

GUIDE

SAISON 2023-2024



COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Révéler la passion qui vous anime.



Sommaire

1 VIE FÉDÉRALE **2**

1. Certification **3**
2. Programme santé **4**
3. Programme AVA **6**
4. Évènements institutionnels **7**

2 FORMATIONS ANIMATEUR **9**

1. Formations Fédérales **9**
2. Approfondissement **15**
3. Sport-santé **16**
4. BAFA **17**

3 STAGES ET SÉJOURS PRATIQUANTS **18**

1. Stages découvertes **18**
2. Perfectionnement **19**
3. Séjours **21**

4 COMPÉTITIONS ET RENCONTRES **22**

1. Compétitions régionales **22**
2. Compétitions par territoires **23**

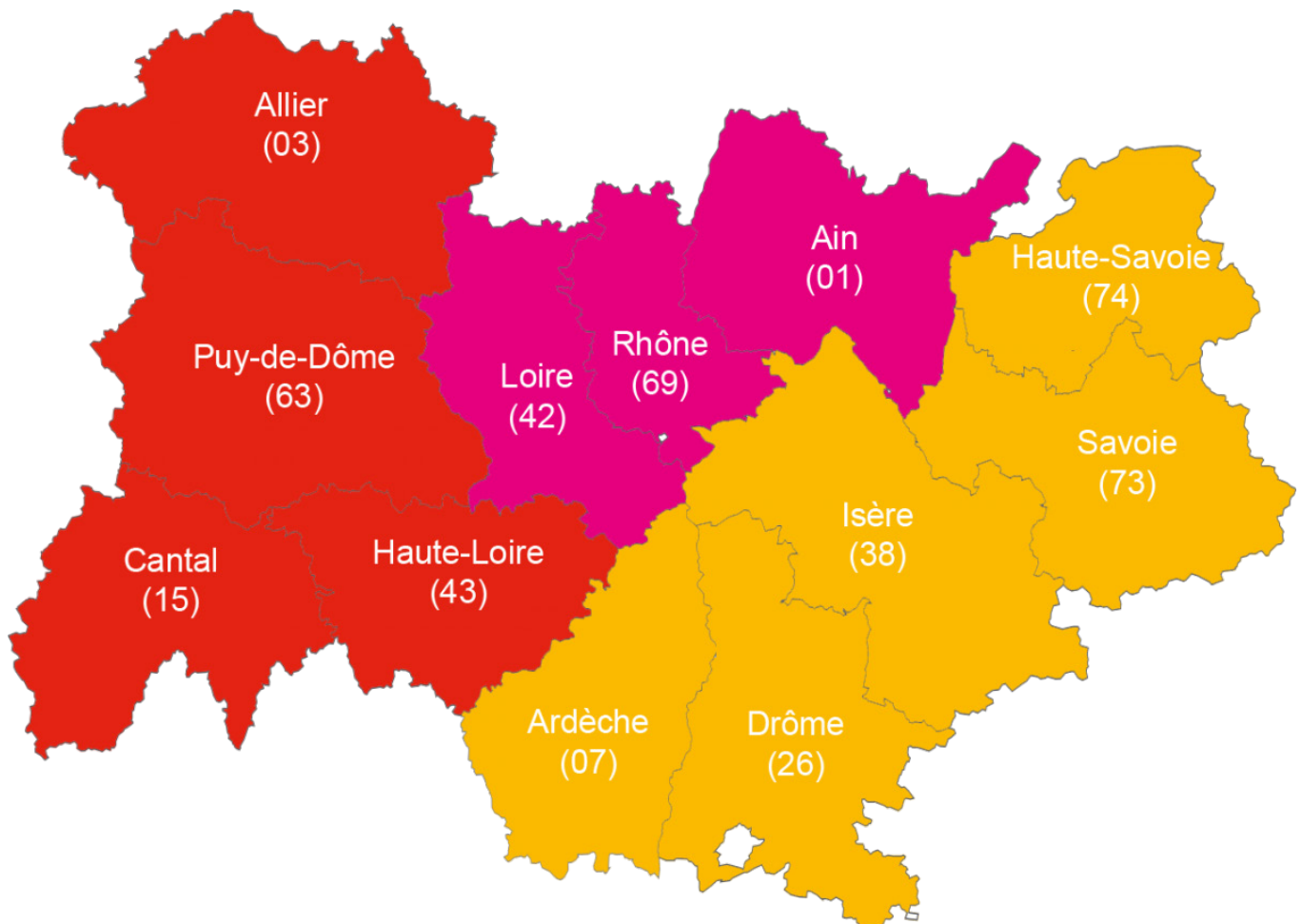
VIE FÉDÉRALE



Les activités du Comité Régional FSCF Auvergne-Rhône-Alpes donnent lieu chaque année à de nombreuses compétitions, manifestations et rencontres. L'étendue géographique de la région Auvergne-Rhône-Alpes a amené les commissions à créer des rassemblements par territoires pour certaines activités.

- Auvergne-Rhône-Alpes : Gymnastique Rythmique, Danse, Fitness et Twirling
- Territoire Auvergne : Gymnastique Féminine et Masculine
- Territoire Dauphiné-Savoie-Vivarais : Activités de pleine nature, Gymnastique Féminine et Masculine
- Territoire Lyonnais : Activités de pleine nature, Gymnastique Féminine et Masculine

Elles réunissent de nombreux participants qui partagent la même passion sous le signe de la convivialité, du partage et de l'épanouissement de l'individu.



1 CERTIFICATION

La certification s'adresse à toutes les associations affiliées à la FSCF qui souhaitent donner à leurs adhérents **l'assurance d'une démarche de qualité**. Cette démarche, volontaire, permet à l'association de garantir la qualité d'accueil, d'encadrement et de l'offre d'activités proposées.



Pour obtenir la certification, **l'association doit répondre à 12 critères** considérés comme incontournables pour une association qui s'inscrit dans le projet fédéral FSCF.

La certification est **valable 5 ans et renouvelable après validation**, par le comité départemental d'appartenance de l'association, du respect de 12 critères obligatoires réunis en cinq thématiques.

- Vie fédérale de l'association
- Vie associative de l'association
- Activités développées et proposées par l'association
- Formations proposées et qualité d'encadrement de l'association
- Communication effectuée par l'association

Elle est remise par le comité départemental par délégation de la fédération.

QUELS AVANTAGES POUR LES ASSOCIATIONS ?

Une fois certifiée, l'association va pouvoir bénéficier d'avantages concrets.

- En mettant en évidence la qualité des services qu'elle propose (accueil, encadrement, activités, formation, ...), l'association va notamment pouvoir appuyer ses demandes de subventions auprès des collectivités territoriales ou autres.

- De plus, la certification permettra de s'engager dans les programmes et les valorisations portés par la fédération.

- Enfin, la certification est une reconnaissance officielle de la fédération. Au-delà de l'affiliation, une certification prouve un engagement de l'association dans la vie locale de la FSCF et une garantie du respect de ses valeurs.

COMMENT SE CERTIFIER ?

Pour effectuer une demande de certification FSCF rien de plus simple :

ÉTAPE 1 : Se rendre sur : <https://www.fscf.asso.fr/se-certifier>

ÉTAPE 2 : Remplir le formulaire en ligne.

ÉTAPE 3 : Finaliser la demande en cliquant sur l'onglet « Enregistrer ».

Il y a deux campagnes annuelles permettant à une association de se certifier ; la première, de fin février au 30 avril ; la seconde, du 1er au 30 septembre.

2 PROGRAMME SANTÉ

Inscrit dans la stratégie nationale sport santé 2019-2024, le programme santé Atoutform' s'adresse :

- Aux personnes soucieuses de pratiquer des activités sportives et culturelles régulières et adaptées à leurs capacités physiques, leur rythme de vie, etc.
- Aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'âge cherchant à maintenir ou à améliorer leurs capacités

Les besoins de ces publics étant différents, le programme santé Atoutform' se décline en 3 thématiques pour y répondre de façon adaptée :

La thématique Atout+ offre l'opportunité de lutter contre l'inactivité en pratiquant une activité physique ou culturelle régulière proche de chez soi, dans une association FSCF engagée dans une démarche de promotion de la santé.

La thématique Form+ s'adresse plus particulièrement à un public dit à **besoins spécifiques** comme les personnes en situation de handicap, d'obésité, atteintes de maladies chroniques ou en perte d'autonomie.

Elle permet donc à ces personnes de lutter contre l'inactivité en adaptant **leurs pratiques pour exercer une activité passerelle entre un parcours de soins et le quotidien.**

La thématique Bouge+ s'adresse aux personnes souhaitant lutter contre la sédentarité en augmentant la quantité de déplacements actifs dans leur quotidien.

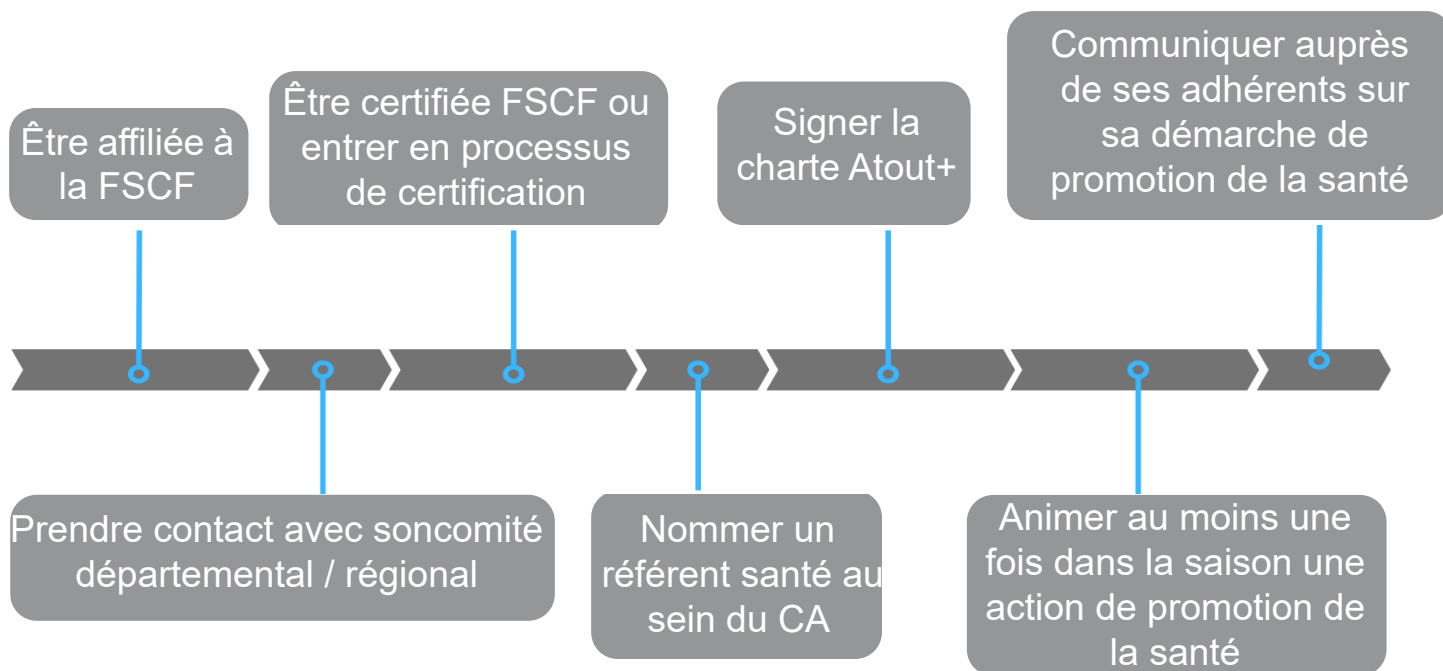
EN RÉSUMÉ

Le programme santé Atoutform' permet d'enrichir et de donner une plus-value santé à une association affiliée en interpellant les adhérents ou le grand public sur leur état de forme. Mais il permet surtout de sensibiliser aux notions d'inactivité et de sédentarité pour démontrer, à travers une éducation à la santé, l'intérêt d'une pratique d'activité physique ou culturelle régulière en association.



EN PRATIQUE

Pour s'engager, une association doit :



Par la suite, l'association peut s'engager en signant les chartes Form+ et / ou Bouge+.

Pour toute information sur le programme santé Atoutform', merci de contacter le Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes au : 07 82 72 94 19 – fscf.auvergnerhonealpes.sante@orange.fr.

3 PROGRAMME AVA



La FSCF renforce son engagement en faveur des personnes en situation de handicap avec le projet « Auxiliaire de Vie Associative – AVA » soutenu pour son déploiement par la fondation de France.

QU'EST-CE QUE LE DISPOSITIF AVA ?

Au travers de ce dispositif, les bénévoles sont formés à la prise en charge et à la compréhension du handicap propre à chaque personne. Ces auxiliaires (AVA) facilitent l'action de l'animateur et l'accueil des personnes en situation de handicap dans les associations. Ils ne sont ni des éducateurs sportifs ni des professionnels de santé, ils accompagnent les porteurs de handicap au sein des structures.

Rassurer, sécuriser, reformuler les consignes de l'animateur, aider à mieux appréhender les gestes à accomplir (ex : langage des signes) mais aussi stimuler et encourager restent leurs principales missions.

LES MISSIONS

- Être chargé de l'accompagnement d'une personne en situation de handicap,
- Aider aux déplacements ou à l'installation de matériel spécifique,
- Reformuler les consignes ou l'exercice, montrer le geste, tout en veillant à encourager l'autonomie,
- Accompagner le geste volontaire de la personne en situation de handicap pour exécuter la consigne de l'animateur,
- Faciliter la communication entre le sujet et les autres adhérents et/ou tout aménagement défini avec l'animateur,
- Encourager les progrès et féliciter la personne,
- Échanger avec l'entourage proche et la famille de sa pratique au sein des activités sportives ou culturelles,
- Participer aux compétitions occasionnelles ou régulières en accompagnant une personne en situation de handicap,
- Participer à la mise en œuvre ou au suivi d'un projet personnalisé auprès des établissements sanitaires extérieurs à l'association en lien avec l'équipe médicale et l'activité proposée.



Les AVA n'ont pas vocation à se substituer aux professionnels de l'éducation (animateur, éducateur, entraîneur, professeur, APAS, etc.) ou du soin (médecin, infirmier, etc.). Ils sont en charge d'un accompagnement généraliste uniquement dans le cadre d'une pratique sportive ou culturelle en milieu associatif.

4 ÉVÈNEMENTS INSTITUTIONNELS

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU COMITÉ RÉGIONAL FSCF AUVERGNE RHÔNE ALPES

Depuis 2016 et la fusion des ligues académiques de l'Auvergne, du Dauphiné-Savoie-Vivarais et du Lyonnais, le Comité Régional FSCF Auvergne-Rhône-Alpes recherche à faire évoluer le format de sa journée d'assemblée générale.

Au-delà de la séance statutaire qui rassemble l'ensemble des élus régionaux et départementaux ainsi que les représentants d'associations, pour faire le point sur le projet régional et entériner son fonctionnement et ses évolutions, nous souhaitons faire de cette journée un temps d'échange, d'information et de formation pour l'ensemble des acteurs du Comité Régional.

Sont invités à ces temps, les élus associatifs, les techniciens, les référents sport santé et les membres des commissions d'activités.



LE CONGRÈS FÉDÉRAL

Ouvert à tous, le congrès national de la Fédération Sportive et Culturelle de France se tient en fin d'année et accueille l'ensemble des acteurs de l'institution, ainsi que les associations affiliées.

Ce sont en moyenne 600 personnes qui se retrouvent ainsi chaque année dans un rassemblement convivial riche en débats et en informations.

C'est avec l'assemblée générale que s'ouvre l'événement institutionnel majeur de la FSCF. A l'issue de l'assemblée générale, les participants ont à leur disposition, pendant tout le week-end, un grand nombre d'ateliers et de stands pour aller à la rencontre de leurs interlocuteurs dans les instances nationales.

C'est aussi l'opportunité pour eux d'échanger sur des problématiques communes, mettre en regard les pratiques, partager des initiatives et mieux connaître l'offre de services de la fédération et de ses partenaires.

LES ASSISES DE PRINTEMPS

Les Assises de printemps sont un rendez-vous annuel de la fédération qui permet aux différents responsables territoriaux et nationaux d'échanger sur leurs pratiques ou de s'approprier les principales orientations de la fédération.

Les assises ont vocation à être un temps de formation, basé sur l'apport, l'échange et le partage des expériences. Le programme est conçu autour d'une thématique s'inscrivant dans le rapport d'orientation de la fédération.

Il s'agit en effet d'informer et de mieux former près de 200 personnes dont des responsables bénévoles (élus, nommés) et des salariés : membres du comité directeur ; élus des instances dirigeantes territoriales (comité régional et comité départemental) ; membres des commissions techniques nationales ; agents de développement des comités départementaux et régionaux, coordinateurs des activités et cadres salariés du siège fédéral.

1 FORMATIONS FÉDÉRALES

La Fédération Sportive et Culturelle de France s'attache à former des bénévoles à la fois éducateurs et pédagogues, désireux d'agir en faveur de l'épanouissement de chacun, de l'accueil de tous et du développement de la vie associative.

La formation des animateurs donne aux stagiaires les compétences nécessaires à l'encadrement et l'animation d'une activité au sein d'une association affiliée à la Fédération Sportive et Culturelle de France. Celle-ci permet de se former à l'animation des publics pour faire découvrir et initier une activité sportive ou de loisir.

La formation des animateurs aboutit à l'obtention du Brevet d'Animateur Fédéral reconnu par la FSCF pour l'encadrement d'une activité au sein d'une association affiliée :

CURSUS FÉDÉRAL :

L'AF1 : ANIMATEUR FÉDÉRAL NIVEAU 1

Assister un animateur expérimenté, acquérir des compétences dans l'animation d'un public.

INITIATEUR : STAGE FACULTATIF

S'initier à l'animation d'un public dans son activité.

L'UFF : UNITE DE FORMATION FÉDÉRALE

Conduire un projet éducatif dans une association FSCF.

L'AF2 : ANIMATEUR FÉDÉRAL NIVEAU 2

Permet de prendre en main et d'animer un groupe, de conduire des séances pédagogiques et éducatives dans une activité donnée.

50H minimum DE PRATIQUE D'ANIMATION

Cette pratique devra allier à la fois l'aspect de mise en place du projet de l'association et la pratique d'animation de l'activité.

PSC1 (PRÉVENTION ET SECOURS CIVILS DE NIVEAU 1)



**BREVET
D'ANIMATEUR
FÉDÉRAL**

Ces formations font partie du cursus pour obtenir le brevet d'animateur fédéral et permettent aussi de pouvoir s'orienter sur la formation fédérale de formateur.

INITIATEUR GYMNASTIQUE



13 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 5 jours consécutifs en internat

PÉRIODE(S) : Vacances scolaires d'octobre

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Construire et conduire un échauffement
- Mettre en place des parcours gymniques sur les éléments de base
- Donner des consignes
- Corriger les fautes principales
- Garantir la sécurité des pratiquants

AF1 GYM FÉMININE



14 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 6 jours consécutifs en internat ou 3 we non consécutifs en internat

PÉRIODE(S) : Format traditionnel : vacances scolaires d'octobre et d'avril

Format en we: les week-end sont répartis sur la période septembre/décembre

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Construire et conduire un échauffement
- Mettre en place des parcours et ateliers gymniques sur les éléments des 1ers degrés de compétition
- Donner des consignes / Corriger les fautes principales
- Apprendre à bien utiliser le matériel
- Garantir la sécurité des pratiquants
- Connaître les rôles et missions de l'animateur sportif

AF1 GYM BI-QUALIFIANT



FORMAT : 7 jours consécutifs en internat

PÉRIODE(S) : Vacances scolaires d'avril et d'été

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Construire et conduire un échauffement
- Mettre en place des parcours et ateliers gymniques sur les éléments des 1ers degrés de compétition
- Donner des consignes / Corriger les fautes principales
- Apprendre à bien utiliser le matériel
- Garantir la sécurité des pratiquants
- Connaitre les rôles et missions de l'animateur sportif



14 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

AF1 GR



14 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 4 jours consécutifs en internat

PÉRIODE(S) : Vacances scolaires d'avril

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Les fondamentaux de la GR
- Construire et conduire un échauffement
- Organisation de séances
- Donner des consignes / Corriger les fautes principales
- Apprendre à bien utiliser le matériel et les engins
- Garantir la sécurité des pratiquants
- Connaitre les rôles et missions de l'animateur sportif

AF1 RANDONNÉE



17 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 3 jours consécutifs en internat
(vendredi-samedi-dimanche)

PÉRIODE(S) : Mois de mars– hors vacances scolaires

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Cartographie / Orientation
- Sciences biologiques (Anatomie ; Myologie ; Nutrition)
- La sécurité (Protéger/Alerter/Secourir ; matériel du randonneur ; assurances ; conduites à tenir ; ...)
- Préparation d'une randonnée (itinéraire ; repérage ; météo ; points de vigilances ; points d'intérêt ; ...)
- Animation d'une randonnée (l'animateur ; la pédagogie ; ...)
- Mise en situation sur le terrain

AF1 ET AF2 MARCHÉ NORDIQUE



17 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 2 x 2 jours consécutifs en internat (samedi-dimanche)

PÉRIODE(S) : Période Mars / Mai– hors vacances scolaires

PRÉ-REQUIS :

- Avoir pratiqué au moins une séance de marche nordique

CONTENUS ABORDÉS :

- Historique et fondamentaux de l'activité
- La technique de la MN
- Sciences biologiques (Anatomie ; Myologie ; Nutrition)
- Sécurité / Responsabilité
- Préparation d'une séance (séquences ; thèmes de séance ; objectifs de séance ; ...)
- Animation d'une séance (l'animateur ; la pédagogie ; ...)
- Mise en situation sur le terrain

AF1 ÉVEIL DE L'ENFANT



14 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 5 jours consécutifs ou 2 we non consécutifs

PÉRIODE(S) : Format traditionnel : vacances scolaires de la Toussaint ou d'hiver

Format en we: les week-end sont répartis sur la période octobre/novembre

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Connaissance de l'enfant de 3 à 6 ans
- Animation de séquence pédagogique
- Ecriture collective de fiches de séance
- Connaître les rôles et missions de l'animateur Eveil de l'enfant

AF2 ÉVEIL DE L'ENFANT



16 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 5 jours consécutifs ou 2 we non consécutifs

PÉRIODE(S) : Format traditionnel : Vacances scolaires de la toussaint ou d'hiver

Format en we : Les we sont répartis sur la période octobre/novembre

PRÉ-REQUIS :

- Être titulaire de l'AF1 Eveil (ou équivalence délivrée par la CN Eveil)
- Avoir rédigé son rapport d'activité

CONTENUS ABORDÉS :

- Connaissance de l'enfant de 2 à 6 ans
- Mise en situation d'animation en autonomie
- Ecriture de fiches de séance
- Mise en situation d'observation et entretien

AF2 ÉVEIL DES PREMIERS PAS



20 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 4 jours consécutifs

PÉRIODE(S) : Début juillet

PRÉ-REQUIS :

- Être titulaire de l'AF1 Eveil de l'enfant
- Bénéficier d'une expérience d'animation auprès des moins de 2 ans

CONTENUS ABORDÉS :

- Les étapes de la construction et de la motricité
- Conseils pour la vie quotidienne
- Intérêt d'un bon développement
- Travail sur le corps
- Description et apprentissage des exercices proposés aux bébés et à leurs parents
- Création d'une section Eveil des 1ers pas (6 mois/2 ans)

UNITÉ DE FORMATION FÉDÉRALE (UFF)



16 ans révolus
ou AF1



Animateurs/
Dirigeants



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 2 jours consécutifs en internat ou demi-pension

PÉRIODE(S) : Différentes périodes pendant ou hors vacances scolaires

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

Etape indispensable pour l'obtention du Brevet d'Animateur Fédéral (BAF) quelle que soit l'activité encadrée

- Les caractéristiques des publics
- Les valeurs éducatives de la FSCF
- Environnement et fonctionnement du milieu associatif
- Conduite de projet

2 APPROFONDISSEMENT

Monter en compétences dans sa discipline avec les approfondissements d'animateurs.

Le Comité Régional FSCF Auvergne-Rhône-Alpes vous propose des journées d'approfondissement en sport-santé, activité de la forme, et en danse. À travers des temps théoriques et pratiques, venez acquérir de nouvelles compétences dans votre activité et échanger avec d'autres animateurs.

APPROFONDISSEMENTS FITNESS



18 ans révolus



Animateurs
Fitness



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 3 ou 4 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Titulaire d'un diplôme professionnel d'éducateur sportif ou d'un Brevet d'Animateur Fédéral FSCF
- Animateur d'activités de la forme

CONTENUS ABORDÉS :

- Suivi d'un cours dans l'activité ciblée
- Apports théoriques : objectifs et fondamentaux de l'activité
- Approche pédagogique / Mise en situation
- Présentation d'exercices et / ou enchainements : objectifs, placements, consignes et corrections

APPROFONDISSEMENTS DANSE



15 ans



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 2 ou 3 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Suivi de cours
- Apports théoriques : objectifs et fondamentaux de l'activité
- Approche pédagogique / Mise en situation
- Présentation d'exercices et / ou enchainements : objectifs, placements, consignes et corrections

3 SPORT-SANTÉ

Dans le cadre du programme santé Atoutform' de la FSCF, plusieurs formations Sport-santé sont proposées : un cursus de formation validé par l'arrêté ministériel du 8 novembre 2018 ainsi que des modules d'approfondissements.

Ces formations sont destinées à tout éducateur sportif qui souhaite être en capacité d'adapter son activité afin de pouvoir accueillir dans ses séances des personnes porteuses de fragilités de santé diverses.

JOUR 1



En distanciel
(visioconférence)

Cette journée de formation est découpée en deux demi-journées (9h/12h30)

JOUR 2



En distanciel
(visioconférence)

Cette journée de formation est découpée en deux demi-journées (9h/12h30)


JOUR 3 - 4 - 5



En présentiel

Les 3 dernières journées de formation sont proposées en présentiel (9h00- 17h00)

FORMATION QUALIFIANTE ACTIVITÉS PHYSIQUES SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

 18 ans révolus

 animateurs

 Forma'

FORMAT : 5 journées en externat

PÉRIODE(S) : 2 ou 3 sessions en AURA dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Être âgé de 18 ans révolus à l'entrée en formation
- Être titulaire d'un diplôme professionnel d'éducateur sportif ou d'un brevet fédéral d'animateur
- Être titulaire du diplôme PSC1 (ou équivalent : AFPS, BNS, SST...)

CONTENUS ABORDÉS :

Développer et perfectionner les compétences des animateurs pour leur permettre :

- D'identifier et de comprendre la problématique « en difficulté de santé » et l'intérêt du sport santé
- De proposer une activité mobilisant les capacités fonctionnelles des pratiquants pour l'amélioration et/ou le maintien de leur santé
- D'accueillir et intégrer des personnes en difficulté de santé parmi un public dit « sain » en fonction de la pratique

CERTIFICATION :

- 1 épreuve certificative permettant l'obtention du diplôme fédéral
- Préparation et animation d'une séance suivie d'un entretien

APPROFONDISSEMENTS SPORT-SANTÉ



18 ans révolus



Animateurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 2 journées consécutives en externat

PÉRIODE(S) : 3 ou 4 modules dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Titulaire d'un diplôme professionnel d'éducateur sportif (BPJEPS ; CQP ; BE ; ...) ou du Brevet d'Animateur Fédéral quelle que soit l'activité

CONTENUS ABORDÉS :

- Apports théoriques : médicaux / psychologiques en fonction de la thématique abordée
- Concevoir, animer et évaluer des séances d'APS adaptées à un public spécifique

4 BAFA

Le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA) est un brevet qui permet d'encadrer à titre non professionnel et de façon occasionnelle, des enfants et adolescents en Accueils Collectifs de Mineurs (ACM).

Le comité départemental FSCF Loire et le comité régional FSCF Auvergne Rhône-Alpes organisent des formations générales et des approfondissements (Petite Enfance et Handicap) tout au long de l'année. La formation est accessible à **partir de 16 ans** révolus.

Vous avez une **licence FSCF** pour la saison en cours, bénéficiez de nos tarifs privilégiés sur l'ensemble des offres de formation BAFA.

Pour plus d'information : www.auvergnerhonealp.fscf.asso.fr/presentation-du-bafa



STAGES ET SÉJOURS PRATIQUANTS



1 STAGES DÉCOUVERTES

CONVENTION FITNESS



+ 16 ans



Pratiquant
FSCF
/extérieurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 1 ou 2 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Découverte et pratique d'activités du fitness
- 6 cours différents dans la journée

WORKSHOP DANSE



+ 13 ans



Pratiquant
FSCF
/extérieurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 1 ou 2 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Découverte et pratique d'activités de la danse
- 4-5 cours différents dans la journée

2 PERFECTIONNEMENT

PERFECTIONNEMENT GF Poussines



Poussines

FORMAT : 1 journée en externat



Pratiquants
FSCF

PÉRIODE(S) : 2 dimanches dans la saison



Territoire
Dauphiné
Savoie-Vivarais

PRÉ-REQUIS :

- Participation et sélection suite aux tests physiques mis en place par le territoire

CONTENUS ABORDÉS :

- Travail des bases techniques sur les différents agrès
- Travail de préparation physique

PERFECTIONNEMENT GF J/A* 5°



*Jeunesses/
Ainées

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 2 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Maîtriser le 4° degré à tous les agrès sauf aux barres mais avoir engagé le travail de la bascule

CONTENUS ABORDÉS :

- Travail technique des éléments du 5° degré sur les différents agrès
- Travail de préparation physique
- Travail des éléments gymniques (sauts/pivots)

PERFECTIONNEMENT GF Catégorie « Libre »



Toutes
catégories
d'âges

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 5 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Être engagée dans la saison aux compétitions sur programme libre (Catégories 1, 2 et 3)

CONTENUS ABORDÉS :

- Travail technique d'éléments et/ou de séries aux différents agrès, répondant aux exigences de composition des catégories libres
- Programme défini par journée des éléments travaillés par agrès
- Travail de préparation physique
- Travail des éléments gymniques (sauts/pivots)



Pratiquants
FSCF



Territoire
Dauphiné
Savoie-Vivarais

PERFECTIONNEMENT GM CJS*



*Cadets/Juniors
/séniors



Pratiquants
FSCF



Territoire
Dauphiné
Savoie-Vivarais

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 1 ou 2 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Travail technique sur les différents agrès
- Travail de préparation physique
- Travail sur trampoline
- Travail en fosse
- Tests de sélection au stage national pour les cadets

PERFECTIONNEMENT GM PBM*



*Poussins/
Benjamins
/Minimes



Pratiquants
FSCF



Territoire
Dauphiné
Savoie-Vivarais

FORMAT : 1 journée en externat

PÉRIODE(S) : 2 dimanches dans la saison

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Travail technique sur les différents agrès
- Travail de préparation physique
- Travail sur trampoline
- Travail en fosse

PERFECTIONNEMENT GM Stage de Noël



Benjamins
Minimes



Pratiquants
FSCF



Territoire
Dauphiné
Savoie-Vivarais,
Lyonnais,
Auvergne

FORMAT : 3 ou 4 jours consécutifs en internat

PÉRIODE(S) : Vacances scolaires de Noël

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Travail technique sur les différents agrès
- Préparation et sélection au stage national pour les minimes
- Travail de préparation physique
- Travail sur trampoline
- Travail en fosse

3 LES SÉJOURS

SÉJOUR SÉNIORS



+ 60 ans



Pratiquant
FSCF
/extérieurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 8 jours/7 nuits consécutifs en pension complète, prestations hôtelières

PÉRIODE(S) : Fin septembre/début octobre

PRÉ-REQUIS :

- Être à la retraite

CONTENUS ABORDÉS :

- Activités en journée
- Animations en soirée
- Excursions et découverte d'une région

SÉJOUR SPORTIFS



11/17 ans



Pratiquant
FSCF
/extérieurs



CR
Auvergne
Rhône-Alpes

FORMAT : 7 jours/6 nuits consécutifs en internat

PÉRIODE(S) : Vacances scolaires d'été

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENUS ABORDÉS :

- Matinées perfectionnement / découverte activité spécifique
- Après-midi activités de loisir
- Veillées
- Découverte de l'environnement géographique (patrimoine culturel ; spécificités des lieux ;...)



COMPÉTITIONS ET RENCONTRES



1 RENCONTRES RÉGIONALES

Compétitions Régionales

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

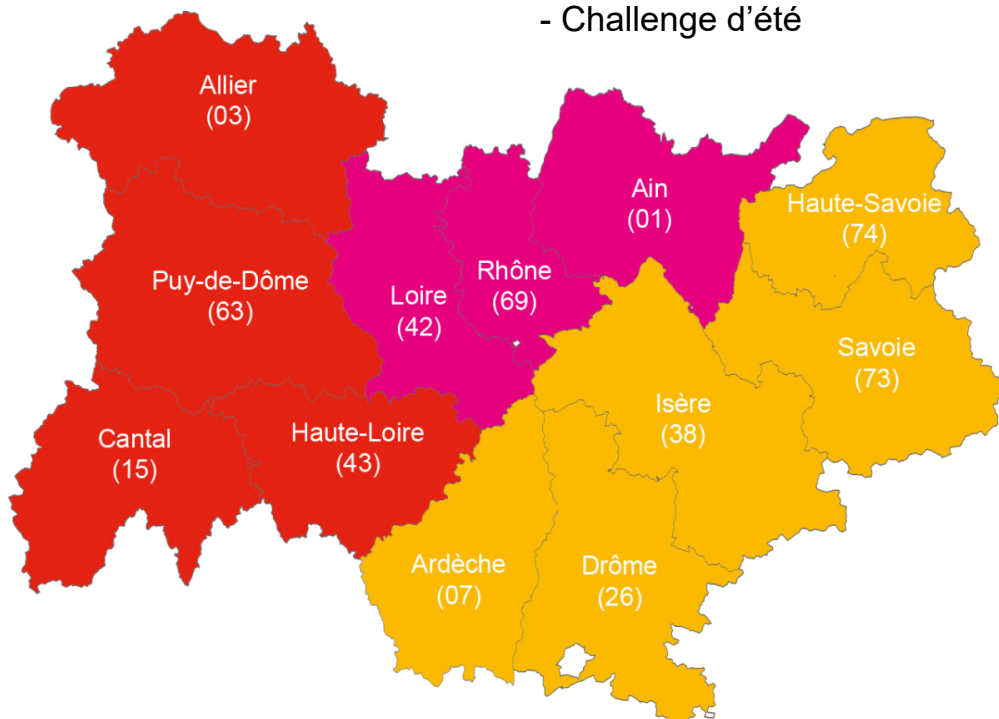


- Compétition Interdépartementale 1
- Compétition Interdépartementale 2
- Championnat Régional 1
- Championnat Régional 2

TWIRLING



- Championnat Interdépartemental
- Championnat Régional
- Championnat Interrégional
- Challenge de printemps
- Championnat régional
- Challenge d'été



2 COMPÉTITIONS PAR TERRITOIRE

Territoire Dauphiné-Savoie-Vivarais

GYMNASTIQUE FÉMININE



- 1^{er} tour des coupes nationales
- Championnat régional individuel
- Championnat régional équipes aînées jeunes-poussines

GYMNASTIQUE MASCULINE



- 1^{er} tour des coupes nationales
- Coupes nationales interclubs
- Finale individuels pupilles
- Championnat régional individuel
- Championnat régional équipes adultes-pupilles-jeunes poussins

RANDONNÉE ET ACTIVITÉ DE PLEINE NATURE



- Journée Rando
- Week-end Rando

Territoire Auvergne

DANSE (ouvert à tous les territoires)

- Volcadanses



GYMNASTIQUE FÉMININE ET MASCULINE

- Challenge territorial
- Championnat territorial



GYMNASTIQUE FÉMININE

- Concours territorial poussins féminin



Territoire Lyonnais

GYMNASTIQUE FÉMININE



- Championnat régional d'hiver catégorie 1
- 1^{er} tour des coupes nationales
- Championnat régional catégorie 2

GYMNASTIQUE MASCULINE



- 1^{er} tour des coupes nationales
- 1^{er} tour des coupes nationales interclubs
- Championnat individuel de territoire
- Championnat Équipe de territoire

RANDONNÉE ET ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



- Randonnée du 8 mai

DANSE (ouvert à tous les territoires)



- En mai, danse ce qu'il te plaît

CONTACT

Territoire Auvergne/ Territoire Lyonnais

fscf.auvergnerhonealpes.activites@orange.fr
04 72 74 09 21

Territoire Dauphiné-Savoie-Vivarais

fscf.dauphinesavoievivarais@orange.fr
04 74 93 48 42

Contacts

COMITÉ REGIONAL FSCF AUVERGNE-RHONE-ALPES

Président : Denis Veyret

Email : fscf.auvergnerhonealpes@orange.fr

Téléphone : 04 74 93 48 42

SALARIÉS :

Coordinateur régional : Xavier Hannecart

Email : fscf.auvergnerhonealpes@orange.fr

Téléphone : 06 83 31 96 25

Responsable régionale de la formation : Anne-Gaëlle Chesne

Email : fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr

Téléphone : 06 27 70 57 18

Responsable régionale développement Atoutform' : en cours de recrutement

Email : fscf.auvergnerhonealpes.sante@orange.fr

Téléphone : 07 82 72 94 19

Responsable formation et gestion administrative Lyonnais : Sonia Mazer

Email : fscf.lyonnais@9online.fr

Téléphone : 07 83 87 18 06

Comptable et gestion administrative Dauphiné Savoie Vivarais : Catherine Cécillon

Email : fscf.auvergnerhonealpes.comptabilité@orange.fr

Chargée de communication : Delphine Tranier

Email : fscf.auvergnerhonealpes.communication@orange.fr

Téléphone : 04 72 74 09 21

Alternante communication : Lysiane Alix-Berger

Email : fscf.auvergnerhonealpes.stagiaire@orange.fr

NOS PARTENAIRES

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes

 **Prescri' Bouge**


Bouger
sur prescription

 **Crédit Mutuel**

 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

FORMA'
Institut de formation

**Courir
Pour elles** 
TOUTES SOLIDAIRES

 **l'Assurance
Retraite**


ancv
CHÈQUE-VACANCES



Fédération
**Sportive
et Culturelle**
de France

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

COMITÉ RÉGIONAL FSCF AUVERGNE RHÔNE ALPES
20, rue de L'Etissey
38300 Bourgoin Jallieu
04 74 93 48 42 - fscf.auvergnerhonealpes@orange.fr
www.auvergnerhonealp.fscf.asso.fr