# Stage perfectionnement gym

## INFORMATIONS

| | |
|---|---|
| **Date**<br>**Horaires**<br>**Lieu** | **Dimanche 29 novembre 2026**<br>de 09h30 à 16h30<br>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 4ème/5ème degré.<br><br>Chaque club doit fournir **1 entraineur pour 5 gymnastes inscrites.**<br><br>Licence FSCF obligatoire. |
| **Prévoir pour le jour du stage** | Pour les gymnastes, entraineurs et encadrants :<br>- tenue de sport, pas de bijoux<br>- bouteille d'eau<br>**- pique-nique pour le repas du midi**<br>- 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**<br>**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.<br>*Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.* |
| **Inscription** | A envoyer sur le site internet du CD88 :<br>- fiche d'inscription<br>- fiche individuelle de chaque gymnaste |
| **Clôture des inscriptions** | **Jeudi 19 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.**

Fédération Sportive et Culturelle de France

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
VOSGES

***Programme du stage en page 2 >***

# Stage perfectionnement gym

## PROGRAMME DU STAGE

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

**Saut :** lune au trampo-tremp

**Barres :** niveau 4ème degré (avec ou sans bascule) - avoir travaillé la bascule en club

**Poutre :** ATR, roue et sortie saut de main

**Sol :** rondade flip et saut de main / avoir travaillé le salto AV et AR en club

| | PROGRAMME - GROUPE 1 | PROGRAMME - GROUPE 2 |
|---|---|---|
| **SAUT** | renforcement lune / lune carpé | ½-½ / lune ½ vrille |
| **BARRES** | bascule | renforcement des balancers<br>sortie échappe AR |
| **POUTRE** | ATR tenu<br>saut vertical ½ tour + saut écart<br>saut groupé latéral<br>sortie roue pied pied + salto AR (en décomposition) | souplesse AR<br>saut vertical ½ tour + saut écart<br>saut groupé latéral<br>sortie roue pied pied + salto AR |
| **SOL** | salto AV<br>liaison flip-flip | salto AV<br>liaison flip-salto AR |