

**PRECONISATIONS DE VOLUME HORAIRE ET NOMBRE DE SEANCES HEBDOMADAIRES PAR DISCIPLINE**

<b>GYMNASTIQUE ACROBATIQUE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge des partenaires	8/15 ans		11/16 ans			12/18 ans			13/19 ans		15 ans et +	
	Catégories compétitives de référence	France	National A avenir	Elite Espoir			Elite Junior			Elite Senior			
		International		CEGA 11-16 ans			CEGA / CMGA 12-18 ans			CE Junior / CMGA 13-19 ans		Comp. internationales de référence senior	
	Nb de séances	3 à 4 fois/semaine		4 à 5 fois semaine			5 à 6 fois/semaine			6 à 8 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	2h à 2h30/séance 6h à 10h semaine		2h à 2h30/séance 8h à 12h semaine			2h30 à 3h/séance 10h à 15h semaine			12h à 20h/semaine		15h à 25h/semaine	
<b>GYMNASTIQUE AEROBIC</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	9 à 11 ans		12 à 14 ans			15 à 17 ans			18 ans et +			
	Catégories compétitives de référence	Nationale 9-11 ans		Nationale 11-14 ans 14 ans : collectif accession Junior			Elite 15-17 ans			Elite senior 18 et +			
	Nb de séances	3 à 4 fois/semaine		4 à 5 fois semaine			5 à 6 fois/semaine			8 à 12 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	4h30 à 8h/semaine		8h à 15h/semaine			12 à 20 h/semaine			20h à 28h/semaine			
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 et +
	Catégories compétitives de référence			Programme PAS			CF Elite Avenir		CF Elite Espoir		CF Junior, CMJ, JOJ, CE et FOJE		CF Elite Senior, CE, CM et JO
	Nb de séances	2 à 3 fois/semaine		4 à 5 fois/semaine			5 à 8 fois/semaine		8 à 10 fois/semaine		10 à 12 fois/semaine		
	Volume horaire hebdomadaire	4h à 6 h		6h à 8 h	8h à 10 h	10h à 15 h	15h à 20 h	20h à 25 h		25h à 30 h			
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	Catégories compétitives de référence	Programme PAS		CF Elite Avenir			CF Elite Espoir		CF Junior, CMJ, JOJ, CE et FOJE			CF Elite Senior, CE, CM et JO	
	Nb de séances	4 à 5 fois/semaine		5 à 6 fois semaine			8 à 10 fois/semaine			10 à 12 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	2h à 2h30/séance 10h semaine		2h à 2h30/séance 15h semaine			24h à 28h/semaine			26h à 30 h/semaine		28h à 35h/semaine	
<b>GYMNASTIQUE RYTHMIQUE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	7, 8 et 9 ans		10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans et +			
	Nb de séances	2 à 4 fois/semaine		4 à 6 fois semaine			5 à 8 fois/semaine			6 à 12 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	2h à 2h30/séance 5h à 10h semaine		2h à 4h/séance 8 à 22h semaine			20h à 30h/semaine			25h à 35h/semaine			
<b>TRAMPOLINE TUMBLING</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	9 à 12 ans		13 à 14 ans			15 à 16 ans			17 ans et +			
	Catégories compétitives de référence	TRA National 9-10 ans / TRA Elite 11-12 ans / TUM National 11-12 ans		Elite 13-14 ans CE Junior / CMGA			Elite 15-16 ans CE Junior / CMGA			Elite senior 17 et + Compétitions internationales de référence senior			
	Nb de séances	3 à 4 fois/semaine		4 à 6 fois semaine			5 à 8 fois/semaine			8 à 10 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	6h à 10h semaine		8h à 15h semaine			12h à 20 h semaine			20h à 25h semaine			