

# Brochure Technique

## 2011/2012



Gymnastique  
**Gymnastique**

Rythmique  
**Rythmique**

# GYMNASTES

## SECTEUR JEUNESSE :

Ce secteur regroupe les gymnastes poussines et benjamines.

### Les responsables :

**PACA** : Marie Laure DUFOUR, 06 83 50 34 75, [cetmldufour@wanadoo.fr](mailto:cetmldufour@wanadoo.fr)

**ZONE** : Mariana BANWWART, [mariana.bannwarth@voila.fr](mailto:mariana.bannwarth@voila.fr)

**REFERENT PÔLE (Aix-en-Provence) et pré filière** : Valérie Fabre, 06-81-72-29-54,  
Attention !!! Changement d'adresse mail début septembre 2011

**NATIONAL** : Valérie FABRE [fabrevalerie@free.fr](mailto:fabrevalerie@free.fr)

Les programmes supports sont les **COUPES FORMATIONS niveaux 1-2-3-4**. Ce sont des programmes nationaux.

La CF1 est géré par le club.

Les CF2 et 3 sont gérées par la région. Voir les regroupements existant dans vos départements.

La CF4 est gérée par la zone mais il existe des regroupements régionaux voir départementaux.

## ◆ COUPE FORMATION 2 ET 3

La Coupe Formation 1 est à l'initiative des clubs.

	DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	1 <sup>er</sup> trimestre	Tests Physiques (à faire en club) 6 au niveau 2 9 au niveau 3		
<b>ETAPE 1 : Département</b>	2 <sup>ème</sup> trimestre <b>19 Février 2012</b> (Date butoir)	<b>Tests Physiques :</b> N.2 :Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture N.3 : idem + écart D et G, pont	<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 10 éléments imposés	<b>L'engin «programmé»</b>  <b>RUBAN</b> <b>pour la saison 2011-2012</b>  Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire
<b>ETAPE 2: Département</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre <b>3 Juin 2012</b>		<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 10 éléments imposés	<b>L'engin «surprise»</b> séquence apprise sur place avec niveau 2 : 3 éléments du répertoire ou niveau 3 : 5 éléments

**Engagement obligatoire avant le 1<sup>er</sup> Décembre 2011 pour les regroupements CF4**  
(Inscription sur le site : [www.ffgypaca.com](http://www.ffgypaca.com))



## ◆ COUPE FORMATION 4 :

Voir brochure zone.

**1<sup>ère</sup> étape CF4, tests zone : le mercredi 23 novembre 2011** sur le CREPS d'Aix-en-Provence de 13h30 à 17h00 ; Tests de zone, physiques et morphologiques.

**2<sup>ème</sup> étape CF4 : le 12 mai 2012 (juste avant la compétition zone DC)**

## ◆ LES REGROUPEMENTS « CF4 »

Mise en place de **3 regroupements CF4 PACA** sur le CREPS d'Aix-en-Provence de 14h00 à 17h00 :

**Le mercredi 25 Janvier 2012 :** ruban, cerceau

**Le mercredi 22 Février 2012 :** corde et ballon

**Le mercredi 28 Mars 2012 :** massues et improvisation

Sont concernées :

- Gymnastes licenciées FFG en PACA nées en **2001-2002-2003**.
- Toutes les gymnastes engagées en CF4 cette saison et leurs entraîneurs (présences fortement conseillées mais non obligatoires). Maximum 20 gymnastes.

Objectifs :

- Aider les entraîneurs et les gymnastes à apprendre les imposés CF4 et à aborder une préparation corporelle appropriée.
- Préparer les gymnastes aux 2 étapes de la CF4.
- 

Chaque gymnaste doit amener son engin adapté à sa taille. Une tenue d'entraînement correcte et près du corps est exigée.

## ◆ LES REGROUPEMENTS « PRE-FILIERES »

Mise en place de **6 regroupements pré filière PACA** sur le CREPS d'Aix-en-Provence de 14h00 à 17h00 :

**Le mercredi 19 octobre 2011 Sélectif pour les suivants :** Corde

**Le mercredi 16 novembre 2011 :** Cerceau

**Le mercredi 14 décembre 2011 :** Ballon

**Le mercredi 25 Janvier 2012 avec les CF4 :** Ruban, Cerceau

**Le mercredi 22 Février 2012 avec les CF4 :** Corde et Ballon

**Le mercredi 28 Mars 2012 avec les CF4 :** Massues et improvisation

Sont concernées :

- Gymnastes licenciées FFG en PACA nées en **2001-2002-2003**.
- Toutes les gymnastes même débutantes qui vous semblent avoir des potentialités importantes dans la pratique de la GR : la coordination, les qualités physiques de souplesse et une morphologie longiligne seront les 3 principaux critères de sélection.

Objectifs :

- Améliorer les performances des gymnastes en abordant une préparation corporelle adaptée et la technique de base aux 5 engins.
- Les aider dans la préparation de leurs compétitions
- Orienter les meilleures d'entre elles vers la filière de haut niveau (intégration en Pôle).

**Les Tests GYM EVAL** obligatoires pour intégrer le Pôle d'Aix-en-Provence à la rentrée 2012 sont prévus au CREPS d'Aix-en-Provence **le mercredi 21 mars 2012** de 13h30 à 18h00. Ils sont ouverts aux gymnastes nées en 2000 et en 2001.

# JUGES

## FORMATION NIVEAU 2

Le Comité Régional PACA organise une session d'examen niveau 2 de juges ouverte à tous les niveaux 1.

- Candidature :
  - 1 Etre titulaire du niveau 1
  - 2 Avoir jugé deux compétitions depuis l'obtention
  - 3 Etre licencié FFGym 2011/2012
  
- Inscription **en ligne** : [www.ffgypaca.com](http://www.ffgypaca.com) puis envoi des documents suivants **avant le 1<sup>er</sup> Octobre 2011** au Comité Régional PACA à Toulon – Secteur Jugement :
  1. Fiche de candidature (*voir chapitre « GENERALITES »*)
  2. Chèque de **30 €** à l'ordre du Comité Régional PACA (inscription + livret de juge)
  3. Autorisation parentale pour les mineurs (*voir chapitre « GENERALITES »*)
  
- Formation :  
**26 et 27 Novembre 2011: Théorie et pratique D1, D2 (1ere partie)**  
**7 et 8 Janvier 2012 : Théorie et pratique D2 (2eme partie), Artistique**
  
- Examen : **Dimanche 15 Janvier 2012** au CREPS d'Aix en Provence
  
- Autres renseignements utiles : Les candidates devront se munir de: Licence FFGym 2011/2012, Carnet de Juge, Code de Pointage FIG , Brochure technique à chaque action (formation et examen).

# COMPÉTITIONS

## GENERALITES

Pour participer aux compétitions, il y a deux procédures à suivre :

- La fiche d'engagement **en ligne : [www.ffgympaca.com](http://www.ffgympaca.com)**
  - Inscrire le nombre d'équipes et/ou d'individuels que vous engagez sur la saison 2011-2012 et à envoyer au Comité Régional PACA à Marseille – (envoyer une copie à votre département) **avant le**  

<b>30 Septembre</b>	Nationale B – Fédérale – DR Fédérale – Critérium
<b>1<sup>er</sup> Décembre</b>	DF – DC – DR Critérium - Coupe Formation
- La fiche d'inscription **en ligne : [www.ffgympaca.com](http://www.ffgympaca.com)**
  - Inscrire les noms des gymnastes en individuelles et en équipe uniquement le nombre (l'engagement nominatif des équipes se fait dans le département) et à envoyer au Comité Régional PACA à Marseille – (envoyer une copie à votre département) **avant le**  

<b>30 Septembre</b>	Nationale B – Fédérale – DR Fédérale – Critérium
<b>1<sup>er</sup> Décembre</b>	DN - DF – DC – DR Critérium - Coupe Formation

**Nb : Ces fiches vont suivre les équipes du Département à la Zone**

Pour chaque compétition, tous les clubs PACA de GR recevront :

- ✓ 15 jours avant la compétition régionale, le dossier (comprenant l'ordre de passage, les jurys, les droits d'engagements, les Hôtels, la restauration, ...)

Les compétitions régionales sont placées sous l'autorité de l'équipe Technique PACA GR.

## **Forfait**

**Les FORFAITS sont à déclarer 10 jours maximum avant la compétition.**

**Passé ce délai, les droits d'engagements seront dus, excepté pour raison médicale (joindre un certificat)**

- **Fiches :**
- DF : mettre uniquement en couleur le titre en haut de la page.  
**DF 1 en JAUNE, DF 2 en ROSE, DF Poussine VERT, DN BLANC**
  - DC : mettre uniquement en couleur le titre en haut de la page.  
**DC 1 en ORANGE, DC 5 en BLEU**
  - Individuelles (Fédérale et Nat B): mettre uniquement en couleur le titre en haut de la page.  
**Fédérale en ROSE, Nationale B en VERT, DR Fédérale JAUNE**
  - Pas de fiche pour les critériums et DR critérium

## DIVISION NATIONALE

Pour les équipes qualifiées d'offices en Division Nationale 1 et 2 doivent confirmer leur engagement à la FFG, avec copie au DTZ **avant le 5 janvier**. Pour les autres équipes ayant participé aux finales de l'année précédente, ainsi que pour les nouvelles équipes, l'accession aux finales DN 3 et DN 4 s'effectue par une épreuve qualificative de zone (copie au Comité régional) **avant le 5 janvier**.



## **PROGRAMME REGIONAL**

(Catégorie à l'initiative de la Région PACA)

**DR Fédérale (compétition en même temps que les Fédérales) fiche JAUNE → diff autorisées A-B-C-D-E**

☞ **Minime** : Engin : corde

D1 : 8 difficultés dont 2 sauts et 2 pivots

D1 : 2.00 points (valeur réelle des diff)

D2 : 3.50 points

A : idem fédérales minimales (on rentre la note finale)

E : 10 points (on rentre les pénalités)

☞ **Cadette** : Engin : cerceau

D1 : 9 difficultés (GCO cf code FIG)

D1 : 2.50 points (valeur réelle des diff)

D2 : 4.00 points

A : idem fédérales cadettes (on rentre la note finale)

E : 10 points (on rentre les pénalités)

☞ **Junior** : Engin : ballon

D1 : 10 difficultés dont 3 souplesses et 3 sauts

D1 : 3.00 points (valeur réelle des diff)

D2 : 4.50 points

A : idem fédérales juniors (on rentre la note finale)

E : 10 points (on rentre les pénalités)

☞ **Senior** : Engin : corde

D1 : 11 difficultés (7 diff GCO (4 et 3) + 3 GC aux choix)

D1 : 3.50 points (valeur réelle des diff)

D2 : 4.50 points

A : idem fédérales seniors (on rentre la note finale)

E : 10 points (on rentre les pénalités)

**DR Critérium (compétition en même temps que les DF) - Même engin que les Critériums, pas de fiche**

☞ **Benjamine** :

D1 : 0.80 pt - 4 diff de A à C (notation sur valeur réelle des diffs)

1 Diff de chaque GCO

D2 : 1,50 pt

Art : 5 pts

E : 10 pts

☞ **Minime, Cadette, Jun/Sen** :

D1 : 1.20 pt - 6 diff de A à C (notation sur valeur réelle des diffs)

D2 : 2.00 pt

Art : 5 pts

E : 10 pts

Groupes Corporels Obligatoires (GCO):

GCO: Minimales : corde : 2 Pivots, 2 sauts

GCO: Cadettes : cerceau : 1 Pivot, 1 équilibre, 1 saut, 1 souplesse

GCO: Jun/Sen : ballon : 1 souplesse, 3 sauts

**DC 4 Poussine (compétition en même temps que les DC) - même programme que les DC 4 benjamines**



# **CHALLENGE INTERDEPARTEMENTAL**

## **« MICHEL GIORDANO »**

(le Samedi 12 Mai 2012 avec la GAM et la GAF)

→ **Programme** : Main Libre et Ruban de la CF 3

**1 Equipe par Département** : catégorie Poussine

**\* 2 juges par Département**

**Sélection** : à l'initiative des Comités Départementaux

**Format des équipes** : 5 meilleures gymnastes de chaque département (gymnaste engagée en CF 3 uniquement Poussine)

**Classement** : individuel (par année d'âge) et par équipe

## **JURY DE COMPETITION**

Les juges sont désignés par la responsable régionale en fonction des compétences et pour la durée de la compétition.

**Répartition du jury** : **Individuelles** : 10 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional

**Equipes** : **DF** 10 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional

**DC** 10 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional

Une répartition équitable sera faite entre les différents départements de la région concernés par la compétition.

**Tenue** : La tenue conforme est obligatoire, tailleur bleu marine (jupe ou pantalon) et chemisier blanc, dans le cas contraire, le juge ne pourra officier (noir toléré)

**Absence de juge** : Une amende de **150 €** est à régler avant l'entrée en compétition de l'équipe concernée, sinon celle-ci n'est pas classée.

## **JE SUIS ENTRAINEUR**

↳ **LICENCE**:

Je me dois de vérifier que mes gymnastes sont en possession de leur licence et d'une pièce d'identité.