Fédération suisse
de gymnastique



Directives d'aérobic

2026

stv-fsg.ch

Table des matières

1.	**Introduction**	**2**
1.1	Champ d'application	2
1.1.1	Entrée en vigueur et responsabilité	2
1.2	But et finalité	2
1.3	Bases	2
1.4	Documents complémentaires	2
1.5	Lutte contre le dopage	2
1.6	Assurance	2
1.7	Article sur la sécurité et la responsabilité	3
2.	**Généralités**	**4**
2.1	Types de compétition	4
2.2	Catégories	4
2.3	Disciplines	4
2.4	Tranches d'âge	4
2.5	Aires de compétition	5
2.6	Nombre de gymnastes	5
2.7	Tenue vestimentaire	5
2.8	Musique	5
2.9	Échauffement	5
2.10	Accidents	5
2.11	Jugement	6
2.11.1	Programme (note P)	6
2.11.2	Technique (note T)	10
2.11.3	Note finale	11
2.12	Classement	11
2.13	Organisation du jury	12
2.13.1	Direction des concours (DC)	12
2.13.2	Chef·fe des juges	12
2.13.3	Juge supérieur·e	12
2.13.4	Composition du jury	12
2.13.5	Déroulement du jugement	12
2.13.6	Finales et notation	13
2.13.7	Double tour	13
2.13.8	Jugement frontal double jury	13
2.13.9	Fiches de notes supplémentaires	13
2.13.10	Secrétariat	13
2.13.11	Chef·fe de place	13
2.14	Sanctions	14
2.15	Déductions d'ordre	14
2.16	Infractions	14
2.17	Protêts	14
3.	**Spécificités du sport**	**15**
3.1	Abréviations	15
3.2	Installations et croquis	15

Directives d’aérobic 2026

1. Introduction

1.1 Champ d’application

Les présentes Directives s'appliquent à toutes les formes de compétition en aérobic sauf dispositions contraires stipulées dans un des règlements de la Fédération suisse de gymnastique, elles sont obligatoires pour les formateurs·trices, les organisateurs·trices de concours, les directions des concours, les juges, les moniteurs·trices et les gymnastes.

Les prescriptions de concours des différentes manifestations prévalent sur les présentes directives. Elles doivent en principe se fonder sur les Directives officielles ; par ailleurs, il est interdit de modifier le déroulement du jugement.

1.1.1 Entrée en vigueur et responsabilité

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1er janvier 2026. Compléments et adaptations : tous les cas non réglés dans les présentes Directives sont tranchés par la direction des concours.

1.2 But et finalité

L’aérobic incarne la philosophie et la pensée du sport de masse.

1.3 Bases

- Statuts de la Fédération suisse de gymnastique (FSG)
- Règlement sur les amendes et sanctions
- Règlement sur le contrôle de l’affiliation à la FSG et sur la carte de membre FSG
- Directives sur la tenue vestimentaire
- Directives sur la « Reproduction du son et la sonorisation » lors des manifestations FSG
- Fiche à l’intention des sociétés FSG en lien avec les droits d’auteur sur la musique
- Règlement de la Caisse d’assurance de sport (CAS)
- Directives relatives aux barèmes

1.4 Documents complémentaires

- Bases FSG sur la technique en aérobic
- Manuel de compétition FSG

1.5 Lutte contre le dopage

- La FSG est membre de l’instance faîtière du sport, Swiss Olympic ; à ce titre, elle est soumise au statut concernant le dopage.
- Toute mesure visant à améliorer les performances (dopage) des participant·e·s actifs·ves aux compétitions est interdite.
- Swiss Sport Integrity peut effectuer des contrôles à toutes les manifestations sportives de la FSG et de ses membres.

Pour de plus amples informations, prière de consulter Swiss Sport Integrity.

1.6 Assurance

L'assurance est en principe l'affaire des gymnastes et des sociétés. Conformément au règlement de la Caisse d’assurance de sport (CAS) de la FSG, les participant·e·s déclaré·e·s comme membres actifs·ves FSG sont assuré·e·s pour la responsabilité civile, les bris de lunettes et les accidents en complément aux assurances tierces. En outre, il convient de se conformer au règlement de la CAS de la FSG.

1.7 Article sur la sécurité et la responsabilité

- L'organisateur met à disposition des engins dont la sécurité a été contrôlée et dont les installations en parfait état.
- La responsabilité de l'utilisation conforme des installations et des engins incombe aux sociétés et à leurs gymnastes. La sécurité des gymnastes est une priorité.
- La FSG, les associations cantonales et régionales, ainsi que leurs sous-associations et l'organisateur concerné déclinent toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme des installations et des engins ainsi qu'en cas de mauvaise manipulation.
- Conformément au Règlement FSG « Amendes et sanctions », des démarches juridiques, des sanctions et des amendes peuvent être engagées et appliquées contre les personnes et les sociétés fautives.

2. Généralités

2.1 Types de compétition

Concours de sociétés

L'aérobic en équipe motive, amuse et renforce la dynamique de groupe ; il s'agit de faire une expérience en groupe, de ressentir la musique et d'exprimer son enthousiasme à travers de superbes enchaînements de mouvements.

- Société

Concours individuel

L'aérobic se décline également en concours individuel, par paires et par équipes de trois à cinq gymnastes.

- Individuel
- Paires
- Équipes de trois à cinq gymnastes

2.2 Catégories

- M17 (jeunes)
- Actifs·ves
- 35+

Les règlements et prescriptions de concours des organisateurs peuvent proposer d'autres catégories ou en regrouper certaines en cas de participation insuffisante.

Catégories possibles :

- M13 (jeunes)

2.3 Disciplines

- Jeunes
- Actifs·ves
- Dames / Hommes

2.4 Tranches d'âge

Des contrôles d'identité peuvent être effectués lors des compétitions.

Pour toutes les catégories d'âge, c'est l'année de naissance qui fait foi (document officiel).

Le passage à la catégorie d'âge supérieure s'effectue au début de chaque année civile. L'année de naissance (et non la date de naissance) est déterminante pour le changement de catégorie d'âge.

Concours de sociétés et concours individuel

- Jeunes : libre jusqu'à 16 ans inclus, 10 ans étant l'âge minimum recommandé
- Actifs·ves : dès 14 ans
- 35+ : dès 35 ans

Règle spécifique pour les jeunes :

- Société : 1/3 des gymnastes peut avoir 17 ans max.
- Paires : les deux gymnastes doivent avoir au moins 16 ans
- Équipe de 3 à 5 : un·e gymnaste peut avoir 17 ans max.

Règle spécifique pour les 35+ :

- Société : 1/3 peut avoir moins de 35 ans.
- Paires : les deux gymnastes doivent avoir 35 ans ou plus.
- Equipe de 3 à 5 : un·e gymnaste peut avoir moins de 35 ans.

Dans les catégories d'âge avec la règle du 1/3, on arrondit vers le haut.
Exemple : 10 personnes : 3 = 3,33 personnes. On arrondit à quatre personnes ; ainsi, pour dix personnes, quatre personnes peuvent être en dessous de la catégorie d'âge effective.

2.5 Aires de compétition

Le choix de la surface de compétition est libre. Elle doit être indiquée au moment de l'inscription.

– Société :	12 x 12 m	12 x 18 m	12 x 24 m
– Individuel, paires :	9 x 9 m	12 x 12 m	
– Équipes de 3 à 5 :	9 x 9 m	12 x 12 m	12 x 18 m

2.6 Nombre de gymnastes

Concours de sociétés

Les concours de sociétés doivent comporter au minimum 6 gymnastes.

Les règlements et prescriptions de concours des organisateurs peuvent prévoir un nombre minimal différent.

Concours individuel

Les concours individuels (un·e gymnaste), par paires (deux gymnastes) et par équipes de 3 à 5 gymnastes peuvent se décliner de plusieurs façons : purement féminines, purement masculines ou mixtes.

2.7 Tenue vestimentaire

Toutes les informations à ce sujet figurent dans les « Directives sur la tenue vestimentaire lors des manifestations FSG ».

2.8 Musique

La reproduction et l'utilisation de la musique sont régies par les Directives en vigueur sur la « Reproduction sonore et sonorisation lors des manifestations de la FSG », la « Fiche pour les sociétés de la FSG en rapport avec les droits d'auteur sur la musique » ainsi que les « Prescriptions de concours » correspondantes.

- Le support musical ne comporte qu'un morceau de musique et il doit se conformer aux prescriptions de concours.
- Prévoir un support de réserve.
- Le support sonore doit être bien lisible et comporter le nom de la société, la catégorie et la catégorie d'âge.
- Format MP3 ou WAV.
- L'organisateur peut prévoir un téléchargement sur les plateformes (dans ce cas, les indications de l'organisateur sont à suivre).

Si la musique s'arrête pour des raisons inconnues lors d'une production, le ou la chef·fe des juges ou le ou la juge supérieur·e doit immédiatement interrompre la production. Si aucune faute n'est imputable aux gymnastes/à la société, la production peut être effectuée une nouvelle fois sans déduction d'ordre.

Si la musique s'interrompt par la faute d'un·e gymnaste, la production peut être effectuée une nouvelle fois mais avec une déduction d'ordre conformément à l'art. 2.16.

2.9 Échauffement

Il est interdit de s'échauffer sur les surfaces de compétition. Les aires d'échauffement sont désignées par les organisateurs.

2.10 Accidents

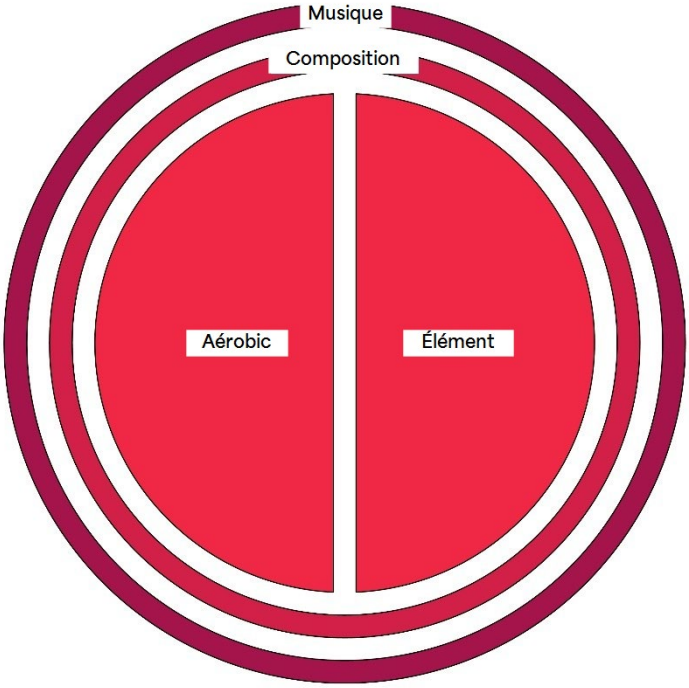
Si un·e gymnaste se blesse pendant la démonstration et quitte la surface de compétition, cela n'est pas considéré comme une sortie.

Si un accident grave se produit sur la surface de compétition, la direction des juges, le ou la chef·fe des juges ou la société peuvent interrompre la production. Si une production doit être interrompue en raison d'un accident visible, il se peut que la compétition reprenne dès le départ sans déduction d'ordre.

2.11 Jugement

Exigences

Une production d'aérobic doit être dynamique et expressive. Elle doit montrer la diversité des mouvements typiques de l'aérobic et représenter le caractère de cette discipline. La production doit être variée grâce à une sélection et un placement équilibré des éléments d'aérobic.



2.11.1 Programme (note P)

Musique

Mix musical :

- le nombre de morceaux de musique et/ou de tranches musicales ne doit pas être perturbant ; les morceaux de musique doivent être assemblés de telle sorte que l'exécution globale forme un tout harmonieux,
- lors d'arrangements musicaux de plusieurs morceaux, ces derniers doivent être arrangés, respectivement reliés, de manière harmonieuse,
- il faut tenir compte de la courbe mélodique,
- des rythmes variés doivent être intégrés tout au long de la production (un tempo entre 125 et 145 BPM est recommandé lors des pas d'aérobic mais une ou plusieurs séquences doivent être exécutées à un tempo d'au moins 135 BPM)
- les effets sonores ajoutés artificiellement sont à éviter. Il est permis de donner un signal de départ au début de la musique,
- la qualité sonore doit être cohérente sur l'ensemble du mix musical.

Mise en œuvre de la musique :

- le choix des mouvements doit être adapté à la musique et au tempo,
- les accents musicaux doivent être soulignés par des accents de mouvement appropriés,

Composition

Un exercice optimal se caractérise par une composition créative dont le déroulement ne peut être prédit. Tous les mouvements s'enchaînent de manière fluide dans une séquence harmonieuse. Il convient de concevoir des formations et des positions variées de manière à intégrer tous les fronts, angles et niveaux. Des déplacements créatifs permettent d'exploiter l'ensemble du terrain.

Utilisation de l'espace :

- travailler jusqu'à un mètre au moins du bord du terrain,
- présence de mouvements avant, de côté et arrière avec des pas et des éléments d'aérobic,
- présence de mouvements de toute sorte avec déplacement et/ou changement de direction,
- la surface de compétition choisie doit être utilisée de manière optimale.

Formations / Positions :

- au moins huit formations doivent être présentées ; la formation initiale et la formation finale sont prises en compte,
- des formations d'une grande variété animent la production : formes géométriques, regroupements de toutes sortes ; mélange des gymnastes.

Fronts :

- les quatre fronts doivent être montrés à plusieurs reprises durant la production en n'oubliant pas de montrer les angles (coins).

Changement de formation / Transitions

- les changements de formation doivent être imprévisibles et exigeants au niveau de la coordination,
- les mouvements et transitions doivent être effectuées de manière fluide et harmonieuse, et il convient d'éviter autant que possible les arrêts de mouvement.

Plans :

Les mouvements doivent être effectués sur les trois plans :

- plan inférieur, au sol (tout élément sur les mains, à genoux, couché, en position d'appui, etc.),
- plan médian, debout (dans les chorégraphies de pas et les éléments),
- plan supérieur, debout au-dessus hauteur des épaules = éléments de porter (le porteur ou la porteuse est debout, bras tendus, et le voltigeur ou la voltigeuse est le point fort / nombril au-dessus des épaules de la personne debout).

Travail en groupe différencié :

Le travail de groupe différencié doit apparaître clairement dans la production comme suit :

- pas à pas = en combinaisons de pas (deux ou plusieurs aérobic-chorégraphies différentes en même temps).
- pas-élément = en enchaînements pas-élément (aérobic-chorégraphie de pas et éléments en même temps).
- élément-élément = deux ou plusieurs éléments du même groupe ou de groupes d'éléments différents doivent être exécutés en même temps.

Aérobic

Des pas de base en séquences courtes et des combinaisons d'aérobic variées rendent la démonstration passionnante. Le travail simultané des bras et des jambes sollicite davantage la coordination.

Combinaisons et variations de pas :

Les pas doivent être combinés et variés comme suit :

- création de différentes combinaisons de pas à partir de plusieurs blocs de 8 (un bloc de 8 = 1x8 temps) de manière variée et cohérente,
- sélection variée des pas de base,
- enchaînement des pas de base dans une courte séquence,
- modification de la forme de base des pas (variation),
- intégration des rotations et des changements de direction.

Coordination :

La coordination doit s'exprimer comme suit :

- intégration de mouvements qui sollicitent la coordination (travail simultané des bras et des jambes),
- mouvements des bras variés (sur un beat et/ou différencié).

Éléments

Les éléments doivent être fluides et en harmonie avec les mouvements précédents et suivants et être effectués sur plusieurs plans/hauteurs. De par les modifications et/ou compléments apportés à leur forme de base, les éléments contribuent à l'intérêt de la production globale.

Des exemples d'éléments figurent dans les Bases FSG de la technique d'aérobic 2026.

Tous les éléments impliquant une personne (à l'exception des sauts) sont considérés comme des figures acrobatiques.

Diversité

Chaque groupe d'éléments doit être couvert à plusieurs reprises.

Groupes d'éléments :

- acrobatie,
- souplesse dynamique,
- souplesse statique,
- équilibre,
- force dynamique,
- force statique,
- sauts.

Difficulté :

Les groupes d'éléments suivants font la distinction entre éléments simples (éléments E) et difficiles (éléments S). Différents critères doivent être observés pour remplir les éléments S :

Souplesse dynamique :

- aucun critère exigé.

Souplesse statique :

- l'élément doit être tenu au moins 4 temps musicaux (sans aide).

Equilibre :

– l'élément doit être tenu au moins 4 temps musicaux (sans aide),
– le pied doit être au moins à la hauteur des hanches,
– après une rotation entière, les éléments E deviennent éléments S.

Force dynamique :

– les éléments doivent être effectués au moins quatre fois consécutives (4 répétitions consécutives),
– ne pas interrompre la force,
– ne pas interrompre les éléments de force dynamiques par des éléments de force statiques (à partir d'au moins 4 temps musicaux de la musique).

Force statique :

– tenir la position au moins 4 temps musicaux.

Sauts (avec/sans partenaire) :

– saut individuel, phase de vol et réception doivent être clairement visibles, aut avec partenaire : le saut doit aller au moins plus haut que le genou.

Les difficultés d'un groupe d'éléments sont considérées comme remplies lorsque la moitié du groupe au moins (ex. 7=4) a effectué tous les points énumérés. Les différents points doivent être présentés en même temps ou en canon. Les éléments difficiles différents (éléments S) d'un même groupe d'éléments sont possibles.

Exception : dans la catégorie 35+, les éléments simples de la souplesse (éléments E) sont considérés comme difficiles.

2.11.2 Technique (note T)

Une personne seule fait preuve d'un haut niveau de capacités physiques, telles que la force, l'endurance, la souplesse et la coordination (sens du rythme, équilibre, orientation, réactivité et capacité de différenciation).

L'exécution techniquement correcte des pas et des éléments comprend la posture, la position des pieds, l'articulation des jambes, la sécurité à la réception et une bonne tension corporelle.

Une exécution optimale se caractérise par des mouvements amples des bras et des jambes, un enchaînement sûr et des mouvements uniformes.

Le groupe doit se montrer sûr de soi tout au long de la production.

Exécution des mouvements, des pas et des éléments

Les critères suivants sont évalués :

- exécution techniquement correcte (maintien du corps, position des pieds et des articulations),
- réception sûre,
- tension du corps lors de l'exécution des mouvements (extrémités et torse),
- unité de groupe dans l'exécution des pas et des éléments.

Se référer à la brochure FSG Bases techniques aérobic 2026 pour les exigences détaillées.

Sécurité

Les critères suivants sont évalués :

- fluidité harmonieuse des mouvements au sein du groupe,
- sécurité constante est visible pendant l'exercice,
- le déroulement de l'exercice est bien rodé et est effectué dans son intégralité,
- absence de comptage pendant l'exercice.

Amplitude du mouvement

Le critère suivant est évalué :

- mouvements généreux des bras et des jambes sur place ou en mouvement.

Engagement

Les critères suivants sont évalués :

- production constante avec une grande énergie et tension du corps,
- posture coordonnée et droite,
- rayonnement fort et sûr de soi du groupe,
- éviter de chanter constamment.

Synchronisation

Les critères suivants sont évalués :

- impulsions et engagements simultanés dans le groupe/sous-groupe,
- accents associés simultanément (sauf mouvements en « canon »),
- position des bras, pieds, jambes clairement coordonnées,
- exécution uniforme des mouvements dans la forme et la taille.

Formations

Les critères suivants sont évalués :

- symétrie et/ou asymétrie des formations et groupements clairement visibles,
- définition spatiale exacte des formations et groupements dans l'espace.

2.11.3 Note finale

Note P

- La note P est fondée sur un maximum de 5,00 points.
- Au maximum 1,00 point peut être obtenu dans chaque domaine partiel (musique, composition, aérobic, éléments) ; par ailleurs, une note de base fixe de 1.00 point est prise en compte. Voici le calcul :

Musique	1.00
Composition	1.00
Aérobic	1.00
Eléments	1.00
Note de base	1.00
---	---
Note de la production	5.00
Bonus	0.10
---	---
Note P	5.00

- Le cas échéant, le bonus s'ajoute après la note de la production.
- Un bonus de 0,10 point est attribué en cas de présence clairement identifiable d'un tiers. Ce bonus n'est toutefois accordé que si la note P maximale est inférieure à 5,00. La note P maximale de 5,00 ne peut être dépassée.
- Le tiers n'est pas obligatoire pour obtenir la note P maximale.

Note T

- La note T est fondée sur un maximum de 5,00 points.
- Contrairement à la note P, pour laquelle des points sont attribués, la note T évalue les fautes techniques avec les déductions correspondantes.

Note finale

- Les notes du programme (P) et de la technique (T) sont additionnées. Un maximum de 10,00 peut être atteint.
- La note de production est calculée à trois chiffres après la virgule. Les éventuelles déductions d'ordre sont déduites de la note de la production, ce qui donne alors la note finale.

2.12 Classement

En cas d'égalité des notes finales lors des compétitions, la meilleure note T est déterminante pour le classement.

2.13 Organisation du jury

2.13.1 Direction des concours (DC)

- Elle est responsable du déroulement de l'ensemble de la compétition d'aérobic. Cela comprend le calendrier, les installations de compétition, les interventions des juges et les fiches de notes auxiliaires.
- Les juges sont convoqué·e·s en concertation avec les responsables régionaux (RR) d'aérobic.
- Il revient à la direction des concours de décider si les sociétés peuvent être informées des notes. Elle doit l'indiquer dans les Prescriptions de concours et lors de la réunion des juges.
- Recommandations pour la gestion des événements :
  Lors des manifestations préparatoires, telles que les évaluations, les démonstrations, les inspections, les réunions en soirée, il est conseillé de fournir des informations avec un classement partiel (prévoir suffisamment de temps). Lors des compétitions où des notes et des classements sont établis, il est recommandé de ne pas fournir d'informations.
- Tous les juges sont subordonné·e·s à la direction des concours.

2.13.2 Chef·fe des juges

- Le ou la chef·fe des juges est subordonné·e à la direction des concours.
- Le ou la chef·fe des juges est le ou la supérieur·e hiérarchique des juges supérieur·e·s et des juges. Il ou elle exerce la haute surveillance. Dans un jury double, il ou elle assure la liaison entre les deux jurys et contrôle le niveau des notes.
- En cas de problème technique ou de panne de la musique pendant la production, le ou la chef·fe des juges interrompt la compétition ; celle-ci est répétée si possible.
- Le ou la chef·fe des juges signe la fiche de notes pour la société et valide la note.
- En l'absence du ou de la chef·fe des juges, le ou la juge supérieur·e de la note T prend sa place.

2.13.3 Juge supérieur·e

- Une personne chargée de l'évaluation est responsable de la note T. Cette personne est chargée de l'organisation et du déroulement au sein des juges. C'est elle qui contrôle la tolérance entre les juges et qui est chargée d'inscrire les déductions d'ordre sur la fiche de notes T et d'en tenir compte sur la fiche de notes finales.
- Un·e juge est responsable de la note P. Il ou elle est chargé·e de l'organisation et du déroulement au sein des juges P ainsi que du contrôle de la tolérance entre les juges.
- Est responsable de noter, le cas échéant, les bonus sur la fiche de notes P.

2.13.4 Composition du jury

- Chaque production est jugée par six juges.
- Deux juges évaluent la note T en collaboration avec le ou la juge supérieur·e et suivent ses directives et instructions.
- Deux juges évaluent la note P en collaboration avec le ou la juge supérieur·e et suivent ses directives et instructions.
- Le jury chronomètre la production comme suit :
  - les deux juges en chef chronomètrent la durée totale,
  - deux juges T chronomètrent la durée par tiers,
  - deux juges P mesurent le tempo de la musique.
- La direction des concours peut, après consultation avec le ou la responsable régional·e (RR) d'aérobic, réduire le nombre de juges de deux dans des cas exceptionnels.

2.13.5 Déroulement du jugement

- Les juges T et P regardent et jugent la production. Au terme de la production, ils écrivent leurs notes, ajoutent leurs éventuelles remarques et remettent les fiches de notes au ou à la juge supérieur·e concerné·e. Aucune discussion n'a lieu avant que les juges supérieur·e ·s aient examiné toutes les fiches de notes.

– Les juges supérieur·e ·s contrôlent toutes les fiches de notes ainsi que les limites de tolérance. Les notes doivent se situer dans une fourchette de 4/10 pour la note T et la note P. En cas de divergences, les juges supérieur·e ·s décident quelle note doit être corrigée et en discutent avec la personne concernée.
– Tous les juges notent les déductions pour ordre. Le montant de la déduction est décidé d'un commun accord par les juges supérieur·e ·s. La déduction pour ordre doit être indiquée sur la feuille de notes auxiliaire du ou de la juge supérieur·e de la note T.

2.13.6 Finales et notation

– Il est possible d'organiser une finale lors des championnats et des coupes.
– Lors de la finale, les six juges du tour préliminaire évaluent la note T selon les critères d'évaluation. Si le tour préliminaire a été évalué par un double jury, les six juges T du tour préliminaire évaluent la finale.
– La note P est reprise de la phase préliminaire. La note T est calculée à partir de la moyenne des six juges et est écrite avec trois décimales après la virgule.
– Le ou la juge supérieur·e de la note T contrôle toutes les fiches de notes ainsi que les limites de tolérance. La tolérance est de 4/10.

2.13.7 Double tour

Les de compétitions, il est permis d'effectuer un double tour, c'est-à-dire que les sociétés peuvent se produire à deux reprises.

– Notation du deuxième tour :
  ○ la note P est reprise du premier tour,
  ○ tous les juges du tour préliminaire évaluent la note T selon les critères de taxations,
  ○ la note T est calculée en faisant la moyenne des notes des six juges et elle arrondie à trois chiffres après la virgule,
  ○ le jury supérieur de la not T contrôle toutes les fiches de notes anis que la limite de tolérance. Les notes doivent se situer dans une fourchette de 4/10.

2.13.8 Jugement frontal double jury

Disposition en présence d'un double jury :

P3 A	T3 A	P2 A	T2 A	OP1 A	OT1 A	OT1 B	OP1 B	T2 B	P2 B	T3 B	P3 B
Jury A						Jury B					

L'évaluation frontale n'est souhaitable qu'en présence d'un double jury.

2.13.9 Fiches de notes supplémentaires

La direction des concours met à disposition les fiches de notes auxiliaires.

2.13.10 Secrétariat

Le secrétariat est chargé du calcul mathématique de la note finale. Ce poste ne doit pas forcément être occupé par un·e juge.

La note ne peut être annoncée que lorsque le ou la chef·fe des juges ou le ou la juge supérieur·e de la note T a donné son feu vert et l'a signée.

2.13.11 Chef·fe de place

Le ou la chef·fe de place fait en sorte que la société se tienne prête.

Le ou la chef·fe de place est chargé·e du marquage correct des dimensions du terrain des différentes sociétés sur la surface de compétition.

Le ou la chef·fe de place donne le signal de la musique lorsque le groupe est prêt.

2.14 Sanctions

Conformément au Règlement « Amendes et sanctions ».

2.15 Déductions d'ordre

Comportement antisportif en général	1,0 point
Comportement antisportif des moniteurs·trices/gymnastes (p. ex. démonstration, comptage bruyant)	0,2 point
Influence sur les juges avant, pendant et jusqu'à la fin de la manifestation	1,0 point

2.16 Infractions

Infractions aux Directives et aux Prescriptions de concours (en dehors des points mentionnés)	0,5 point
Violation des conditions de participation (tranches d'âge)	1,0 point
Violation des conditions de participation (nombre de gymnastes)	1,0 point
Apposition de marques non autorisées	0,5 point
Délais non respectés ou dépassés/non atteint (tolérance : plus ou moins 5 secondes)	0,2 point
Plusieurs morceaux de musique sur le support audio / Absence des informations relatives au club sur le support audio	0,2 point
Interruption et redémarrage d'une présentation en raison d'un incident technique sur le support audio ou les données apportées (conformément aux directives relatives à la reproduction sonore et à la sonorisation)	0,3 point
Dépassement de la surface de compétition (partie du corps, à l'exception des cheveux) (maximum 1 point de pénalité par présentation)	0,1 point
Tenue vestimentaire : tenue gênante, chaussures de sport manquantes ou inadaptées	0,2 point
Port de bijoux et de montre	0,2 point
Cheveux détachés	0,2 point
Violation des règles relatives aux inscriptions publicitaires conformément aux « Directives sur la tenue vestimentaire lors des manifestations FSG »	0,2 point
Chewing-gum	0,1 point

2.17 Protêts

Cf. Prescriptions de concours.

3. Spécificités du sport

Durée de la production

La durée totale doit être comprise entre 2 minutes et 3 minutes et demie (plus ou moins 5 secondes), du début à la fin de la musique, même sans mouvement.

Autres styles

Ils sont autorisés, mais ne doivent pas excéder un tiers (1/3) de la durée totale.

Sont considérés comme autres styles tous les styles de danse clairement reconnaissables et se distinguant nettement de l'aérobic. Des pas se rapprochant de ceux de l'aérobic peuvent y figurer, mais il est préférable de les éviter dans la mesure du possible.

Le temps autorisé pour le « tiers » est calculé à partir de la durée totale de la production. Le « tiers » peut également être divisé en plusieurs parties au cours d'une présentation, ce qui signifie qu'il n'est pas toujours identifiable par un changement de musique. Ce sont les mouvements reconnaissables des styles qui déterminent finalement la durée du « tiers ».

Pour obtenir le bonus de 0,10 point dans l'évaluation du programme, le tiers de la chorégraphie totale doit comprendre au moins 8x8 temps. De plus, il est nécessaire qu'au moins la moitié des gymnastes exécutent ce tiers activement et simultanément (exemple : 7 = 4). Ce style ne compte plus à partir du moment où les temps sont interrompus par des éléments ou des enchaînements d'aérobic et le décompte reprend à partir du moment où l'autre style reprend.

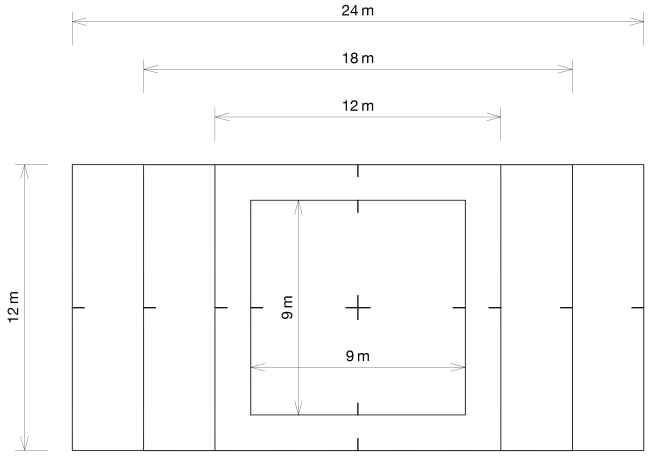
3.1 Abréviations

P	Programme
T	Technique
Aé	Aérobic
AéS	Aérobic de sociétés
AéI	Aérobic individuel
Aé2	Aérobic par paires
AéE	Aérobic par équipes de 3 à 5 gymnastes

3.2 Installations et croquis

Surface de compétition

- Les délimitations du terrain, le centre du terrain et le centre des lignes latérales doivent être marqués de manière visible. Quatre cônes doivent être placés dans les angles. Le centre des lignes peut être marqué à l'aide d'un ruban adhésif ou de cônes.
- Aucun autre marquage n'est autorisé. Les lignes de démarcation latérales font partie intégrante de la surface de compétition.



Édition 2026

Éditeur : Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch. Rédaction : Fédération suisse de gymnastique, division de l'encouragement du sport, secteur. Mise en page : Fédération suisse de gymnastique, division marketing et communication. Copyright : Fédération suisse de gymnastique (réimpression autorisée pour les sociétés et les membres de la FSG avec mention de la source).