

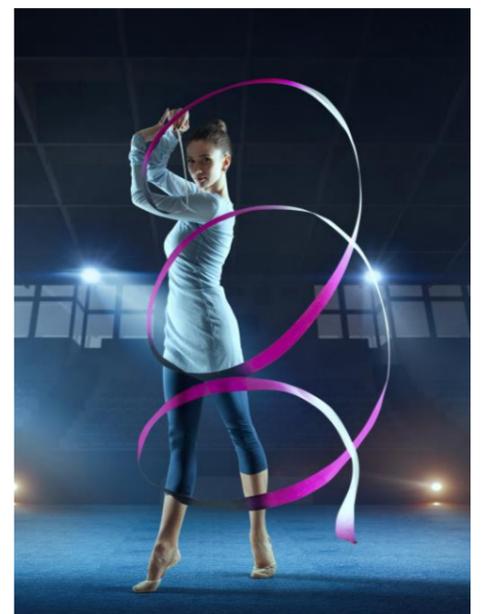
# GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

## STAGE DE PERFECTIONNEMENT

DATE : DU 21 AU 23 DECEMBRE 2020

LIEU : GYMNASSE  
NOYEN SUR SARTHE (72)

Ce stage a pour objectif d'offrir aux gymnastes les conditions optimales pour progresser dans leur discipline, tout en partageant un moment convivial autour d'une même passion.



Retrouvez toutes les dates des prochaines formations sur notre site [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)

Révéler la passion qui vous anime.

Rejoignez-nous sur



### Renseignements :

**FSCF – Comité Régional Pays de la Loire**

Maison des sports – 44 rue Romain Rolland

BP 90312 – 44103 Nantes Cedex 4

T 02 40 58 61 62 – [secretariat@fscf-paysdelaloire.fr](mailto:secretariat@fscf-paysdelaloire.fr)

## // PRÉSENTATION GÉNÉRALE

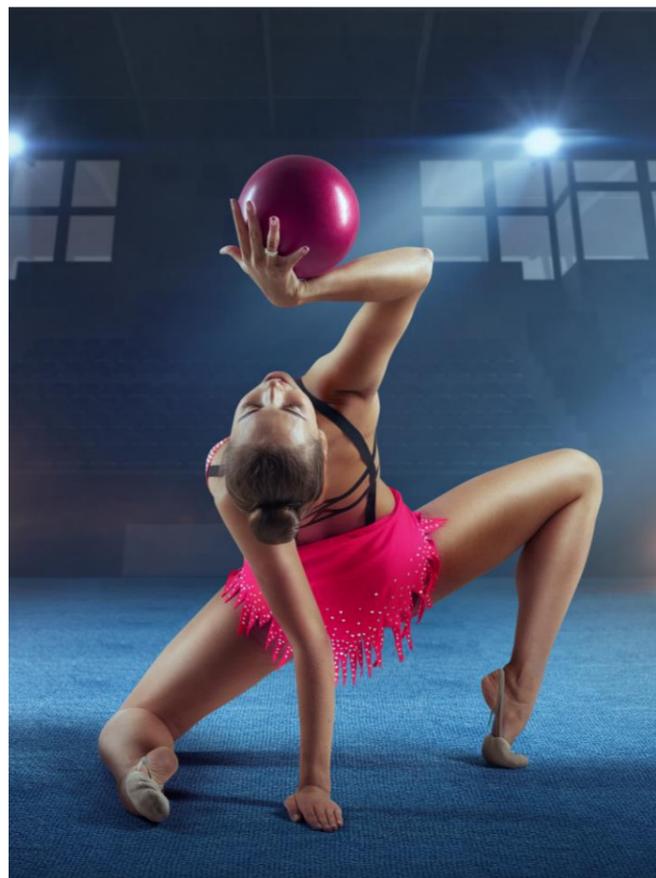
La Gymnastique Rythmique et Sportive est une discipline gymnique essentiellement féminine. Mais, à la FSCF, elle est ouverte à une pratique mixte, en loisir comme en compétition. Cette activité est plutôt pratiquée par un public jeune, mais est également ouverte à des publics plus âgés débutants à expérimentés. Les gymnastes évoluent individuellement, en duo ou en ensemble, en maniant cinq engins légers : corde, cerceau, ballon, massues et ruban. Les éléments sont chorégraphiés en étroite liaison avec la musique

### // Contenu

- Echauffement corporel avec et sans engins
- Assouplissements
- Travail corporel des difficultés
- Travail à l'engin des maîtrises
- Travail de coordination engins
- Travail de l'expression corporelle à travail différents types de danse et travail de l'expression du visage
- Travail de déplacements, de coordination sans engin
- Petit temps de jeu par équipe plus ludique

### // Public concerné

Toutes les gymnastes jeunes et âgées évoluant en niveau 3



## // ORGANISATION GÉNÉRALE

### // Condition d'accueil

Demi-Pension (DP) ou Pension complète (PC)

### // Tarifs

DP - 110 €

PC - 120 €

### // Dates

Du 21 au 23 décembre 2020

### // Durée

3 jours - XX heures

### // Lieu

60-65 route de Malicorne  
NOYEN SUR SARTHE (72430)

### // Hébergement

Le stage est possible en pension complète puisque des hébergements chez l'habitant (parents de gyms du club local) peuvent être proposés.

### // Inscriptions

**2 personnes par association** puis liste complémentaire - 20 personnes maximum

Date limite d'inscription : 29 novembre 2020

Pour vous inscrire, merci de compléter le formulaire en ligne, en cliquant [ICI](#)