



La gymnastique féminine

La gymnastique féminine est un sport individuel et d'équipe qui consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur quatre agrès (barres asymétriques, poutre, sol et table de saut), tout en mettant l'accent sur la dimension artistique. C'est une activité acrobatique complète qui se réfère à un code de pointage spécifique et précis. Lors des championnats par équipe, les gymnastes présentent notamment une spécificité FSCF : le mouvement d'ensemble.



APTITUDES DÉVELOPPÉES

- **Souplesse**
- **Équilibre**
- **Repères dans l'espace**
- **Force**
- **Synchronisation et coordination**
- **Prise de risque**

MODES DE PRATIQUE

Compétition, loisir

PUBLIC

Féminin, à partir de 6 ans

CATÉGORIES

- **Poussine** : 6 à 10 ans
- **Jeunesse** : 11 à 14 ans
- **Aînée** : 15 ans et plus

Esprit artistique
Autonomie

Gestion
du stress

Rigueur

Concentration



LES + DE LA FSCF

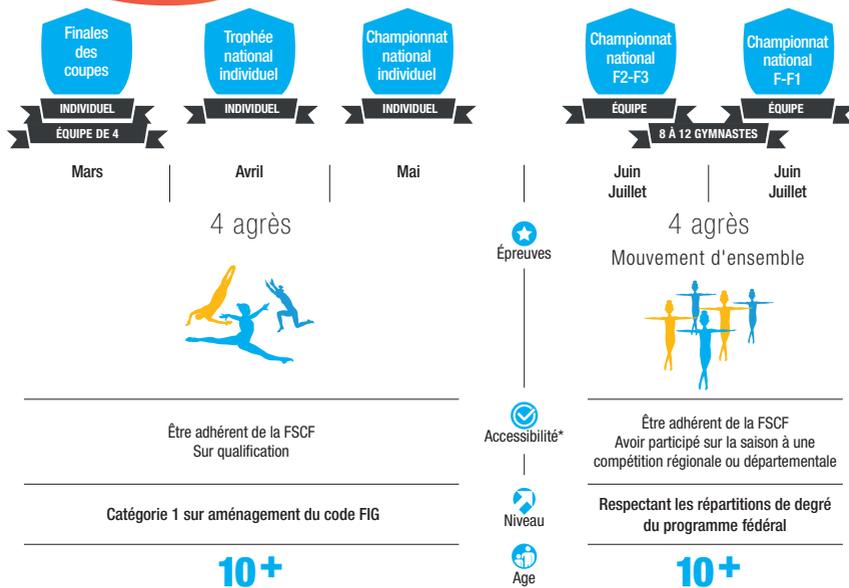
À la FSCF, les compétitions sont accessibles à tous quel que soit le niveau de pratique, de la rencontre interclub aux rassemblements nationaux. Elles favorisent la cohésion, et sont organisées, au-delà de la compétition, autour de temps de fête et d'animation, de défilés, d'échanges et du mouvement d'ensemble, regroupant toutes les équipes. Participer à un championnat national FSCF, est, à tous les niveaux de performance, une expérience unique et une aventure humaine riche à vivre absolument !

FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

- Animateur fédéral
- Animateur spécifique/expert
- Juge
- Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention activités gymniques

STAGES DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Pour les pratiquantes souhaitant se perfectionner dans l'activité, des stages sont organisés du niveau local au national.



La Fédération Sportive et Culturelle de France

La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif fondé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Reconnue d'utilité publique, la FSCF privilégie une vie associative accessible à tous. Forte de ses 202 000 adhérents et 1 315 associations affiliées, la FSCF est une fédération multiactivité proposant des activités sportives, artistiques et culturelles, éducatives et d'animation.