



Annexe 1 - PRECONISATIONS DE VOLUME HORAIRE ET NOMBRE DE SEANCES HEBDOMADAIRES PAR DISCIPLINE

| DISCIPLINE | Étapes Voltigeur(se) | Formation de base | | | | Formation préparatoire | | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|--|---|---------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------|------------|
| | | Formation de base | | | | Formation préparatoire | | | For. Avancée | | Formation à l'élite | | | |
| GYMNASTIQUE ACROBATIQUE | Étapes Porteur(se) | | | | | | | | | | | | | |
| | Âge des partenaires | 7 ans | 8 ans | 9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 à 14 ans | 15 à 17 ans | 18 ans | 19 ans | 20 ans | 21 ans et + | |
| | Catégories compétitives de référence | Elite Avenir | | | | | | | | | | | | |
| | | Elite Espoir | | | | | | | | | | | | |
| | | Elite Junior | | | | | | | | | | | | |
| | Nb de séances hebdomadaire | 3 à 4 fois /semaine | | | 3 à 6 fois /semaine | | | | | 5 à 10 fois /semaine | | | | |
| Volume horaire hebdomadaire | 6h à 8h / semaine | | | 8h à 18h / semaine | | | | | 15h à 25h/semaine | | | | | |
| GYMNASTIQUE AEROBIC | Étape | Formation de base | | | Formation préparatoire | | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | |
| | 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 hebdomadaire | 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 | | | 15 à 25 h/semaine | | 20h à 28h/semaine | | | | |
| GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMMINE | Étape | Formation de base | | | Formation préparatoire | | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | |
| | 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, JOI, CE et FOJE | | CF Elite Senior, CE, CM et JO | | |
| | Nb de séances hebdomadaire | 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 |
| GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE | Étape | Formation de base | | | Formation préparatoire | | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | |
| | 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, JOI, CE et FOJE | | CF Elite Senior, CE, CM et JO | | |
| | Nb de séances hebdomadaire | 4 à 5 fois/semaine | | | 5 à 8 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 à 20h/semaine | | | 20h à 25h/semaine | | 25h à 30 h/semaine | | 28h à 30h/semaine | | |
| GYMNASTIQUE RYTHMIQUE | Étape | Formation de base | | | Formation préparatoire | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | | |
| | Âge | 7 ans | 8 ans | 9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans et + | | | |
| | Catégories compétitives de référence | Programme PAS, National 7-9 ans | | | Avenir | | Espoir | Junior | Junior | | Senior | | | |
| | Nb de séances hebdomadaire | 2 à 3 fois | 2 à 4 fois | 3 à 5 fois | 4 à 6 fois | 4 à 6 fois | 5 à 8 fois | 6 à 8 fois | 6 à 8 fois | | 6 à 12 fois | | | |
| | Volume horaire hebdomadaire | 4h à 7h | 5h à 8h | 6h à 10h | 8h à 15h | 10h à 20h | 15h à 24h | 20h à 30h | 24h à 30h | | 24h à 30h | | | |
| PARKOUR | Étape | Formation de base | | | Formation préparatoire | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | | |
| | Âge | 10 à 11 ans | | | 12 à 14 ans | | 15 à 16 ans | | 17 ans et + | | | | | |
| | Catégories compétitives de référence | CF Perf : PKS Performance National 10 / 12 ans | | | Tournoi internationaux : Performance PKS/PKF 13 / 14 ans | | CM Junior : Elite 15-16 ans | | Compétitions internationales de référence senior : Elite senior 17 et + | | | | | |
| | Nb de séances hebdomadaire | 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 | | | | | |
| TRAMPOLINE | Étape | Formation de base | | Formation préparatoire | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | | | |
| | Âge | 9 à 12 ans | | 13 à 14 ans | | 15 à 16 ans | | 17 ans et + | | | | | | |
| | Catégories compétitives de référence | Nat 9 ans Elite 10 ans | Elite 11-12 ans CMGA | 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 hebdomadaire | 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 | | | | | | |
| TUMBLING | Étape | Formation de base | | Formation préparatoire | | Formation avancée | | Formation à l'élite | | | | | | |
| | Âge | 9 à 12 ans | | 13 à 14 ans | | 15 à 16 ans | | 17 ans et + | | | | | | |
| | Catégories compétitives de référence | TUM National 11-12 ans / CMGA | | Elite 13-14 ans CE Junior / CMGA | | Elite 15-16 ans CE Junior / CMJ | | Elite senior 17 et + Compétitions internationales de référence senior | | | | | | |
| | Nb de séances hebdomadaire | 3 à 4 fois/semaine | | 4 à 6 fois/semaine | | 5 à 7 fois/semaine | | 7 à 8 fois/semaine | | | | | | |
| | Volume horaire hebdomadaire | 6h à 10h/semaine | | 8h à 12h/semaine | | 10h à 15h/semaine | | 15h à 20h/semaine | | | | | | |