations

Plus d'informations
sur la gymnastique rythmique
à la FSCF :
www.fscf.asso.fr

Contact

grs@fscf.asso.fr

* Se reporter aux règlements fédéraux.

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

