

Disciplines proposées ou ayant été proposées par l'Avenir Gessien Gymnastique

	Finalité nationale	Finalité zone		Finalité régionale	
		DN Division Nationale	DF Division Fédérale	DC Division Critérium	DIR Division Inter Régionale
	GAM Gymnastique Artistique Masculine GAF Gymnastique Artistique Féminine	Individuel (sauf fédérale) et Equipe DN et DF : programme libre basé sur le code national Critérium A à G : programme imposé Sélections : Département, Région et Zone pour accéder en finale.		Quatre catégories à finalité Zone : <u>Critérium</u> , programmes imposés Uniquement en équipes <u>Fédéral zone</u> : programme libre. Equipe et individuel <u>Festigym A et B</u> : programme libre Uniquement en équipes Sélections : Département et Région pour accéder en finale.	Trois catégories : <u>Minigym</u> : Choix d'éléments sur une grille Uniquement en équipes <u>DR Imposés</u> : passages sur les imposés FFG A et B, uniquement benjamins (e) et minimes (e) en équipes <u>Educa-Gym</u> : choix d'éléments sur une grille équipe et individuel en dernière année poussines. Sélections : Département pour accéder en finale.
	TR TU Gac Trampoline Tumbling et Gymnastique acrobatique	TU Tumbling	TR Trampoline	Gymnastique Acrobatique	
				Championnat de France TSA	Finalité inter-régionales
	Finalité national : atteindre les minima une fois pour le TU et deux fois pour le TR		Finalité national : réaliser les minima de points		
	Cat fédéral Deux sélections pour se qualifier au championnat de France individuel Cat Jeunesse et National : Trois sélectives : une sélection zone, une interzone et une coupe nationale pour se qualifier pour le championnat de France	Cat fédéral : Quatre sélectives : deux régionale, une zone et une demi-finale pour atteindre le championnat de France Cat national : Trois sélectives : une sélection zone, une interzone et une coupe nationale pour se qualifier pour le championnat de France	En filière Fédérale, les duos masculins, féminins et mixtes sont classés ensemble (ils sont classés séparément en filière nationale), tout comme les trios féminins et les quatuors masculins Compétitions sélectives (deux compétitions en filière fédérale, trois en filière nationale) En fédéral les 12 meilleurs de chaque catégorie ayant réalisé les minima sont qualifiés	Programmes semi-imposés réalisé en duo mixte ou non ou en trio.	



GFL
Gym
Forme
Loisirs

Tumbling Découverte		TeamGym	Gymnastique Acrobatique	Baby Gym	Eveil Gymnique
<p>à partir de 9 ans</p> <p>Filière inter-régionale. A l'issue des finales de zone, les trois meilleurs gymnastes par catégorie de chaque zone sont sélectionnés pour participer au Trophée National, qui se déroule pendant le Festigym National.</p> <p>À l'issue des ½ finales du Championnat de France Tumbling, les gymnastes ayant participé à une ou plusieurs sélectives pour le Championnat de France en Filière Fédérale Jeunesse et n'ayant pas réalisé les minima sont sélectionnés pour le Trophée National.</p> <p>Il faut réaliser deux séries de cinq éléments sur une piste gonflable.</p>		<ul style="list-style-type: none"> à partir de 12 ans <p>Découverte Activité compétitive pour débutants</p> <p>Détente Activité compétitive pour débutants ou gymnastes de niveau régional</p> <p>Passion Activité compétitive pour gymnastes de niveau division fédérale ou division nationale</p> <ul style="list-style-type: none"> entre 13 et 17 ans pour les juniors et 16 ans pour les seniors <p>Europe Activité compétitive pour gymnastes de niveau division nationale</p>	<p>à partir de 9 ans</p> <p>Le Challenge National Gym Acro est une compétition nationale d'équipe par catégorie « Duo-Trio » mixte.</p> <p>Le Trophée National se déroule sur le même lieu que celui des championnats de France TSA</p>	<p>Public : enfants de 2 à 4 ans Objectif: cette discipline contribue au développement moteur et affectif de l'enfant Activités : utilisation de tous les agrès (poutre, barres, etc.) à notre disposition, de matériel de gymnastique rythmique (cerceaux, ballons, rubans, etc.), de modules pédagogiques en mousse et de l'imagination sans fin des animateurs. Tout ceci sous forme de parcours et d'ateliers ludiques sur le tapis (qu'on appelle praticable).</p>	<p>Public : enfants de 4 à 6 ans Objectifs : cette discipline sensibilise plus les enfants aux gestes gymniques, l'approche étant toujours ludique. Activités : On retrouve les différents découpages de la séance de baby-gym, mais en faisant apparaître plus de consignes d'ordres ou de complexité dans les ateliers.</p>
Multigym Loisir		Fitness	Cours Adultes Entretien	Cours Adultes Agrès	
<p>Public : filles dès 9ans</p> <p>Activité pluridisciplinaire de loisir (pas de compétition)</p> <ul style="list-style-type: none"> gymnastique rythmique, danse, rythme, fitness (step, renforcement abdos), expression corporelle, stretching 		<p>Public : à partir de 15 ans</p> <p>Activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> aérobic, step, stretching, ... 	<p>Public : à partir de 18 ans Activités :</p> <p>Chaque séance dure 1 heure et permet de travailler des exercices variés selon le programme de l'instructeur, en musique</p> <ul style="list-style-type: none"> abdominaux, fessiers steps utilisation de poids, bâtons, élastiques aérobic assouplissements.... 	<p>Public : à partir de 18 ans Objectif : Cette discipline sportive consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques et des éléments gymniques sur agrès. Elle peut aussi bien être pratiquée à but compétitif que pour le loisir. Activités : Les mêmes activités que la gymnastique artistique</p>	

Les disciplines de la Fédération Française de Gymnastique

