Fédération suisse
de gymnastique



DIRECTIVES
Fit + Fun
2026

stv-fsg.ch

Contenu

1. Introduction 2
1.1 Domaine d'application 2
1.1.1 Entrée en vigueur et responsabilité 2
1.2 Objectif et but 2
1.3 Bases 2
1.4 Documents complémentaires 2
1.5 Règles antidopage 2
1.6 Assurance 3
1.7 Articles relatifs à la responsabilité et à la sécurité 3

2. Offre de compétitions 3
2.1 Disciplines proposées 3
2.2 Déroulement de la compétition 3
2.3 Échauffement 3

3. Gymnastes 3
3.1 Catégories d'âge 3
3.2 Nombre de gymnastes 4
3.3 Gymnastes surnuméraires 4
3.4 Gymnastes blessés 4
3.5 Équipement 4

4. Taxation 4
4.1 Répartition des gymnastes 4
4.2 Notes / tableaux de notation / feuille de notes 4
4.3 Points 4
4.4 Traitement avec déroulement incorrecte de l'exercice 5
4.5 Déduction d'ordre 5

5. Description des exercices 6
5.1 Discipline FF1 / Tâche 1a Football – Témoin 6
5.2 Discipline FF1 / Tâche 1b Cerceau – Balles 8
5.3 Discipline FF2 / Tâche 2a Planche – Anneau en caoutchouc mousse 10
5.4 Discipline FF2 / Tâche 2b Balles en 8 12
5.5 Discipline FF3 / Tâche 3a Street Racket 15
5.6 Discipline FF3 / Tâche 3b Anneaux en caoutchouc mousse – Intercross 17

6. Annexe 19
Adaptation pour le sport handicap 19
Discipline FF1 / Tâche 1a Football – témoin d'estafette 19
Discipline FF1 / Tâche 1b cerceau – ballons 19
Discipline FF2 / Tâche 2a Ballon planche – anneau caoutchouc 19
Discipline FF2 / Tâche 2b Ballon à huit 19
Discipline FF3 / Tâche 3a Street racket 20
Discipline FF3 / Tâche 3b Anneau caoutchouc – Intercross 20

Directives Fit+Fun 2026

1. Introduction

1.1 Domaine d'application

Ces directives s'appliquent à toutes les formes de compétition tâches Fit+Fun. Sauf disposition contraire stipulée dans les règlements supérieurs de la Fédération suisse de gymnastique, ces directives sont contraignantes pour les formateurs et formatrices, les organisateurs de concours, les directions de concours, les juges, les moniteurs et monitrices et les gymnastes.

Les prescriptions de concours des différentes manifestations priment sur les présentes directives. Elles doivent en principe s'aligner sur les directives officielles. Le déroulement de la taxation en particulier, ne peut être modifié.

1.1.1 Entrée en vigueur et responsabilité

Ces directives entrent en vigueur le 01.01.2026 et remplacent celles du 01.01.2020. Des interprétations particulières des règles et des dispositions relatives à l'équipement peuvent être édictées par le secteur Fit+Fun au début de l'année civile. Elles sont publiées sur le site Internet de la FSG.

1.2 Objectif et but

Fit+Fun défend la philosophie et l'idée du sport de masse.
Il s'agit d'un concours de société composée d'une sélection de 3 disciplines avec deux épreuves, pour au moins six gymnastes.

1.3 Bases

- Statuts de la Fédération suisse de gymnastique (FSG)
- Règlement sur les sanctions et les amendes
- Règlement sur le contrôle de l'affiliation à la FSG et de la carte de membre FSG
- Règlement sur les tenues vestimentaires
- Règlement de la Caisse d'assurance sportive (CAS)

1.4 Documents complémentaires

- Plans des terrains
- Informations pour les juges
- Informations pour l'organisation des concours

1.5 Règles antidopage

La FSG est membre de l'association faîtière pour le sport (Swiss Olympic) et est donc soumise au statut antidopage.

Les mesures visant à améliorer les performances (dopage) des participants actifs aux compétitions sont interdites.

Des contrôles peuvent être effectués par Swiss Sport Integrity lors de toutes les manifestations sportives de la FSG et de ses membres.

Toutes les informations sont disponibles sur https://www.sportintegrity.ch/anti-doping.

1.6 Assurance

L'assurance relève en principe de la responsabilité des gymnastes et des sociétés. Conformément au règlement, les participants·es déclarés·es comme membres de la FSG sont assurés·es contre la responsabilité civile, les dommages aux lunettes et les accidents auprès de la Caisse d'assurance sportive (CAS) de la FSG. Par ailleurs, le règlement de la CAS de la FSG doit être respecté.

1.7 Articles relatifs à la responsabilité et à la sécurité

- L'organisateur met à disposition des engins certifiés et des 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 doit être une priorité absolue.
- La FSG, les associations cantonales/régionales, leurs sous-associations et l'organisateur concerné déclinent toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme des installations et des agrès en cas de mauvaise manipulation.
- Des mesures juridiques, des sanctions et des amendes peuvent être prises à l'encontre des personnes et des sociétés fautives, conformément au règlement « Sanctions et amendes » de la FSG.

2. Offre de compétitions

2.1 Disciplines proposées

- Discipline FF1 Football - Témoin – Cerceau - Balles
- Discipline FF2 Planche - Anneau en caoutchouc mousse – Balles en 8
- Discipline FF3 Street Racket – Anneaux en caoutchouc mousse - Intercross

2.2 Déroulement de la compétition

Le Fit+Fun comprend 3 disciplines. Chaque discipline comprend deux tâches, nommées a et b. Chaque tâche dure 2 minutes.
Le concours commence toujours par la tâche a, la tâche b doit être effectuée immédiatement après.
À partir de 15 participants·es, il est possible de répartir les participants·es sur différentes installations.

2.3 Échauffement

L'échauffement sur les installations de concours n'est pas autorisé.

3. Gymnastes

3.1 Catégories d'âge

Le Fit+Fun est un concours de sociétés pour les catégories d'âge suivantes :

Femmes/Hommes	35 ans et plus âgé·e 1/3 des participants·es par discipline peuvent être âgés·es de 25 à 34 ans, les autres doivent être âgés·es de 35 ans ou plus.
Seniors/Dames Seniors	55 ans et plus âgé·e 1/3 des participants·es par discipline peuvent être âgés·es de 35 à 54 ans, les autres doivent être âgés de 55 ans ou plus.

L'âge correspond toujours à l'année au cours de laquelle les gymnastes atteignent l'âge indiqué. Lors du calcul du tiers, on arrondit à l'unité supérieure. Exemple : 10 participants·es : 3 = 3,33 personnes. On arrondit à 4 gymnastes. Sur 10 gymnastes, 4 peuvent avoir un âge inférieur à la tranche d'âge effective.

3.2 Nombre de gymnastes

Le nombre est libre, mais au moins 6 gymnastes aptes à concourir doivent participer par discipline (ou conformément aux prescriptions de concours correspondantes).

Discipline 1 (FF1)	Tâche 1a avec le plus grand nombre possible de groupes de 4. Tâche 1b avec le plus grand nombre possible de groupes de 6.
Discipline 2 (FF2)	Tâche 2a avec le plus grand nombre possible de groupes de 5. Tâche 2b avec le plus grand nombre possible de groupes de 6.
Discipline 3 (FF3)	Tâche 3a avec le plus grand nombre possible de groupes de 6. Tâche 3b avec le plus grand nombre possible de groupes de 6.

Tous/toutes les gymnastes doivent accomplir au moins une tâche a ou b par discipline.

3.3 Gymnastes surnuméraires

Les gymnastes surnuméraires ne participent pas aux différentes épreuves. Ils se trouvent derrière les barrières.

Lorsque l'engin de jeu quitte le terrain, les gymnastes doivent aller le chercher conformément au déroulement du jeu. Il n'est pas permis de faire appel à des aides. L'aide verbale est autorisée à tout moment.

3.4 Gymnastes blessés

Au début du concours, une société ou une équipe doit compter au moins 6 gymnastes aptes à concourir, même si un certificat médical est présenté. Si des gymnastes se blessent pendant le concours, celui-ci est interrompu. Le groupe peut recommencer avec un·e remplaçant·e (double départ autorisé) et la discipline est terminée avec le nombre de gymnastes inscrits·es. S'il y a des gymnastes en surplus, ceux-ci doivent être utilisés avant un double départ. Dans le respect des prescriptions relatives à la tenue (3.5 Équipement), un membre d'une autre société peut être utilisé.

3.5 Équipement

Les prescriptions relatives à l'habillement sont régies par le « Règlement sur l'habillement de la FSG ».

4. Taxation

4.1 Répartition des gymnastes

La répartition des gymnastes s'effectue via Contest 2.0.

4.2 Notes / tableaux de notation / feuille de notes

Par tâche, aucune note inférieure à 3,00 ou supérieure à 10,00 n'est attribuée. Des tableaux de notation distincts, basés sur le document « Directives barèmes FSG », sont disponibles pour le calcul des notes.

4.3 Points

Les points sont énumérés pour les différentes tâches.
Des détails supplémentaires sont disponibles dans l'annexe « Directives Fit+Fun, informations pour les juges ».

4.4 Traitement avec déroulement incorrecte de l’exercice

- Si le déroulement de l'exercice n'est pas respecté, les points sont à nouveau comptabilisés qu'à partir du moment où l'exercice est effectué correctement.
- Si l'engin de jeu a quitté la main ou le pied, le point suivant est valable en cas de réception correcte.
- Aucun point n'est attribué en cas de franchissement des lignes ou des zones. Les juges informent verbalement les gymnastes en cas de franchissement.
- Les piquets peuvent être touchés lors de tous les exercices, mais ne doivent pas être tenus. Les piquets renversés doivent être redressés par les gymnastes avant qu'ils ne puissent les contourner.

4.5 Déduction d’ordre

Les infractions suivantes aux directives entraînent une déduction de 0,5 point (note obtenue moins déduction = note finale / cumul des déductions possible) :

- Utilisation de produits adhésifs
- Non-utilisation du matériel mis à disposition par l'organisateur
- Non-respect du règlement sur les tenues vestimentaires

Les autres infractions aux consignes sont sanctionnées conformément aux prescriptions de concours.
Les déductions pour infraction sont prononcées par la direction de concours compétente, sous réserve de la présence d’une clause contraire dans les directives.

5. Description des exercices

5.1 Discipline FF1 / Tâche 1a Football – Témoin

Informations générales	Objectif	Coordination des pieds et des mains, endurance
	Durée	2 minutes
	Dimensions du terrain	8 x 10 m
	Nbr. gymnastes	4 gymnastes
	Matériel	3 piquets, 1 ballon de football taille 5 ae, 1 témoin ae

Déroulement du jeu A

1 A tient le témoin dans la main gauche avec son bras gauche tendu derrière le piquet 3 et court vers la zone 1, puis passe le témoin dans sa main droite avant d'entrer dans la zone 1
2 B démarre avec le bras droit tendu (uniquement déterminant au départ) derrière le piquet 2 et court vers la zone 1
3 Le passage du témoin s'effectue de la main droite de A à la main droite de B dans la zone 1
4 A court jusqu'à la ligne 2 et joue maintenant le déroulement de C
5 B court vers le piquet 1, change le bâton dans sa main gauche après avoir quitté la zone 1 et passe le témoin dans la main gauche à D
6 B court vers la ligne 3 et joue maintenant le déroulement de D

Déroulement du jeu B

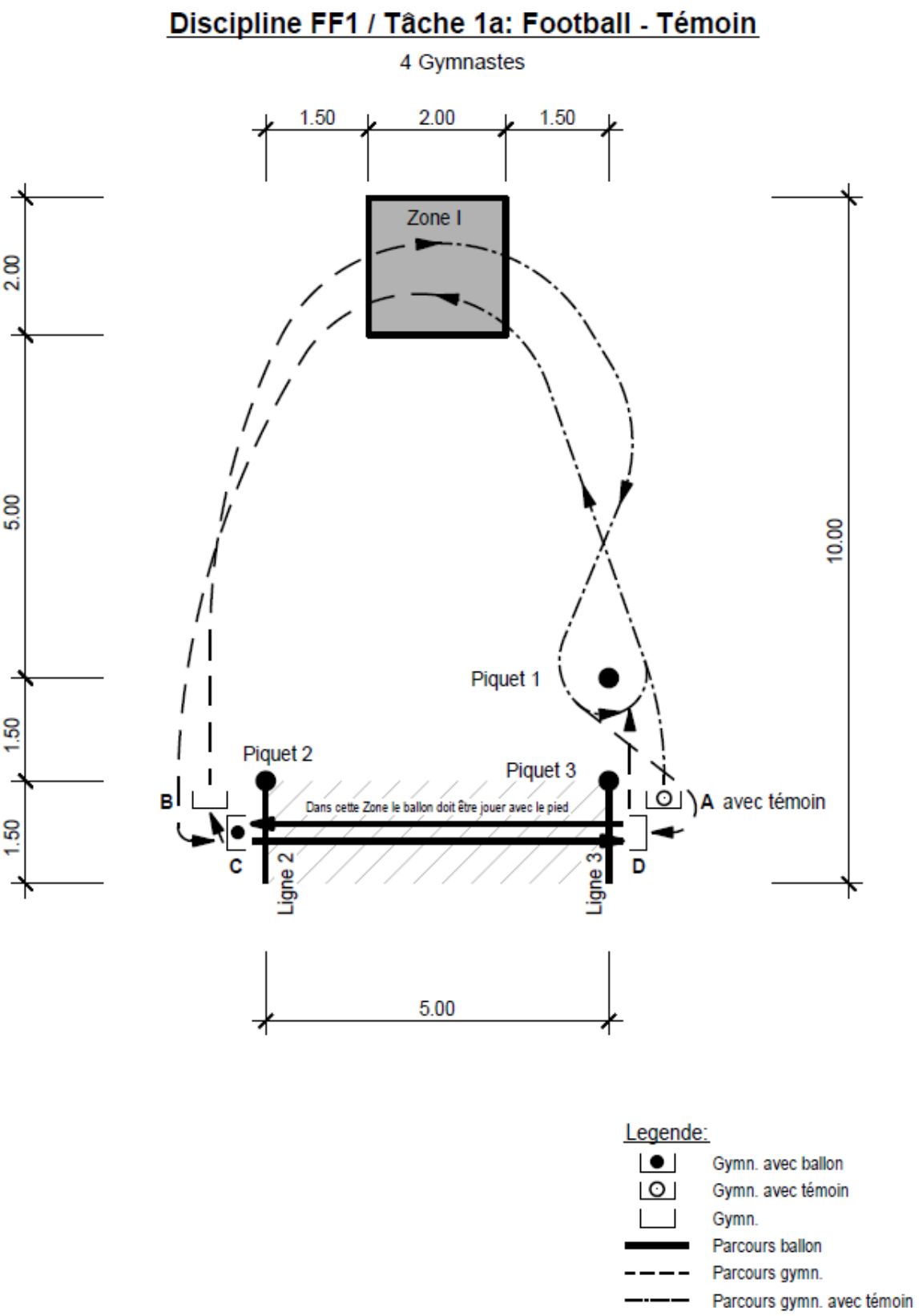
1 C joue le ballon à travers les lignes 2 + 3 à D
2 D joue le ballon à travers les lignes 3 + 2 à C
3 D court vers le piquet 1 et prend le témoin de B avec la main gauche devant le piquet 1 et joue maintenant le déroulement de A
4 C joue maintenant le déroulement de B

Déroulement du jeu A et B démarrent en même temps.
Passe directe avec le ballon de football (= passe de football est autorisée).

La description du déroulement du jeu est également disponible en vidéo.

Taxation : 1 point est attribué pour :
- chaque passage correct du témoin entre les piquets 1 et 3
- chaque passage correct du témoin dans la zone 1
- chaque passe de football qui franchit les lignes 2 et 3
- chaque passe de ballon de football qui franchit la ligne 3 et la ligne 2

Terrain de jeu



5.2 Discipline FF1 / Tâche 1b Cerceau – Balles

Informations générales	Objectif	lancers et réceptions différenciés - Tactique de jeu
	Durée	2 minutes
	Dimensions du terrain	9 x 9 m
	Nbr. gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 1 cerceau Ø 80 cm, 1 ballon de handball (Twist Fairtrade) taille 3 ae, 1 ballon de rugby STV 4 ae, 1 balle de tennis ae, 1 ballon de volley ae

Déroulement

1 A lance la balle de tennis à F à travers le cerceau tenu par E et court derrière le cerceau pour la prochaine réception
2 F court avec la balle de tennis autour des piquets 3 + 2 jusqu'à la ligne de départ
3 B lance le ballon de rugby à travers le cerceau à A et court derrière le cerceau pour la prochaine réception
4 A court avec le ballon de rugby autour des piquets 4 + 1 jusqu'à la ligne de départ.
5 C lance le ballon de handball à travers le cerceau à B et court vers E pour le passage du cerceau
6 E court derrière le cerceau pour la prochaine réception
7 B court avec le ballon de handball autour des piquets 3 + 2 jusqu'à la ligne de départ
8 D lance le ballon de volley à travers le cerceau à E et court derrière le cerceau pour la prochaine réception
9 E court avec le ballon de volley autour des piquets 4 + 1 jusqu'à la ligne de départ

Taxation

1 point est attribué pour :
- chaque lancé à travers le cerceau
- chaque balle attrapée directement avant la ligne 2 dans la zone de réception 1
- chaque lancé depuis la ligne de départ

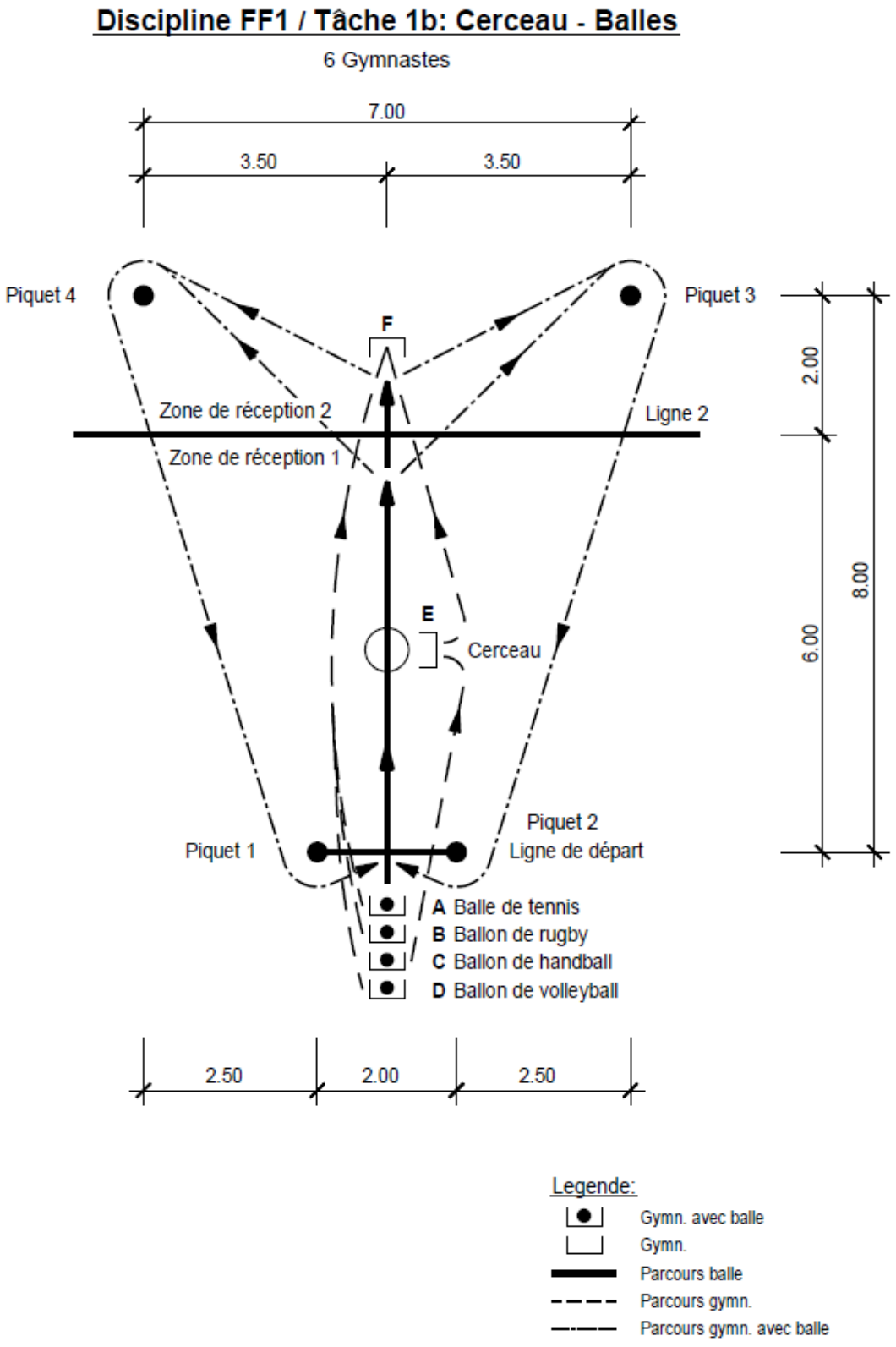
2 points sont attribués pour :
- chaque balle attrapée directement après la ligne 2 dans la zone de réception 2

La description du déroulement du jeu est également disponible sous forme de vidéo.

Particularités

- la balle peut toucher le cerceau
- les pieds sont déterminants pour l'attribution des points
- le cerceau peut être tenu d'une seule main ou à deux mains
- l'ordre de départ n'a pas à être respecté
- les dépassements sont autorisés
- les piquets 3 et 4 sont contournés en alternance à gauche/à droite. Si le mauvais piquet a été contourné, le ou la gymnaste suivant(e) peut choisir librement quel piquet contourner
- si aucun changement de cerceau n'a lieu après le lancé du handball, les points sont à nouveau comptés que lorsque le ou la lanceur(se) a pris le cerceau
- le changement de cerceau a toujours lieu lors du lancé du handball

Terrain de jeu



5.3 Discipline FF2 / Tâche 2a Planche – Anneau en caoutchouc mousse

Informations générales	Objectif	rebond et réception différenciés
	Durée	2 minutes
	Dimensions du terrain	9 x 9 m
	Nbr. gymnastes	5 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 1 planche (1 m x 1 m, panneau à 3 couches d'environ 19 mm), 1 ballon de volley ae, 1 anneau en caoutchouc mousse de 17 cm ae

Déroulement du jeu de la balle à la planche

1 A lance le ballon de volley à C via la planche et contourne les piquets 1 + 2 pour se placer à la position de C
2 C attrape le ballon de volley
3 C lance le ballon de volley via la planche à B et court à droite vers le piquet 3
4 B attrape le ballon de volley
5 B lance le ballon de volley à A via la planche et court autour des piquets 1 + 2 vers la position de A
6 A attrape le ballon de volley
7 A lance le ballon de volley à E via la planche et court à droite vers le piquet 3

Déroulement du jeu anneau en caoutchouc mousse

1 D lance l'anneau à droite du piquet 3 à E et court vers le piquet 4
2 E attrape l'anneau à gauche du piquet 4
3 E lance l'anneau à droite du piquet 4 à C et court vers piquet 1.
4 C attrape l'anneau à gauche du piquet 3
5 C lance l'anneau à droite du piquet 3 à D et court vers le piquet 4
6 D attrape l'anneau à gauche du piquet 4
7 D lance l'anneau à droite piquet 4 à A et court vers le piquet 1

Le ballon de volley et l'anneau sont lancés en même temps

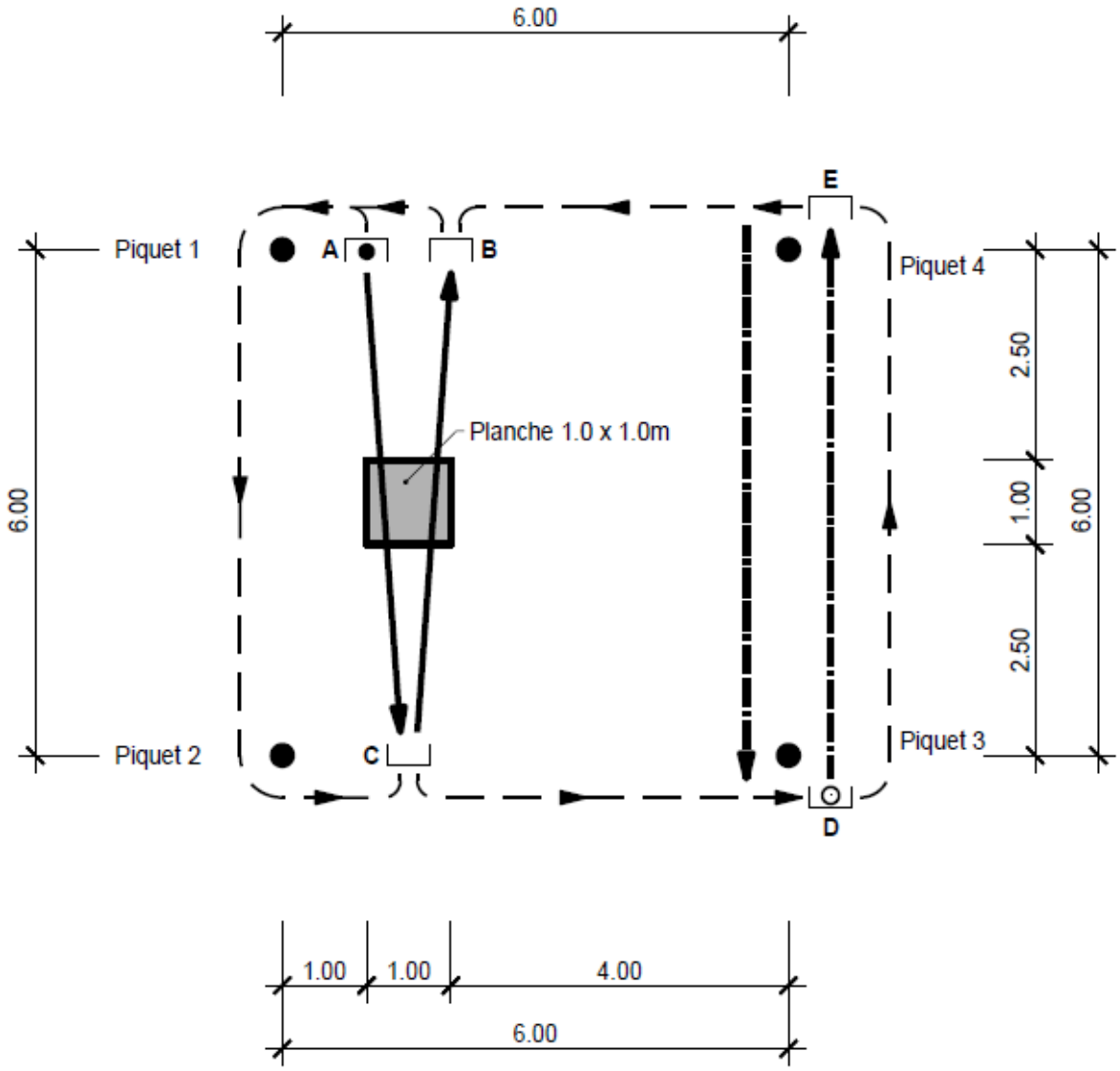
La description du déroulement du jeu est également disponible sous forme de vidéo.

Taxation	1 point est attribué pour :	- chaque fois que le ballon de volley touche la planche - chaque réception directe du ballon de volley via la planche
	(sans toucher le sol)	- chaque réception correcte de l'anneau
Particularité	- avec le ballon de volley, il n'y a qu'un seul essai pour toucher la planche	

Terrain de jeu

Discipline FF2 / Tâche 2a: Planche - Anneau en caoutchouc

5 Gymnastes



5.4 Discipline FF2 / Tâche 2b Balles en 8

Informations générales	Objectif	Lancer différencié et rythmé
	Durée	2 minutes
	Dimensions du terrain	8 x 8 m
	Nbr. gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 1 cerceau Ø 80 cm, 1 ballon de rugby STV 4 ae, 1 balle de tennis ae, 2 balles de tennis de réserve ae

Déroulement du jeu A

1 A lance la balle de tennis à B depuis la position v, en se tenant derrière la ligne de lancement
2 A court vers la position y
3 B attrape la balle de tennis et la lance à E à travers le cerceau, depuis la position w, en se tenant derrière la ligne de lancement
4 B court vers la position x
5 E attrape la balle de tennis et la lance à A depuis la position x, derrière la ligne de lancement
6 E court vers la position v
7 A attrape la balle de tennis et la lance à E, en se tenant derrière la ligne de lancement
8 A court vers la position w
9 E attrape la balle de tennis et la lance à A, en se tenant derrière la ligne de lancement
10 E court vers la position y
11 A attrape la balle de tennis et, la lance à travers le cerceau à F en se tenant derrière la ligne de lancement
12 A court vers la position x
13 F attrape la balle de tennis et la lance à E, en se tenant derrière la ligne de lancement
14 F court vers la position v
15 E attrape la balle de tennis et la lance à F, en se tenant derrière la ligne de lancement
16 E court vers la position w
17 F attrape la balle de tennis et la lance à E, en se tenant derrière la ligne de lancement
18 F court vers la position y
19 E attrape la balle de tennis et la lance à D à travers le cerceau, en se tenant derrière la ligne de lancement
20 E court vers la position x

Déroulement du jeu B

1 C lance le ballon de rugby à D depuis la position x, en se tenant derrière la ligne de lancement
2 C court vers la position v, E se trouve à la position x
3 D attrape le ballon de rugby et le lance à C, en se tenant derrière la ligne de lancement
4 D court vers la position w
5 C attrape le ballon de rugby et le lance à D, en se tenant derrière la ligne de lancement
6 C court vers la position y
7 D attrape le ballon de rugby et, se tenant derrière la ligne de lancement, le lance à travers le cerceau à B
8 D court vers la position z, prend le cerceau de F, F court vers la position x
9 B attrape le ballon de rugby et le lance à C, en se tenant derrière la ligne de lancement
10 B court vers la position v
11 C attrape le ballon de rugby et le lance à B, en se tenant derrière la ligne de lancement
12 C court vers la position w
13 B attrape le ballon de rugby et le lance à C, qui se trouve derrière la ligne de lancement
14 B court vers la position y
15 C attrape le ballon de rugby et, se tenant derrière la ligne de lancement, le lance à A à travers le cerceau
16 E court vers la position z, prend le cerceau de D, D court vers la position x
17 A attrape le ballon de rugby et le lance à B, en se tenant derrière la ligne de lancement
18 A court vers la position v
19 B attrape le ballon de rugby et le lance à A, en se tenant derrière la ligne de lancement
20 B court vers la position w

Déroulement du jeu A et B démarrent en même temps.

La description du déroulement du jeu est également disponible en vidéo.

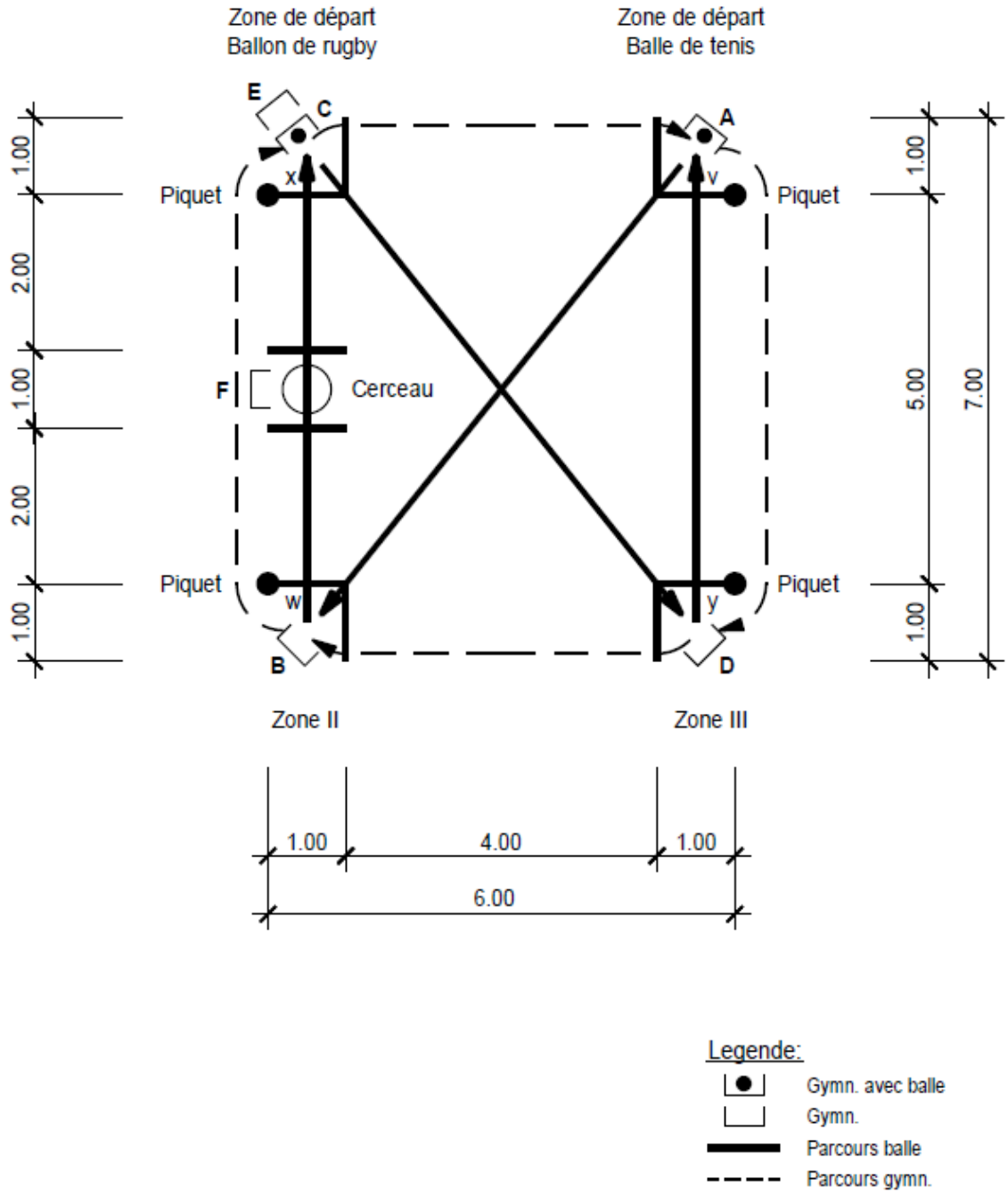
Taxation 1 point est attribué pour :
- chaque balle directement attrapée derrière la ligne de lancement
- chaque lancer à travers le cerceau

Particularités
- la balle peut toucher le cerceau
- la balle attrapée derrière la ligne de lancer (position x) est également valable si elle n'a pas traversé le cerceau
- Un lancer correct à travers le cerceau donne toujours un point, même si la balle n'est pas attrapée (un lancé correct à travers le cerceau signifie : lorsque la balle est lancée derrière la ligne de lancement à la position w)
- si les balles se rencontrent en l'air lors du croisement, les gymnastes doivent les récupérer
- il est interdit de dépasser, c'est-à-dire de continuer à jouer avec une des balles
- dans les zones de réception, il n'y a pas de limite vers l'arrière (l'emplacement du/de la gymnaste est libre)
- le ballon/la balle doit passer à l'intérieur du piquet (la trajectoire de la balle doit être « devant » le piquet)
- le cerceau doit être maintenu entre les lignes. Il est permis de pousser le cerceau vers l'avant ou vers l'arrière. C'est la position du cerceau qui est déterminante et non la position des gymnastes
- le cerceau peut être tenu d'une seule main ou à deux mains
- si, lors du lancer à travers le cerceau, celui-ci est touché ou si la balle rebondit sans traverser le cerceau, le jeu se poursuit à la position x

Terrain de jeu

Discipline FF2 / Tâche 2b: Balles en 8

6 Gymnastes



5.5 Discipline FF3 / Tâche 3a Street Racket

Informations générales	Objectif	Habileté - Combinaison - Endurance
	Durée	2 minutes
	Dimensions du terrain	9 x 9 m
	Nbr. gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	6 piquets, 6 raquettes de street racket, 3 balles de
	street racket	ae, 1 balle de street racket ae de réserve

Déroulement du jeu A

1 A frappe la balle entre les piquets 1 + 2 à F entre les piquets 1 + 6 et court vers le piquet 2
2 A attrape la balle entre les piquets 1 + 2, court avec la balle dans le sens de la course à droite du piquet 2 et continue dans le sens de la course à gauche du piquet 3
3 A frappe la balle entre les piquets 3 + 4 à F entre les piquets 1 + 2 et court vers le piquet 4
4 A attrape le balle entre les piquets 3 + 4 et court avec la balle dans le sens de la course à gauche autour du piquet 4, puis continue dans le sens de la course à droite autour du piquet 5
5 A frappe la balle entre les piquets 5 + 6 à F entre les piquets 3 + 4, court 6 par la gauche dans le sens de la course autour du piquet 6
6 A attrape la balle entre les piquets 1 + 6 et court avec la balle dans la direction de course à gauche autour du piquet 1

Déroulement du jeu B

1 B attrape la balle entre les piquets 1 + 2 et court avec la balle dans le sens de la course à droite autour du piquet 2 et à gauche autour du piquet 3
2 B frappe la balle entre les piquets 3 + 4 à A entre les piquets 1 + 2 et court vers le piquet 4
3 B attrape la balle entre les piquets 3 + 4 et court avec la balle dans le sens de la course, à gauche autour du piquet 4 et à droite autour du piquet 5
4 B frappe la balle entre les piquets 5 + 6 à A entre les piquets 3 + 4, court par la gauche dans le sens de la course en contournant le piquet 6
5 B attrape la balle entre les piquets 1 + 6 et court avec la balle dans le sens de la course à gauche autour du piquet 1
6 B frappe la balle entre les piquets 1 + 2 à A entre les piquets 1 + 6 et court vers le piquet 2

Déroulement du jeu C

C frappe la balle entre les piquets 3 + 4 à B entre les piquets 1 + 2 et court vers le piquet 4, etc.

Déroulement du jeu D

D attrape la balle entre les piquets 3 + 4 et court avec la balle dans la direction de course à gauche autour du piquet 5, etc.

Déroulement du jeu E

E frappe la balle entre les piquets 5 + 6 à D entre les piquets 3 + 4, court par la gauche dans le sens de la course en contournant le piquet 6, etc.

Déroulement du jeu F

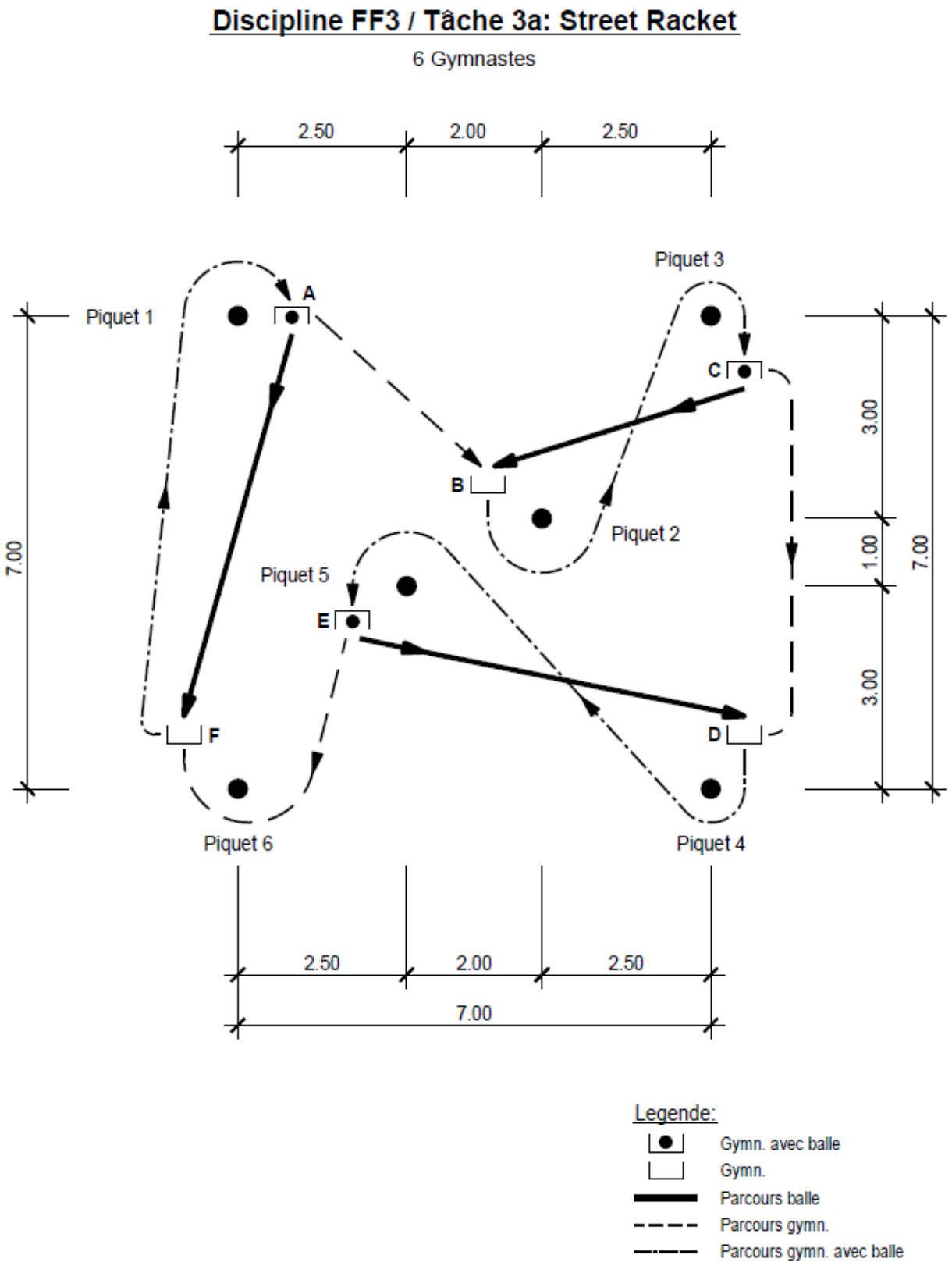
F attrape la balle entre les piquets 1 + 6 et court avec la balle dans le sens de la course à gauche autour du piquet 1, etc.

La description du déroulement du jeu est également disponible sous forme de vidéo.

Taxation 1 point est attribué pour :
- chaque balle attrapée directement (sans toucher le sol)
- chaque frappé

Particularités
- la balle peut être attrapée à la main ou à l'aide de la raquette
- lors du départ tous les gymnastes doivent avoir le bras tendu derrière le piquet (comme pour tâche FF1a)

Terrain de jeu



5.6 Discipline FF3 / Tâche 3b Anneaux en caoutchouc mousse – Intercross

Informations générales	Objectif	Endurance - Différenciation et habileté
	Durée	2 minutes
	Taille du terrain	8 x 8 m
	Nbr. gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 2 anneaux en caoutchouc mousse de 17 cm de diamètre ae, 1 bâton de gymnastique en bois dur de 30 mm, longueur 80 cm, 1 raquette d'Intercross ae, 2 balles Intercross ae

Déroulement du jeu A

1 C lance l'anneau depuis la position y derrière la ligne 1 à A et court en diagonale à travers la ligne 3 vers B en position w, où il récupère la raquette Intercross de B
2 B court avec la balle Intercross autour du piquet 1 + 2 jusqu'à la position x
3 F, en position y derrière la ligne 1, lance l'anneau à D et court en diagonale à travers la ligne 3 jusqu'à la position w, où il récupère la raquette Intercross de C
4 C court avec la balle Intercross autour des piquets 1 + 2 jusqu'à la position x

Déroulement du jeu B

1 D lance la balle Intercross depuis la position x derrière la ligne 2 à B et court en diagonale à travers la ligne 3 jusqu'à la position z et prend le bâton de A
2 A court avec l'anneau autour des piquets 3 + 4 jusqu'à la position y
3 E, en position x derrière la ligne 2, lance la balle Intercross à C et court en diagonale à travers la ligne 3 jusqu'à la position z où il récupère le témoin de D
4 D court avec l'anneau autour du piquet 3 + 4 jusqu'à la position y

A joue comme C, B joue comme D, C joue comme E, D joue comme F, E joue comme A, F joue comme B. Déroulement du jeu A et B commencent en même temps.

La description du déroulement du jeu est également disponible en vidéo.

Taxation 1 point est attribué pour :

- chaque anneau correctement attrapé avec le bâton entre les piquets 3 + 1 et derrière la ligne 3
- chaque balle correctement attrapée avec la raquette Intercross entre les piquets 3 + 1 et derrière la ligne 3
- chaque passage de bâton entre les piquets 3 + 1 et derrière la ligne 3
- chaque passage de raquette entre les piquets 3 + 1 et derrière la ligne 3

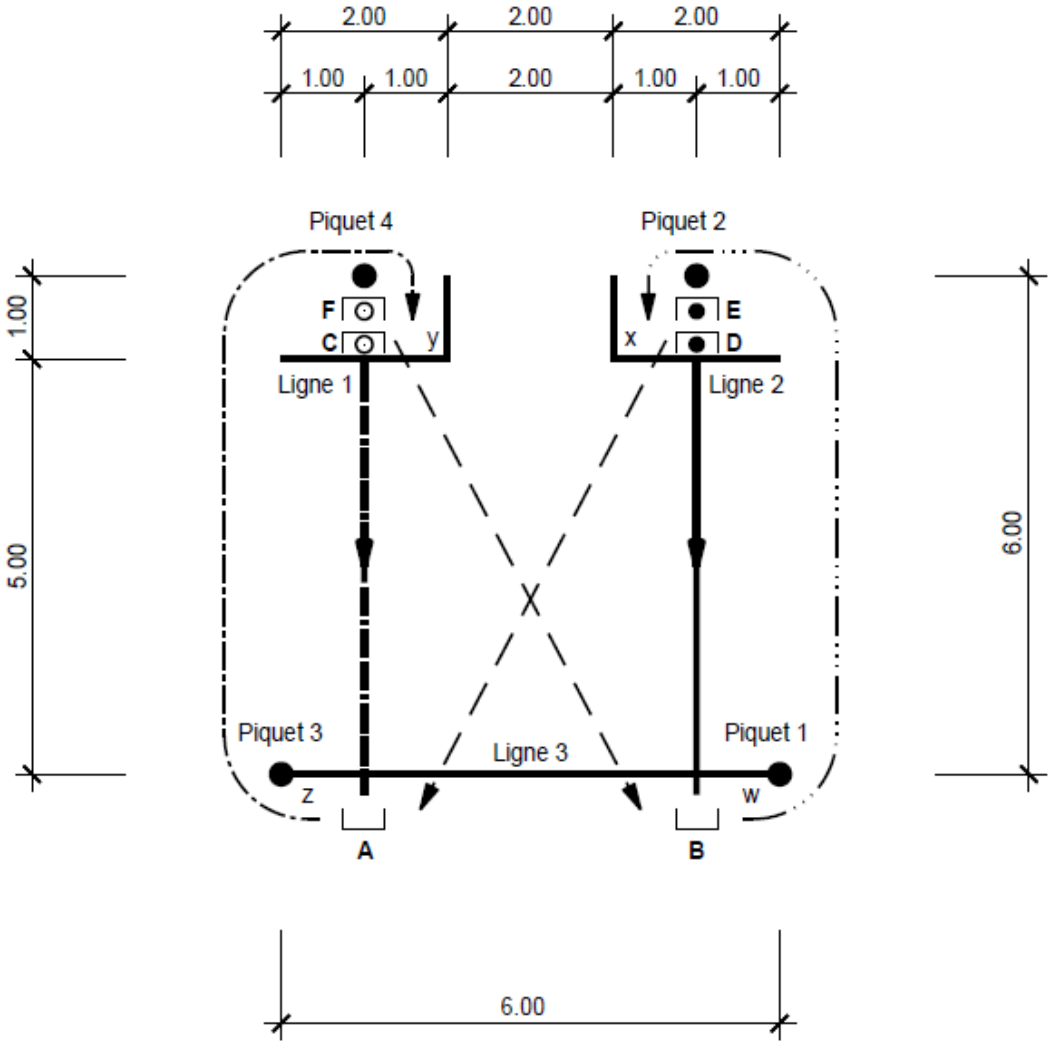
Particularités

- l'anneau doit être retiré par le bas
- lors d'une réception derrière la ligne 3, ce sont toujours les pieds qui sont déterminants. Le bâton ou la raquette Intercross peuvent se trouver devant la ligne
- lors de la transmission, les pieds ainsi que le bâton ou la raquette Intercross doivent se trouver derrière la ligne 3
- le bâton peut être tenu d'une seule main ou à deux mains
- il est permis de dépasser
- la balle doit être attrapée directement dans les airs avec la raquette Intercross. Si elle roule hors de la raquette après coup le point est valable

Terrain de jeu

Discipline FF3 / Tâche 3b: Anneaux en caoutchouc - Intercross

6 Gymnastes



Legende:

- Gymn. avec anneau
- Gymn. avec balle Intercross
- Gymn.
- Parcours anneaux
- Parcours balle Intercross
- Parcours gymn.
- Parcours gymn. avec anneau
- Parcours gymn. avec balle Intercross

6. Annexe

Adaptation pour le sport handicap

En collaboration avec la Fédération suisse de gymnastique (FSG), PluSport Suisse a adapté les Directives Fit+Fun 2026 pour les sportifs·ves avec handicap. Les adaptations (en bleu) sont facultatives ; dans la mesure du possible, les exercices doivent être effectués et jugés selon les directives officielles.

Discipline FF1 / Tâche 1a Football – témoin d'estafette

Infos générales	But	Coordination des pieds et des mains et endurance
	Durée	3 minutes
	Taille du terrain	8 x 10 m
	Nbre gymnastes	4 gymnastes
	Matériel	3 piquets, 1 ballon de football taille 5 ae, 1 témoin d'estafette ae

Déroulement du jeu A :
Le témoin d'estafette peut être transmis ou repris de la main gauche ou droite, pas de changement de main.

Discipline FF1 / Tâche 1b cerceau – ballons

Infos générales	But	lancer et rattraper différenciés - tactique de jeu
	Durée	3 minutes
	Taille du terrain	9 x 9 m
	Nbre gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 1 cerceau Ø 80cm, 4 ballons identiques, dont un d'une autre couleur pour identifier la transmission du cerceau

Discipline FF2 / Tâche 2a Ballon planche – anneau caoutchouc

Infos générales	But	dribbler et rattraper de différentes manières
	Durée	3 minutes
	Taille du terrain	9 x 9 m
	Nbre gymnastes	5 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 1 planche (1mx1m, panneau à 3 couches env. 9 mm) 1 ballon à choix, 1 anneau caoutchouc de 17 cm ae

Déroulement du jeu :
On peut définir soi-même la distance vers la planche (avec le ballon) et vers les co-équipiers (avec anneau en caoutchouc).

Discipline FF2 / Tâche 2b Ballon à huit

Infos générales	But	lancer en rythme et de différentes manières
	Durée	3 minutes
	Taille du terrain	8 x 8 m
	Nbre gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 1 cerceau Ø 80cm, 2 ballons identiques à choix 2 ballons de réserve

Déroulement du jeu :
Les déroulements de jeu A et B peuvent également être joués avec un seul ballon.

Discipline FF3 / Tâche 3a Street racket

Infos générales	But	Habileté - Combinaison - Endurance
	Durée	3 minutes
	Taille du terrain	9 x 9 m
	Nbre gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	6 piquets (numérotés), 3 ballons à choix (au lieu d'une street-racket)

Déroulement du jeu :
Les balles peuvent être lancées et attrapées à la main.

Discipline FF3 / Tâche 3b Anneau caoutchouc – Intercross

Infos générales	But	Endurance - Différenciation et habileté
	Durée	3 minutes
	Taille du terrain	8 x 8 m
	Nbre gymnastes	6 gymnastes
	Matériel	4 piquets, 2 anneaux caoutchouc de 17 cm ae, 1 ballon à choix (au lieu d'une raquette intercross)

Déroulement du jeu :
Le ballon peut être lancé et rattrapé avec la main.

Terrain :
Il est permis de franchir la ligne avant continue.

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 encouragement au sport, secteur Fit+Fun, Mise en page Fédération suisse de gymnastique, division Marketing+Communication, Copyright Fédération suisse de gymnastique (réimpression autorisée pour les sociétés et les membres de la FSG avec mention de la source)