Stage perfectionnement gym

INFORMATIONS

Date **Horaires** **Lieu**	**Dimanche 15 novembre 2026** de 09h30 à 16h30 Gymnase Viviani, 75 rue de Remiremont, 88000 EPINAL
Public concerné	Ce stage de perfectionnement s'adresse aux Ainées et Jeunesses, du CD88, ayant un niveau 5ème/6ème degré et 6ème degré ou +. Chaque club doit fournir **1 entraineur pour 5 gymnastes inscrites.** Licence FSCF obligatoire.
Prévoir pour le jour du stage	Pour les gymnastes, entraineurs et encadrants : - tenue de sport, pas de bijoux - 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 05 novembre 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 >

Stage perfectionnement gym

PROGRAMME DU STAGE

***Niveau minimum* pour s'inscrire en GROUPE 1 :**

5ème degré acquis aux 4 agrès - début en 6ème degré

	PROGRAMME - GROUPE 1
SAUT	lune vrille petrick vrille
BARRES	tour d'appui AR libre tour circulaire AR
POUTRE	saut de main / flip 1 élément de la famille 6.2 du PF 6ème degré sortie salto AV tendu ou AR avec ½ vrille
SOL	salto AV décalé 1ère approche du salto AR tendu avec vrille

***Niveau minimum* pour s'inscrire en GROUPE 2 :**

Compétition en 6ème degré aux 4 agrès ou catégorie 1

	PROGRAMME - GROUPE 2
SAUT	tsukahara
BARRES	contre-mouvement soleil
POUTRE	salto AV ou AR 1 élément de la famille 6.2 du PF 6ème degré sortie rondade + salto AR
SOL	Salto AR et AV tendu avec vrille