BROCHURE AERO
2023 – 2024

Comité Départemental Loire

Sommaire

- Généralités pages 3
- Programme départemental pages 4 à 6
- Le calendrier des compétitions page 7

COMMISSION TECHNIQUE

Nom prénom	Fonction	Mail
Céline DURAY	Responsable Technique	duraydufour@orange.fr
Jocelyne GOTTELAND	Responsable des compétitions	jean-bernard.gotteland@orange.fr
Patricia Rodriguez	DTG	patougym42@icloud.com
Maud Bouchot	Coordination technico-administrative	comiteloiregym@gmail.com

Programme

Coupe de la Loire

Tenues

PROGRAMME

LES COMPETITIONS DE PROXIMITE

Les dates de compétitions et d'engagements

	Coupe 1	Coupe 3
Date et lieu de la compétition	**17 -18 DECEMBRE ST CHAMOND**	**25 – 26 MAI MONTBRISON**
Club Organisateur	**SCG**	**EGSM**
Fermeture des engagements	**19 NOVEMBRE**	**28 AVRIL**

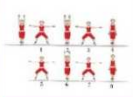
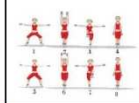
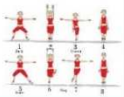
Chaussures de sport ou chaussons rythmiques de même couleur, chaussettes obligatoires, tenue sportive harmonieuse

GYMNASTIQUE AEROBIC
Compétitions de proximité

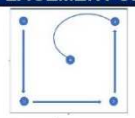
NOM :	**Prénom :**
CLUB :	**Catégorie :**

Ateliers en musique

Zone 1

ATELIER N°1			ATELIER N°2		
TAPER EN RYTHME			*ENCHAINEMENT DE PAS DE BASE*		
Taper sur le temps 1	Taper sur les temps 1,3,5,7	Taper sur les temps 1 et 5	4 pas identiques	2 x2 indentiques	4 pas différents
					
1 point	**2 points**	**3 points**	**1 point**	**2 points**	**3 points**

Zone 2

ATELIER N°3			ATELIERS N°4		
PHRASE CHOREGRAPHIQUE			*DEPLACEMENT sur 1 bloc musical*		
Je reproduis la séquence miroir	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe			Je me déplace en allant sur chaque point en 8 temps (avant, latéral, arrière)
			1 mode de dpt	2 modes de dpt	3 modes de dpt
1 point	**2 points**	**3 points**	**1 point**	**2 points**	**3 points**

Zone 3

ATELIER N°5		
IMPROVISATION		
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde
1 point	**2 points**	**3 points**

Tous les ateliers doivent être réalisés sans chute pour recevoir une note

Ateliers 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 : j'entoure la case que je souhaite présenter à l'évaluateur

Barème :
Totalité des points : très bien réalisé
-0,5 pt: réalisé
-1 pt : élément non reconnu (essai de l'élément de valeur inférieure)

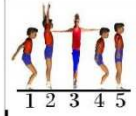
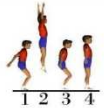
Ateliers 4, 5, 10 : je réalise la consigne

GYMNASTIQUE AEROBIC
Compétitions de proximité

NOM :	**Prénom :**
CLUB :	**Catégorie :**

Ateliers sans musique

Zone 4

ATELIER N°6			ATELIER N°7		
SAUT			*PIVOT*		
					
Préparation saut droit	Saut droit	Air jack	Maintien pied plat genou placé 2'	Maintien sur 1/2 pte genou placé 2'	Pivot 1 tour
1 point	**2 points**	**3 points**	**1 point**	**2 points**	**3 points**

ATELIER N°8			ATELIER N°9		
POMPE			*EQUERRE 2 secondes (sérrée ou écartée)*		
Pompe à genoux	Descente de pompe sur les pieds	Pompe sur les pieds	Elévation des pieds	Elévation des fesses	Equerre
1 point	**2 points**	**3 points**	**1 point**	**2 points**	**3 points**

ATELIERS N°10		
ROUE		
Désaxée	Quelques fautes	Très bien executée
1 point	**2 points**	**3 points**

TOTAL	/ 30 points

Les compétitions AERO

Catégories	Inter-département	Région	½ finales SUD EST	Finale	GPRA
Performance	10-11 FEVRIER MABLY	9-10 MARS MABLY		18 - 19 MAI	
Fédéral					FB / FA ST ETIENNE
Coupe de la Loire	17-18 DECEMBRE ST CHAMOND		25-26 MAI MONTBRISON		