

## **La Gymnastique Générale, base de toute fédération gymnique avec ses quelques 3000 gymnastes au Luxembourg**

Une première licence de compétition peut être délivrée aux gymnastes n'ayant pas encore atteint l'âge de 9 ans. Ces gymnastes font partie des sections « minis »



Les gymnastes sont répartis dans les sections suivantes :

- a) « minis » (jusqu'à 9 ans)
- b) « juniors » (jusqu'à 14 ans)
- c) « seniors »

L'âge des gymnastes varie dans les différentes sections

Minis féminins et masculins (5 à 8 ans)

Juniors féminins et masculins (9 à 14 ans)

Seniors féminins et masculins (à partir de 15 ans)

Les gymnastes ayant atteint l'âge de 9 ans jusqu'au 31 décembre inclus, font partie des sections « juniors » dès le début de l'année sportive suivante.

Les gymnastes ayant atteint l'âge de 8 ans jusqu'au 31 décembre inclus, peuvent faire partie des sections « juniors » dès le début de l'année sportive suivante. Même plus jeunes, les gymnastes sont admis dans ces sections, à condition qu'ils aient déjà participé aux Championnats Nationaux.

Les gymnastes ayant atteint l'âge de 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus, entrent dans les sections « seniors » dès le début de l'année sportive suivante.

Les gymnastes féminines ayant atteint l'âge de 13 ans jusqu'au 31 décembre inclus, peuvent faire partie de la section « seniors » dès le début de l'année sportive suivante.

La gymnastique pour tous s'est la gym aux agrès traditionnels comme le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol pour les gymnastes féminins et le sol, les arçons, les anneaux, le saut, les barres parallèles et la barre fixe pour les gymnastes masculins.

La gymnastique pour tous c'est aussi les ballets des sections féminines qu'on retrouve dans chaque Gala gymnique organisé par les clubs.

La gymnastique pour tous c'est en plus le trampoline et le mini trampoline qui est pratiqué dans la plupart des clubs ainsi que le pyramides, passe temps toujours d'actualité.

## **Les compétitions et manifestations officielles en Gymnastique Générale :**

- **Les Championnats individuels en gymnastique :** Ouvert à tous les gymnastes ne pratiquant pas la gymnastique artistique ainsi que pour les anciens internationaux
- **La Coupe de Luxembourg "Minis", "Juniors" et "Senior" :** Compétition ouverte à toutes les équipes masculines et féminines
- **Les Championnats de sections :** Championnat des différentes sections
- **Turn a Sportfest (anc. Tous les Sports) :** Compétition à caractère unique, puisque aussi bien la gymnastique que l'athlétisme et la natation y sont pratiqués. Une manifestation de longue date avec beaucoup de succès du côté participants

## **Main dans la main**

La gymnastique générale propose des activités de loisirs et de compétition pour tous les groupes d'âge, en particulier dans les domaines de la gymnastique, de la danse, de la gymnastique aux agrès et des sports d'équipes. Bien entendu, toutes ces activités tiennent compte des différentes particularités de nos clubs.

On peut dire de la gymnastique générale qu'elle est le fondement de nombreuses disciplines sportives. Elle est une opportunité exceptionnelle de promotion de la santé et de sociabilité et est un élément socioculturel important.

Au Luxembourg la plus grande partie des licenciés FLGym pratiquent la gymnastique générale en qualité de membres actifs d'un club. En Europe, quelque dix millions de personnes en pratiquent.

## **Intégration des jeunes et des moins jeunes**

La gymnastique générale est adoptée pour le plaisir de se mouvoir. Ses valeurs se trouvent surtout dans la promotion de la santé, du fitness et dans le plaisir de pratiquer en commun du sport au sein de clubs avec des gens animés par les mêmes idées.

La gymnastique générale propose de nombreux et variés exercices qui sont régulièrement actualisés grâce au développement de nouveaux programmes, de nouveaux sports, de nouvelles tendances. L'esprit, la culture et la tradition des clubs membres caractérisent distinctement la variété des offres au Luxembourg. Parmi ces différents exercices proposés par la gymnastique générale, on peut trouver:

- La gymnastique aux agrès traditionnels
- Différentes gymnastiques, avec ou sans agrès, avec engins à main, conventionnels ou non-conventionnels
- Gymnastique de fitness et de santé
- Fitness Aérobic
- Jazz gymnique
- Variétés de danse
- Mini-Trampoline

- Folklore et formes d'exercices caractéristiques
- Acrobaties
- Tumbling
- Différents jeux de groupes
- Exercices à l'extérieur et dans l'eau
- Manifestations de sport populaire qui contribuent à la préservation ou à l'amélioration de capacités individuelles.