



## COMITÉ RÉGIONAL AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

# TERRITOIRE FSCF

## Dauphiné Savoie Vivarais

## **Gymnastique Féminine - Stage de perfectionnement**

## LIBRES CAT 2&3

Le 22 mars 2026 de 10h00 à 17h00

**La Fraternelle – 20 Rue de l'Etissey – 38300 Bourgoin-Jallieu**

Date limite d'inscription : 23/02/2026

NOM de l'Association : .....

NOM du responsable : ..... Téléphone : .....

MAIL du responsable : .....

### Programme :

**SAUT** : Sauts par 1/2 tour **BARRES** : Contre mouvement / Initiation soleil / Sortie tendue avec 1/2 vrille ou vrille

**POUTRE** : Élément acro avec en vol dans 1 série ou en sortie en liaison directe / Série gymnique avec 1 saut écart

**SOL** : Salto AV et variantes (tendu; décalé...) / Sauts et séries gymniques

Merci d'indiquer dans le tableau ci-dessous s'il s'agit de renforcement (R) ou d'apprentissage (A) des éléments proposés

**ATTENTION:** Max 4 gyms/club. Les gyms supplémentaires ne seront conviées qu'en fonction des places restantes

Bulletin à renvoyer par mail à : [fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr](mailto:fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr)

Suivi du règlement soit:

- par chèque à l'ordre de « **CR FSCF AURA** » (puis envoi à l'adresse du CR à Bourgoin)
  - par virement **IBAN : FR76 1027 8072 6100 0204 2700 286** (IBAN du Comité Régional)