

# basics animation

Fédération Française de Gymnastique

## Gymnastique Aérobie



### PROGRAMMES IMPOSÉS

Basics  
Fit-Step  
Challenges  
Gymnastique Aérobie



2009/2010



La Fédération Française de Gymnastique a créé, pour vous, un programme compétitif très facile et abordable par tous.

Débutant ou confirmé, que vous soyez entraîneur, gymnaste, étudiant, professeur d'EPS, bénévole ou salarié. Ce programme vous permettra, avec l'aide du kit 2009/2010 disponible chez France Promo gym de vous familiariser avec l'activité aérobic, pouvoir le proposer à vos élèves en vu de commencer à faire de la compétition et ainsi développer ou créer une nouvelle activité dans votre association.

Ce programme comporte plusieurs catégories :

2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991.		
							Challenge cadet / junior / senior						SOLO 1 SYNCHRO 2 ou 3 ou 4 GROUPE 5 à 10	
			Challenge benjamin / minime											
Challenge poussin														
							Step plus de 15 ans						GROUPE 5 à 10	
			Step moins de 15 ans											
							Aérobic plus de 15 ans							
			Aérobic moins de 15 ans											

## AVANTAGES

Chorégraphie simple, courte et rapide à apprendre.

Seulement 2 compétitions.

**Finales régionales des Basics Animation**

À ARQUES le 4 Avril 2010

**Finales de zone des Basics Animation**

À ?????? le 30 Mai 2010

Besoin d'un juge former « **OU NON** »

Possibilité de s'engager dans plusieurs basics en même temps.

# STAGE AEROBIC

ATTENTION : si le nombre d'inscriptions est important les participants seront départis en deux groupe ; le matin (de 9h30 à 12h00) à Cléon (Salle Patrick Pons) ou l'après midi à Rouen (Gymnase St Sever). Nous vous informerons au plus vite du planning du stage et du lieu.

**Date** : samedi 14 novembre 2009

**Lieu** : Cléon ou Rouen (Gymnase St Sever)

**Horaires** : 9h30 –12h00 ou 13h00 à 19h00

**Responsable** : julien Dalverny

**Intervenant** : julien Dalverny

**Tarif** : 5 euros la demi-journée

**Objectifs** : apprentissage de la chorégraphie basic challenge , imposé benjamine, minime et les séquences basic et chorégraphié en fitstep.

(Stage organisé selon le nombre d'inscrits)

---

Coupon réponse à renvoyer avec le règlement au comité régional avant **le 9 novembre 2009**.

NOM : .....PRENOM : .....

Tél : .....

E-mail : .....

CLUB : .....

DATE DE NAISSANCE : ...../...../.....

N° DE LICENCE : .....

CATEGORIE : .....

# CALENDRIER AEROBIC 2009 - 2010

DATE	EVENEMENT	LIEU
14 novembre 2009	Stage apprentissage des imposés	?
5 et 6 Décembre 2009	Formation juge niveau 3 et 4 Gymnastique Aérobic	PARIS
10 Janvier 2010 de 10h00 à 17h00	Journée de perfectionnement Gymnastique Aérobic (organiser par le comité régional du Nord Pas de Calais)	ARQUES
17 Janvier 2010 de 10h00 à 17h00	Journée de perfectionnement challenges aérobic (découverte junior senior passion) et fitstep (organiser par le comité régional du Nord Pas de Calais)	COURRIERES
6 Mars 2010	Finales régionales Challenge aérobic et Gymnastique Aérobic	ARQUES
4 Avril 2010	Finales de zone Challenge aérobic et Gymnastique Aérobic Finales régionales des Basics Animation	ARQUES
8 et 9 Mai 2010	½ finales nord de Gymnastique Aérobic	BREST
30 Mai 2010	Finales de zone des Basics Animation	?
12 et 13 Juin 2010	Championnats de France Gymnastique Aérobic et Finales nationales des Challenges Aérobic et Fitstep	RODEZ
du 05 au 09 Juillet 2010	Formation d'entraîneur fédéral gymnastique aérobic	AIX LES BAINS
du 23 au 27 Août 2010		PARIS
du 25 au 29 Octobre 2010		AIX LES BAINS
du 17 au 21 Décembre 2010		PARIS
du 26 au 30 Octobre 2009	Formation de moniteur fédéral gymnastique aérobic	AIX LES BAINS
du 22 au 26 Février 2010		AIX LES BAINS
du 19 au 23 octobre 2010		PARIS