



Secteur GAE



Programme Basic Poussin, imposé aérobic - La Garde de Menton.

1. Présentation de l'Activité

La gymnastique aérobic est la capacité à exécuter en musique des enchaînements de mouvements continus, complexes et d'intensité élevée, issus des exercices d'aérobic traditionnels. L'exercice doit démontrer souplesse, force avec l'utilisation des 7 pas de base et une exécution parfaite des éléments de difficultés.

1.1. Aérobic loisir

a) Le fitness :

Activité sportive de groupe à dominante cardio-vasculaire et musculaire sur différents styles de musique.

b) Les basics :

Programmes imposés Aérobic de la F.F.G. pour découvrir l'activité à finalité Zone (à partir de 7 ans).

Les programmes « BASICS » sont des enchaînements imposés, composés des pas de base de l'aérobic traditionnelle pour les basics aérobic et Hi-Lo, et des pas de base de l'activité step pour les basics step. Des éléments de difficulté simples (ou fondamentaux techniques) sont aussi imposés.

Ce programme compétitif d'animation est laissé à l'initiative des zones, des régions et des départements. Très accessibles, ils permettent la création d'une section Aérobic en proposant des contenus d'entraînement et de compétition.

Les programmes basics vous sont présentés dans un coffret vidéo et audio pédagogique, disponible à la vente chez France promo gym.

Les programmes « BASIC » sont déclinés en 3 programmes imposés :

- . « Basic AEROBIC »
- . « Basic STEP »
- . « Basic HI-LO »

1 athlète ne peut présenter au maximum que 2 mouvements différents dans les 3 proposés. **Pour les poussins, le basic step est interdit.**

2. Présentation Générale :

Licenciés F.F.G., individuel ou membre d'une même association ou établissement affilié à la F.F.G.

3. Aire de Compétition :

Surface lisse (parquet, synthétique ...) de :

- pour le GROUPE : 10 m x 10 m
- pour le SOLO et SYNCHRO : 7 m x 7 m matérialisée par une bande de couleur de 5 cm de large qui fait partie intégrante de la surface de compétition. **(Exception pour le trio Sénior qui évolue sur une surface de 10mx10m)**

4. Tenue des Participants :

Pour le basic aérobic, le port des chaussures d'aérobic est interdit, il est remplacé par le port obligatoire de chaussons blancs type gymnique ou chaussures souples « type venturrelli » avec chaussettes blanches

Tenue libre en respectant une allure sportive, proche du corps, chaussures de sport obligatoires, sans accessoires.

Dans les catégories de Synchronisation, les tenues doivent être identiques mais peuvent être de couleurs différentes.

5. Le Système de Compétition :

Les catégories BASIC ET CHALLENGE présentent l'enchaînement deux fois selon un ordre de passage établi par le comité technique F.F.G. : le classement final est donné par l'addition des notes obtenues après les deux passages.

5.1. Les basics :

Pratique compétitive de groupe de 4 à 8 compétiteurs, chorégraphies et musiques imposées, sur 1minute et 10 seconde à finalité zone, catégorie poussin année d'âge de 2003 à 2005, BMC année d'âge 1997 à 2002 et CJS année d'âge à partir de 1998.

5.2. Aérobic challenge

Pratique compétitive de groupe de 5 à 10 compétiteurs, chorégraphie imposée pour la catégorie challenge aérobic BMC (tranche âge année 2002 à 1997 moyenne inférieure ou égale à 13 ans) et libre pour les catégories challenge aérobic CJS (tranche d'âge à partir de 1998 moyenne inférieure ou égale à 17 ans) et catégories challenge aérobic Passion (tranche d'âge 18 ans et plus). Organisé jusqu'au plan national selon un règlement FFG. Adoptés tant par les collèges et lycées que par les universités. Trois pratiques : Challenge Aérobic - Challenge Hi-Lo- Challenge Step

5.3. Aérobic sportive

Pratiquée selon le code F.I.G. (fédération internationale) à finalité championnat du monde. Catégorie de benjamin à senior

GYMNASTIQUE AEROBIC												
Catégorie Fédérale												
Solo F & H Benjamin	Synchro Benjamin	Solo F & H Espoir	Duo / Trio Espoir	Groupe 5 à 6 Espoir	Solo F & H Junior	Duo / Trio Junior	Solo F & H Sénior	Duo / Trio Sénior	Groupe 5 à 6 Junior/Sénior			
GYMNASTIQUE AEROBIC												
Catégorie Nationale B												
		Solo Espoir	Duo / Trio Espoir	Groupe 6 Espoir	Solo Junior	Duo / Trio Junior	Groupe 6 Junior	Solo Senior	Duo / Trio Senior	Groupe 6 Senior		
GYMNASTIQUE AEROBIC												
Catégorie Nationale A												
		Solo Espoir AG1	Duo / Trio Espoir AG1	Groupe 6 Espoir AG1	Solo Junior AG2	Duo / Trio Junior AG2	Groupe 6 Junior AG2	Solo Senior	Duo / Trio Senior	Groupe 6 Senior		

6. Compétitions

- Championnat Régional pour les catégories Basic, Challenge et aérobic sportive : les 18 et 19 Février 2012 à Marignane.
- Finales de Zone pour les catégories Basics : le 24 Mars 2012 à Aix les Bains
- ½ finales zone qualificative pour les championnats de France pour les catégories Challenges et Fit-step le 31 Mars et le 1er Avril 2012 à Hagetmau
- ½ finale de la Zone Sud pour les catégories aérobic sportive : à Hagetmau, le 31 Mars et le 1er Avril 2012 (sélectif pour les championnats de France).
- Finale du championnat de France catégories challenges et aérobic sportive à Arques les 04 05 et 06 Mai 2012.

7. Formations

7.1. Formations des juges

- Niveau 1 : challenge aérobic juge artistique et exécution : formation le 23 et 24 octobre 2011 à Menton examen le 10 et 11 Décembre à Aix les Bains
- Niveau 2 : challenge aérobic juge arbitre : le 22 et 23 octobre 2011 à Menton examen le 10 et 11 Décembre à Aix les Bains
- Recyclage juge niveau 1 et 2 : le 23 Octobre 2011 à Menton
- Formation continue niveau 3 : le 23 Octobre 2011 à Menton
- Niveau 3 : aérobic sportive juge national : 3 et 4 Décembre 2011 à PARIS
- Niveau 4 : Aérobic sportive juge arbitre national : 3 et 4 Décembre 2011 à PARIS

7.2. Formation des gymnastes

- au Pôle France d'AIX LES BAINS stages catégories Fédérale et Nationale (planning sur le site du pôle www.pole-gymnastique-aerobic.com)

Sabine SOLDATI
Tél. : 06 76 60 93 88
Email : aerogym.menton@wanadoo.fr