



ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTELOISE DE GYMNASTIQUE



COUPE NEUCHÂTELOISE AÉROBIC

JEUNESSE ET ADULTES

2026

6 juin 2026

Cernier

Salle de gymnastique de la Fontenelle

Organisateur : Gym Peseux

**Directives de concours
Aérobic**

Art. 1	Directives générales
Art. 1.1	La Coupe Aérobic entre dans la compétence de la commission aérobic
Art. 1.2	La Coupe Aérobic est ouverte à toutes les sociétés de la FSG.
Art. 1.3	Chaque gymnaste doit être assuré·e personnellement, le CO et l'ACNG décline toute responsabilité en cas de dégât ou d'accident.
Art. 1.4	Un·e gymnaste blessé·e lors du concours sera compté·e si un certificat est délivré par le service sanitaire de la manifestation.
Art. 1.5	<p>Les catégories de production, conformément aux prescriptions de concours sont proposées :</p> <p><u>Concours de sociétés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeunesse moins 13 ans - Jeunesse moins 17 ans - Actifs dès 14 ans - 35+ <p><u>Concours de sociétés</u> Au minimum 6 personnes par groupe participant au concours de sociétés.</p> <p><u>Concours autres</u> Duo, groupes de 3 à 5 gymnastes. Les couples et les groupes peuvent être composés de différentes manières : uniquement de femmes, uniquement d'hommes ou mixtes.</p>
Art. 1.6	<p>Les cartes de membres de la FSG ne sont valables que sur présentation d'une pièce d'identité (ou de la copie). Veuillez contrôler que tout·e·s les gymnastes soient inscrites dans l'admin FSG.</p>
Art. 1.7	Toute mesure supposée améliorer les résultats des participants à cette compétition (dopage) est interdite. La direction des concours et Swiss Olympic sont autorisés à effectuer des contrôles dans les catégories adultes et à sanctionner les contrevenants en vertu du règlement (www.swissolympic.ch).
Art. 1.8	Lors du concours, toute information ou réclamation est à adresser au chef de concours.
Art. 1.9	<p>Comportement des participants :</p> <p>Pour de graves cas de comportement antisportif, la direction du concours est habilitée à exclure la société du concours, à lui imposer une amende et à la disqualifier en application du règlement des sanctions et amendes de la FSG (édition en vigueur). En cas de vandalisme, destruction intentionnelle ou vol, les mesures de droit civil sont applicables.</p>
Art. 1.10	La direction du concours se réserve le droit d'éliminer un·e gymnaste ou un groupe lors de tricherie sur l'âge des gymnastes. Une copie de la carte d'identité peut être exigée.
Art. 1.11	Les moniteurs sont responsables de leurs gymnastes. En cas de vandalisme et d'anti-sportivité, la commission aérobic prendra les mesures nécessaires.
Art. 1.12	<p>Support musical :</p> <p>Pour chaque discipline de concours avec accompagnement musical, les sociétés apportent une clé USB. La musique doit être enregistrée dans un format MP3. Chaque clé USB ne doit comporter qu'un seul accompagnement musical et doit porter le nom de la société ainsi que de la production. Prévoir une clé USB de réserve car aucun CD ne sera accepté.</p> <p>La clé USB est à remettre à la table de sonorisation de l'emplacement de concours au minimum 20 minutes avant l'heure indiquée dans l'horaire de concours. Celle-ci doit être récupérée aussitôt après la production.</p> <p>Les appareils privés ne sont pas acceptés.</p>

Art. 1.13	<p><u>Tenue vestimentaire</u> La tenue ne doit pas entraver les mouvements. Les mouvements des différentes parties du corps ainsi que la technique des pieds doivent en tout temps pouvoir être jugés de visu. Le port de chaussures de fitness est obligatoire. Le port de chaussures récréatives est interdit. De plus, montres et bijoux sont interdits. Pour la publicité sur les tenues, la réglementation selon le règlement FSG s'applique.</p>
Art. 1.14	<p><u>Surface de compétition</u> Les dimensions de la surface sont libres mais doivent être indiquées lors de l'inscription.</p> <p>Duo : 9m x 9m, 12m x 12m Groupes de 3-5 gymnastes : 9m x 9m, 12m x 12m, 12m x 18m Société : 12m x 12m, 12m x 18m ou 12m x 24m</p>
Art. 1.15	<p>Le concours se déroule en une partie. Il est possible de présenter les mêmes gymnastes dans deux productions de deux disciplines différentes</p>

Art. 2	<h2>Exigences selon les directives aérobic de la FSG 206</h2>
--------	---

Art. 2.1	<p><u>Organisation du programme</u> Une production d'aérobic se doit d'être dynamique et expressive. Elle montre la diversité des mouvements propres à l'aérobic possibles et doit représenter le caractère de la discipline de l'aérobic. La production doit être mise en scène de manière variée en mêlant et plaçant de manière équilibrée les éléments d'aérobic.</p> <p><u>Durée des productions</u> La durée totale de la production, du début à la fin de la musique (même sans mouvements) doit durer au moins 2 minutes et au plus 3½ minutes (+/- 5 secondes).</p> <p><u>Musique</u> Différents temps doivent être intégrés tout au long de la production (pour les pas d'aérobic, un tempo compris entre 125 et 145 BPM est recommandé, les variantes plus rapides à partir de 135 BPM étant préférables).</p> <p><u>Composition</u> Pour être optimal, un exercice se distingue par sa composition imaginative dont le déroulement est impossible à prédire. Tous les mouvements sont interreliés avec fluidité dans un déroulement harmonieux. Les formations et positions riches en variantes doivent être conçus de telle manière qu'elles intègrent tous les fronts, angles (coins) et plans. Le terrain doit être couvert par les mouvements imaginatifs.</p>
----------	--

Art. 3	Dispositions finales
---------------	-----------------------------

Art. 3.1	<p>Regroupement lors du classement :</p> <p>S'il n'y a pas au moins 3 productions dans chaque catégorie, la commission se réserve le droit de regrouper par âge et catégorie de production :</p> <p>Par âge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeunesse M17 - Actifs <p>Par catégorie de production :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duo, groupe 3 à 5 - 35+
Art. 3.2	<p>Classement (y compris avec éventuel regroupement)</p> <p>Les trois premières productions de chaque catégorie d'âge et de production remportent un prix.</p> <p>Si deux ou plusieurs productions obtiennent la même note finale, elles sont départagées par la note technique. Si cela ne les départage pas, elles sont classées au même rang, dans ce cas, le rang inférieur ne sera pas comblé.</p>
Art. 3.4	<p>Les cas non prévus dans les présentes directives seront étudiés par la commission aérobie et leurs décisions seront sans appel.</p>
Art. 3.5	<p>Le plan de travail et le programme général seront envoyés au plus tard 15 jours avant le concours et seront disponibles sur le site de l'ACNG.</p>
Art. 3.6	<p><u>Finance d'inscription</u></p> <p>CHF 40.- pour le duo CHF 20.- par gymnaste pour team 3 à 5 CHF 100.- Team dès 6 gymnastes</p> <p>Une finance de garantie de CHF 200.- est demandée aux sociétés hors canton</p> <p>Chaque société recevra une facture tenant compte des inscriptions, à régler avant le concours.</p> <p>Une amende de CHF 200.- sera facturée à la société si le paiement de la facture est effectué hors délai.</p> <p>Une amende de CHF 400.- sera facturée à la société si les inscriptions arrivent hors délai. (Si acceptation par la commission des inscriptions tardives).</p>
Art. 3.7	<p>Le délai d'inscription est fixé au 5 avril 2026</p>