

# Festi Aéro

## Programme



Arques, les 20 et 21 avril 2018

# FESTI AERO

- **Weekend de rencontre aérobic ouvert à tous les licenciés FFGym pratiquant ou non la discipline ainsi qu'aux scolaires.**
- Lieu : Arques
- Date : 20/21 avril 2018
- Evènement organisé tous les ans en alternance sur les 5 inter-régions ayant pour but de proposer compétition, formation, échange avec les membres de la commission Nationale et les équipes de France

# Programme du vendredi

**13h – 15h**

**Rencontre USEP / UNSS :  
500 scolaires**

**15h-16h**

**Démonstrations Equipe de  
France**

Formations tout  
public sous réserve  
d'un entraîneur  
pour 3 gymnastes  
maximum

**17h-17h45**

**Table ronde des clubs avec les membres  
de la Commission Nationale Spécialisée**

**18h-18h45**

**Préparation Physique  
Avec Johan LENCLOS**

**19h-19h45**

**Jugement des difficultés  
Avec Laetitia LENCLOS et Julie ROUSSEL**

# Programme du samedi

**13h-14h**  
**Réunion des juges**

**14h- 17h15**  
**Compétition**  
**Open toutes catégories**  
Jugement par juges de clubs et  
internationaux

**17h15-18h00**  
**Démonstrations Equipe de  
France**

**18h-18h30**  
**Présentation des clubs**

**18h30 Palmarès**  
**compétition Open et**  
**compétition par Equipe**

**9h-9h45**  
**Acrobaties et transitions**  
**Avec Gaylord OUBRIER**

**10h-10h45**  
**Hélicoptère, forme A**  
**Avec Florent CAMPION et Magali HACHE**

**11h-11h45**  
**Sauts ciseaux et changements de jambes**  
**Avec Matteo GUERRINI**

**12h-12h45**  
**Sauts au grand écart ou réception pompe**  
**Avec Rachel MULLER**

Formations tout  
public sous réserve  
d'un entraîneur  
pour 3 gymnastes  
maximum

# PRESENTATION DES CLUBS

- **Une présentation des clubs est prévue avant la lecture du palmarès**
- Tenue : survêtement du club ou tenue de compétition
- Musique : fournie par le COL
- Déroulement :
  - 2x8 temps pour entrer sur le parquet en courant
  - 2x8 temps de chorégraphie en groupe
  - 2x8 temps pour sortir du parquet en courant

# Compétition Open

- **Se référer à l'Organigramme**
- **Réunion des juges à 13h**

# Compétition par équipe

- **Voici les équipes qui vont s'affronter ce week-end**
- Fédérale : Harnes 1 / Harnes 2 / ASCAMAP / AMGA
- Nationale B : Bussy / AMGA / Chalarquois
- Nationale A : Chalons / AMGA 1 / AMGA 2 / AMGA 3 / Harnes
- Si vous souhaitez donner un nom à votre équipe faites le nous savoir.

