



SOCIÉTÉ DE GYMNASTIQUE LA CONCORDE ROBERTSAU

36 QUAI JACOUTOT - 67 000 STRASBOURG

[WWW.CONCORDEROBERTSAU.COM](http://WWW.CONCORDEROBERTSAU.COM)

[CONCORDEROBERTSAU67@GMAIL.COM](mailto:CONCORDEROBERTSAU67@GMAIL.COM)

ASSOCIATION AGRÉÉE PAR LE GOUVERNEMENT S.A.G N° 3787

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE

REGISTRE DES ASSOCIATIONS XVII N° 5

## Activités de gymnastique de loisirs et compétition proposées par la Concorde Robertsau pour les enfants et les adolescents

La Concorde Robertsau propose de nombreuses activités pour tous publics et pour tous les âges.

Vous trouverez ci-après des descriptifs des activités de gymnastique de loisirs et compétition pour les garçons et les filles, ainsi que les horaires des cours.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des coaches ou en envoyant un e-mail au club

### **LA GYMNASTIQUE DE LOISIRS ET COMPETITION**

Gymnastique artistique féminine  
Gymnastique artistique masculine

Pour vous inscrire, flashez le QR Code ci-après :



## La Gymnastique Artistique Féminine (GAF)



La gymnastique artistique est un sport complet, exigeant souplesse, équilibre et force

Ce sport repose sur 4 agrès pour les filles : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. La pratique consiste alors à réaliser des enchaînements courts et intenses sur ces appareils. La complexité ? Être performant sur ces derniers !

La Gymnastique Artistique Féminine (communément appelée GAF) permet aux filles à partir de 6 ans qui la pratiquent de développer plusieurs qualités physiques les principales étant la force, la souplesse, l'équilibre ainsi que la coordination.

C'est une discipline sportive exigeante, mais si vous aimez effectuer des acrobaties en musique, vous retrouver la tête en bas, tourner autour d'une barre ou effectuer sauts et acrobaties sur une poutre de 10 cm de large... Alors la GAF est faite pour vous !

La GAF peut se pratiquer en loisirs, mais les gymnastes peuvent également, après une ou plusieurs années de pratique, participer à des compétitions, par équipe ou en individuel, en fonction de leur niveau de pratique et de leur motivation.

a)	<u>Compétition</u>		
Lundi		17h30 – 19h30	Esplanade
Mercredi		17h00 – 19h00	Esplanade
Vendredi		17h30 – 19h30	Esplanade
b)	<u>Loisirs</u>		
Mercredi		13h30 – 15h00	La Concorde
Mercredi		15h00 – 16h45	La Concorde
Mercredi		16h45 – 18h15	La Concorde
Jeudi		17h30 – 19h00	La Concorde
Vendredi		17h00 – 18h30	La Concorde
Vendredi		18h30 – 20h00	La Concorde

## La Gymnastique Artistique Masculine (GAM)



La gymnastique artistique est un sport complet, exigeant souplesse, équilibre et force.

Ce sport repose sur 6 agrès pour les garçons (le sol, le cheval d'arçons, les anneaux, la table de saut, les barres parallèles et la barre fixe).

La Gymnastique Artistique Masculine (GAM) consiste alors à réaliser des enchaînements courts et intense sur ces appareils. La complexité ? Être performant sur ces derniers !

La GAM est une discipline de précision. Dans sa perfection, elle réunit à la fois des aptitudes physiques individuelles comme la force, la coordination et la souplesse à travers des exercices parfaitement contrôlés, mais aussi des caractéristiques artistiques telles que créativité, esthétique et expressivité.

a)	<u>Compétition</u>		
Vendredi		17h30– 19h30	Esplanade
b)	<u>Loisirs</u>		
Jeudi		17h30 – 19h00	La Concorde