



## INFORMATIONS UTILES

La discipline „Gymnastique Aérobic“ n'est pas Olympique, comme par exemple la Gymnastique Artistique, Rythmique et le Trampoline. Cependant elle est reconnue comme Sport de Haut-Niveau. Différentes compétitions sont ainsi organisées à l'échelle mondiale.

La Gymnastique Aérobic se pratique en Solo, en Duo Mixte, en Trio et en Equipe. Il y a le niveau régional (en suisse cantonal) puis le niveau national et pour finir le niveau international.

Elle démontre une grande souplesse du sportif, une chorégraphie truffée de sauts, d'éléments de force et d'équilibre, d'actions en groupe. Tout cela sur une musique dynamique, rapide avec des effets ou non. Cela peut-être aussi un medley. Les counts ou phrases de la musique sont traduits par des pas typiques d'aérobic comme le « knie lift ou lunge ». Toutes autres formes de gymnastique seront pénalisées. Il y a des exceptions.

C'est un « know how » de l'entraîneur, du sportif et du juge. Pour cela il existe le code de pointage. La bible de la Gym Aérobic !

Tout cela demande beaucoup de travail au niveau régional et national.

Notre but : travailler à ce niveau, pouvoir proposer un entraînement optimal et organiser par la suite un tournoi international en Suisse !

### **Niveau national**

Ce programme s'adresse aux gymnastes que l'on nomme Espoirs. C'est à dire des sportifs avec un certain talent !



Ce Programme se base selon les exigences de notre fédération. Notre but est d'établir ce sport de haute compétition en suisse. On décernera un titre de Champion Suisse pour chacune des trois catégories d'âge, en Solo Homme, Solo Femme, Duo Mixte, Trio et Groupe.

Catégorie âge : on commence avec les petits de 6-8ans/8-9 et 10-11ans. (par cantons ou régions)

Sur la scène internationale les 12ans peuvent déjà faire leurs preuves (En suisse avec l'accord de la FS de gymnastique pour le niveau international)

Classes suivantes : 12-14 ans , 15-17 ans et 18 ans et plus.

### **Les compétitions mondiales**

Les compétitions suivantes sont placées sous l'égide de la Fédération Internationale de Gymnastique et sont réservées uniquement aux gymnastes séniors (18 ans et +).

### **Les Jeux Mondiaux**

Tous les 4 ans, les **Jeux Mondiaux, pour sports non olympiques.**

### **Les Championnats du Monde**

Ils sont organisés tous les 2 ans (années paires) et permettent de récompenser par un titre de Champion du Monde les meilleurs gymnastes de chaque catégorie.

### **La finale de la Coupe du Monde**

Elle a également lieu tous les 2 ans, mais cette fois-ci, les années impaires.

### **Etapas de Coupe du Monde et Tournois**

Chaque année, différentes Etapes de la Coupe du Monde et Tournois Internationaux sont organisées partout dans le monde.



## **Les Championnats d'Europe**

Cette compétition a lieu tous les 2 ans (années impaires), sous l'égide de l'Union Européenne de Gymnastique, pour les Juniors (15-17 ans) et les séniors (18 ans et +).

## **Les Compétitions Internationales par Groupe d'Âges pour les plus jeunes**

### **La compétition mondiale par Groupe d'Âge**

Elle a lieu tous les deux ans (années paires) et se divise en deux catégories d'âge : Age Group 1 (AG1 : 12-14 ans) et Age Group 2 (AG2 : 15-17ans)

### **La compétition européenne par Groupe d'Âge**

Cette compétition est également organisée tous les deux ans (années impaires), mais est uniquement réservée aux gymnastes de 12-14 ans. Les „Talents“ se présentent !

## **Le Fit Step**

Cette pratique de groupe s'adresse à un public de pratiquants Hommes et Femmes sur un programme combinant les pas de base de l'Aérobic réalisé sur un enchainement en musique et utilisant un step.

L'aérobic step suisse sera élaboré par une équipe technique les temps qui viennent.

Tout de même pour l'aérobic dance

Seulement pour groupes de huit ! Règlements spéciaux.

Alors peut-être à bientôt !