

GYMNASTIQUE FÉMININE



La gymnastique féminine est un sport individuel et d'équipe (spécificité FSCF - le mouvement d'ensemble) qui consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur quatre agrès (barres asymétriques, poutre, sol et table de saut), tout en mettant l'accent sur la dimension artistique.

C'est une activité acrobatique complète qui se réfère à un code de pointage spécifique et précis.



APTITUDES DÉVELOPPÉES

- Souplesse
- Équilibre
- Repères dans l'espace
- Force
- Synchronisation et coordination
- Prise de risque

MODES DE PRATIQUE

Compétition, loisir

CATÉGORIES

- Poussine : 6 à 10 ans
- Jeunesse : 11 à 14 ans
- Aînée : 15 ans et plus

PUBLIC

Féminin, à partir de 6 ans.

Esprit artistique
Autonomie

Gestion
du stress

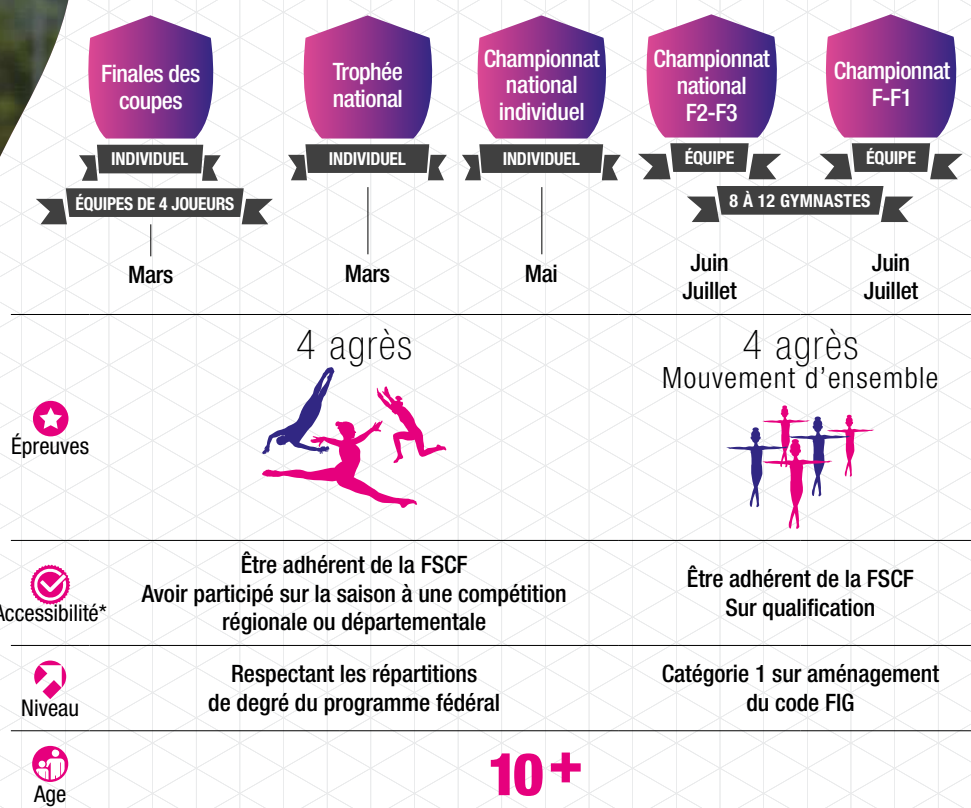
Rigueur

Concentration

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

LES + DE LA FSCF

À la FSCF, les compétitions sont accessibles à tous quel que soit le niveau de pratique, de la rencontre interclub aux rassemblements nationaux. Elles favorisent la cohésion, et sont organisées, au-delà de la compétition, autour de temps de fête et d'animation, de défilés, d'échanges et du mouvement d'ensemble, regroupant toutes les équipes. Participer à un championnat national FSCF, est, à tous les niveaux de performance, une expérience unique et une aventure humaine riche à vivre absolument !



MANIFESTATIONS ET RASSEMBLEMENTS

À la FSCF, les compétitions sont essentiellement par équipe, au travers d'une addition des points par gymnaste. Cela permet de créer une cohésion de groupe à cette pratique de nature individuelle. Pour celles qui le souhaitent, il existe également des compétitions en individuel.

Des rencontres interclubs, départementales et régionales sont organisées. Au niveau national, les pratiquantes en compétition sont jugées à partir de 10 ans sur la présentation de programmes imposés et évolutifs, selon leur niveau (du 1^{er} au 6^e degrés, ou libre), permettant à chaque groupe ou individu de participer selon son âge et ses capacités.

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 pratiquantes souhaitant se perfectionner dans l'activité, des stages sont organisés du niveau local au national.



Informations

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

Contact

gymnastique.feminine@fscf.asso.fr

* Se reporter aux règlements fédéraux.