Stage perfectionnement gym

INFORMATIONS

Date **Horaires** **Lieu**	**Dimanche 20 décembre 2026** de 09h30 à 16h30 Salle de Gymnastique Pierre Duveaux 57 rue Bonn Beuel, 88500 Mirecourt
Public concerné	Ce stage de perfectionnement s'adresse aux Poussines, du CD88, de niveau 4ème/5ème degré. Chaque club doit fournir **1 entraineur pour 5 gymnastes inscrites.** Licence FSCF obligatoire.
Prévoir	Pour les gymnastes, entraineurs et encadrants : - tenue de sport - bouteille d'eau **- pique-nique pour le repas du midi** - autorisation pour les gymnastes et entraineurs (mineurs et 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, au cours de la saison.
Nombre de place	**Le stage est limité à 5 gymnastes par club pour un total de 30 places.** Des gymnastes peuvent être inscrites sur liste d'attente, le club sera recontacté si des places sont disponibles. *Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.*
Inscription	A envoyer sur le site internet du CD88 : - fiche d'inscription - fiche individuelle de chaque gymnaste
Clôture des inscriptions	**Jeudi 10 décembre 2026, dernier délai.**

Le comité Départemental FSCF des Vosges décline toutes responsabilités en cas de perte, vol ou dégradation de bijoux, vêtement, argent, etc.

Programme du stage en page 2 >

Fédération Sportive et Culturelle de France
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
VOSGES

Stage perfectionnement gym

PROGRAMME DU STAGE

***Niveau minimum* pour pouvoir s'inscrire au stage :**

Saut : lune au trampoline

Barres : 3ème degré (avec tour d'appui arrière acquis)

Poutre : ½ équilibre, saut écart et sursaut rondade

Sol : ATR et sursaut rondade

	Programme du groupe 1 *4ème/5ème degré*	**Programme du groupe 2** *5ème degré et +*
SAUT	renforcement lune	½-½ ou lune ½ vrille
BARRES	filé et balancer BS	bascule ou sortie échappe
POUTRE	Roue Sortie saut de main	Souplesse AR ou travail des éléments à 1.20 du règlement du Libre Poussines *(ligne "élément en rotations" et "ATR")* Sortie salto AV/AR
SOL	Flip en atelier	Salto AV et AR en atelier