

# LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

Une discipline pour tous les niveaux de pratique,

Seul, ou à plusieurs...

AGE	Niveau de pratique	Programme	Caractéristiques	Déroulement	Période
7 à 9 ans POUSSINS	<b>Débutant</b> , une séance par semaine	<b>Parcours régionaux 1, 2 et 3</b>	Parcours gymniques de 15 ateliers. Critères d'évaluation technique simples. Evolution du Parcours 1 au Parcours 3	individuel, ou en groupe	P1 : Mars P2 : Avril P3 : Juin
	<b>Débutant</b> , une à deux séances par semaine	<b>Circuits éducatifs Poussins</b>	Imposés niveau 1 et 2 Sol, saut, barres //, fixe.	individuel ou par équipes de 4 à 6 gymnastes	26 janvier 6 avril 18 mai
10 à 11 ans BENJAMINS	<b>Débutant</b> , une séance par semaine	<b>ENERGYM Découverte</b>	Mouvements imposés FFG A et B Sol, saut, barres //, fixe	individuel	27 janvier 5 avril 17 mai
10 à 13 ans BENJ / MIN	<b>Débutant à initié</b> , une à deux séances par semaine	<b>ENERGYM Critérium</b>	Mouvements imposés FFG A, B et C. Six agrès.	individuel ou en groupe	
14 ans et plus CAD/JUN/SEN	<b>Débutant à initié</b> , une à deux séances par semaine	<b>ENERGYM Libre</b>	Programme libre avec grilles d'éléments simples. 6 agrès		
7 à 9 ans POUSSINS	<b>Initié</b> , deux à trois séances par semaine	<b>Coupe Formation</b>	Programme de formation pour l'accessibilité à la filière « Haut Niveau ». Grilles d'éléments (4 niveaux, selon année d'âge)	individuel	31 mai
10 ans et plus TOUTES CATEGORIES	<b>Initié</b> , deux séances par semaine	<b>DIVISION INTER REGIONALE (DIR)</b>	Imposés FFG A à C. 6 agrès	Equipes de 3 à 5 gymnastes	Février à juin Voir le calendrier des compétitions 2008
10 à 15 ans BENJAMINS MINIMES CADETS	<b>Entraîné</b> , deux à quatre séances par semaine	<b>DIVISION CRITERIUM</b>	Imposés FFG A à F. 6 agrès	Individuel ou équipes de 3 à 5 gymnastes	
14 ans et plus CADETS JUNIORS SENIORS	<b>Entraîné</b> , deux à trois séances par semaine	<b>DIVISION FEDERALE B Coupe Ile de France</b>	Programme libre, 8 éléments code FIG et grille FFG. 6 agrès	Individuel ou équipes de 3 à 5 gyms	
	<b>Expert</b> , trois entraînements ou plus par semaine	<b>DIVISION FEDERALE A</b>	Programme libre, 8 éléments code FIG. 6 agrès	Individuel ou équipes de 4 à 6 gyms	
	<b>Expert</b> , quatre entraînements ou plus par semaine	<b>DIVISION NATIONALE NATIONAL B</b>	Programme code FIG		

## Pour se procurer les différents programmes :

- Parcours 1/2/3 : site internet du CRIFO : [www.crifo-ffgym.com](http://www.crifo-ffgym.com)
- Imposés poussins 1et 2 : site internet du CRIFO : [www.crifo-ffgym.com](http://www.crifo-ffgym.com)
- Programme ENERGYM : règlement : site CRIFO, imposés : France Promogym
- Imposés FFG, coupe Formation : France Promogym : [www.francepromogym.com](http://www.francepromogym.com)
- Programme Fédéral A et B : brochure technique fédérale FFG (France promogym)
- Code FIG : site FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com), rubrique « Règles ») ou France Promogym