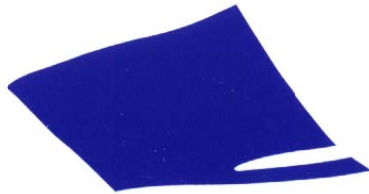
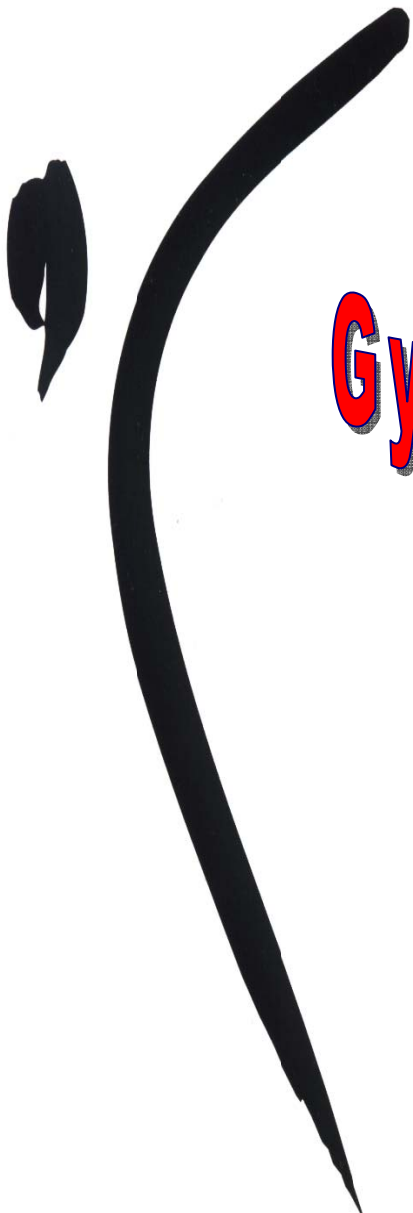


BROCHURE TECHNIQUE

2009-2010

ZONE SUD-EST

Gymnastique Rytmique



FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE



SECTEUR JEUNESSE ZONE SUD-EST GR

Responsable POP (CF 1234):

Séverine FIRMIN, sev.firm@gmail.com, 06-98-01-99-74

Responsable pré filière (CF4, Avenirs, Gym Eval et Pôle Espoir d'Aix-en-Provence):

Valérie FABRE, fabre-valerie@wanadoo.fr, 22 Avenue du Dauphiné, 13180 Gignac-la-Nerthe, 06-81-72-29-54.

Le secteur « jeunesse » sur la zone sud-est concerne nos jeunes gymnastes :

- Les Coupes Formations 4 pour les poussines et benjamines.
- Les tests de zone obligatoires (physiques et morphologiques) pour les benjamines fédérales et les CF4.
- Les programmes compétitifs « ensembles » (uniquement autorisés) à finalité zone pour les poussines à condition qu'elles suivent en parallèle la Coupe Formation.
- Les programmes individuels benjamines : plus particulièrement l'accès en finale fédérale benjamine et Avenir de janvier et l'accès à la finale de mai pour les Avenirs.
- Les opérations Gym Eval pour entrer sur le Pôle Espoir d'Aix-en-Provence.
- Les regroupements pré filières et stages.

1/ La Coupe Formation 4

Il est fortement conseillé que toutes les gymnastes poussines et benjamines (1999 à 2002) ayant validé la CF3 s'engagent en CF4 pour continuer leur progression technique **quelque soit les qualités physiques et morphologiques de chacune.**

Les contenus techniques des imposés CF4 de la 2^{ème} étape constituent les pré requis essentiels au niveau technique à l'engin des catégories fédérales, Avenir et nationales B.

Le programme compétitif individuel de la gymnaste sera pris en compte dans la validation de la CF4, ceci permet de ne pas être obligé de présenter tous les imposés.

Il est possible de passer la CF4 en 2 ans.

1ère étape de la CF4: les tests physiques et morphologiques

Le mercredi 2 décembre 2009 au CREPS d'Aix-en-Provence

Engagement obligatoire avant le 1^{er} novembre 2009 auprès de Séverine Firmin et de Valérie FABRE. Les benjamines qualifiées en zone fédérales sont engagées d'office car ces tests sont obligatoires pour accéder à la finale.

Un entraîneur/ évaluateur est obligatoire par club. Il devra venir avec un chronomètre et un mètre.

2ème étape : les imposés et l'improvisation

Le mercredi 16 juin 2010 en PACA. Attente de candidature.



Un classement par année d'âge se fera indépendamment de l'attribution des rubans de la CF4. Il s'agit de la Coupe Zone. Seront alors comptabilisés seulement les tests techniques.

Engagement obligatoire avant le 15 avril 2010 pour la 2^{ème} étape en précisant les équivalences obtenues en fonction du programme compétitif.

Un chèque d'engagement à l'ordre de la zone SE de 2 euros par gymnaste sera demandé sur place.

Il est important de lire attentivement la brochure technique nationale en particulier les pages 8 et 9 (GR) pour être au courant des changements.

Différentes actions dans les 2 régions RA et PACA sont mises en place afin d'aider les entraîneurs et les gymnastes à suivre ce programme ; renseignez-vous !

A partir des résultats de la CF4 2009 et 2010, 2 gymnastes nées en 2000 seront sélectionnées pour participer au stage national Jeunesse qui aura lieu du 5 au 9 juillet 2010 à Bourges.

2/L'opération GYM EVAL

Il s'agit d'orienter les meilleures gymnastes nées particulièrement en 1998 et 1999 vers la filière de haut-niveau.

Des tests seront organisés au CREPS d'Aix-en Provence fin février pour intégrer de nouvelles gymnastes sur le Pôle Espoir d'Aix-en-Provence à partir de septembre 2010 :

Le mercredi 3 Mars 2010 de 13h30 à 17h00

La sélection se fera en fonction de plusieurs critères dont les qualités physiques, la morphologie et le niveau technique. La CF4 n'est pas obligatoire mais les contenus techniques CF4 constituent d'excellents pré requis à l'accès en Pôle.

Des informations plus précises seront envoyées un mois avant la date des tests.

Afin de mieux préparer ces gymnastes, il est important de les faire connaître très rapidement auprès de la responsable pré filière de votre région et de la coordinatrice du Pôle, Valérie FABRE. Elles pourront ainsi participer à des regroupements et stages au cours de l'année.



3/L'aide à la préparation aux compétitions benjamines individuelles

-Stage performance en vue de la finale fédérale de janvier

Public concerné : les gymnastes benjamines et Avenir qualifiées pour les championnats de France de Janvier et leurs entraîneurs.

Soit 10 à 12 gymnastes et leurs entraîneurs.

Date et lieu : du 9 janvier à 13h30 au 10 janvier à 17h00 au CREPS d'Aix-en-Provence

Encadrement : Claude FERRAND et Sylvie LE MARREC - Sylvie CHOUAN

Entraîneurs des gymnastes : présence obligatoire (prise en charge clubs)

Conditions : Hébergement, repas, prise en charge zone pour les gymnastes et l'encadrement

-Stage Avenir en vue de la finale Elite de mai

Public concerné : les gymnastes Avenirs qualifiées pour les Championnats de France Elite de mai et leurs entraîneurs.

Soit 3 à 5 gymnastes et leurs entraîneurs.

Date et lieu : du 12 avril à 13h30 au 13 avril à 17h00 (vacances de pâques)

Encadrement : celui du Pôle d'Aix en Provence, Valérie FABRE, Sylvie CHOUAN et Corinne BOUCARD (prof. de danse)

Les Avenirs pourront s'entraîner en même temps que les Espoirs et les Juniors du Pôle qui préparent le même Championnat.

Conditions : Hébergement, repas, prise en charge zone pour les gymnastes et l'encadrement



SECTEUR JUGES

I. Recyclage Juges III Zone

Date : **les 19 et 20 septembre**

Lieu : Valence

Formateurs : S. Le Marrec et A. Garbin

II. Examen IV

La date **nationale** de la sélection des candidat(e)s pour le juge 4 GR est
le 3 octobre

Lieu : **Valence**

Responsable : C. Ferrand et S. Le Marrec

Première formation dans les régions

RA et PACA **les 24-25 octobre**

Formateur RA : Aix les Bains A. Garbin

Formateur PACA : Aix en Provence S. Le Marrec

2eme formation zone

date : **7-8 novembre**

Lieu : **Aix en Provence Valence?**

Formateurs : C. Ferrand/ S Le Marrec

Les informations seront mises sur les sites des régions ou de la zone

Examen IV national les 28-29 novembre



III. Juges convoquées sur les compétitions

Zone Ind fédérales Nat B Critérium	12 juges convoquées recyclées N, 3, 4, 5
Zone Division Fédérale 1 2 3	12 juges convoquées recyclées N, 3, 4, 5
Zone Division critérium	12 juges convoquées recyclées N, 3, 4, 5

Ces juges (**6 par région**) + 2 responsables juges zone + la responsable informatique sont prises en charge (hébergement- déplacement groupé/indemnités) par la zone.

Le jury sera complété par des juges clubs **niveau IV recyclées**.

Il faudra **12 juges clubs en** + pour compléter les 12 juges convoquées.
L'organisation sera : 2 D1, 2 D2, 4A 4E .

La tenue de juges est obligatoire pour toutes les compétitions

Pour faciliter l'organisation des compétitions, les juges convoquées doivent penser impérativement à répondre dans les délais :

- à Claude Ferrand pour leur participation ;
- au club organisateur pour les différentes réservations.
- **Impératif de renvoyer dans les délais les coupons réponses ;**
- de faire du co-voiturage pour les frais de déplacement



Secteur compétition

Programmes Zone Sud-Est - Saison 2009-2010

I. Individuelles DIR :

A. Difficultés autorisées : A, B, C, D, E code 2009

Ne mettre aux gymnastes que des difficultés qu'elles maîtrisent.

B. Un seul engin

C. Objectifs de ces catégories : travail de composition, relation musique - mouvement ; maîtrise des difficultés corporelles

D. Mêmes engins que les fédérales

E. Fiches D1 et D2 souhaitées en département, région, zone

F. 20 gymnastes par catégorie (10 par région)

Les programmes ci dessous sont réservés aux clubs pour des débutantes dans une démarche de progression.

Les DIR individuelles seront jugées par les juges des clubs concernés de niveau 2 et plus recyclées.

☞ Minimes

Ballon

GCO pour les ballons : équilibres et souplesses/ondes

D1 : 8 difficultés dont 50% du GCO ; total : / 2.00 pts

D2 : / 3.50 pts

A : idem fédérale individuelle minime

E : / 10 pts

☞ Cadettes

Corde

D1 : 9 difficultés dont 50% du GCO ; total : / 2.50 pts

D2 : / 4.00 pts

A : idem fédérale individuelle cadette

E : / 10 pts

☞ Juniors

Ruban

D1 : 10 difficultés dont 50% du GCO ; total : / 3.00 pts

D2 : / 4.50 pts

A : idem fédérale individuelle junior

E : / 10 pts



☞ Séniors

1 Libre

D1 : 11 difficultés dont 50% du GCO ; total : / 3.50pts

D2 : / 4.50 pts

A : idem fédérale individuelle senior

E : / 10 pts

II. (Duos Critériums)

Difficultés autorisées : A, B, C, le contenu est à voir en fonction de la brochure nationale.

Les échanges sont obligatoirement par lancer et représentent une difficulté. Les difficultés corporelles ne sont pas obligatoires (donc on peut, par exemple ne mettre que des échanges et pas de difficulté corporelle)

☞ Benjamines / Minimes

Massues

D1 : 5 difficultés dont 2 échanges minimum ; total : / 3.00pts

D2 : / 3.00 pts

A : / 5.00 pts

E : / 10 pts

☞ Cadettes / Juniors / Séniors

Corde - Cerceau

D1 : 7 difficultés dont 3 échanges minimum ; total : / 4.00pts

D2 : / 4.00 pts

A : / 5.00 pts

E : / 10 pts

III. Poussines :

Difficultés autorisées : A, B, C code 2009

III.1. Pas de programme individuel pour les poussines (directives nationales).
Voir programme CF.

Attention les poussines ne peuvent pas cumuler les programmes zone, elles doivent choisir entre DF3 ou DF4 ou DFE.

III. 2. DF3 Poussines

GRUPE 4 poussines, compétition en même temps que les compétitions DF
Interdit pour les gymnastes nées à 2003 (1^{ère} année poussine)



Engin : Corde

Contenu :

D1 : 4 difficultés dont 1 échange par lancer au minimum (= 1 difficulté); total 2.00 pts

D2 : 3 collaborations (C, Cflèche, R1 autorisées); total 2.00 pts

NB : rester simple dans la coordination des éléments corporels avec les maîtrises d'engins

Artistique : 5.00 pts

Exécution : 10 points

III. 3. DF4 Poussines

DUO poussine, compétition en même temps que les compétitions DF

Interdit pour les gymnastes nées à 2003 (1^{ère} année poussine)

Engin : Corde

Contenu :

D1 : 4 difficultés dont 1 échange par lancer au minimum (= 1 difficulté); total 2.00 pts

D2 : 3 collaborations (C, Cflèche, R1 autorisées); total 2.00 pts

NB : rester simple dans la coordination des éléments corporels avec les maîtrises d'engins

Artistique : 5.00 pts

Exécution : 10 points

III.4. Les DFE poussines

Objectif : Sensibiliser les jeunes gymnastes à l'aspect artistique et les initier au travail de groupe

Compétition en même temps que les DF/DN

- 4 à 8 gymnastes
- 4 éléments corporels de la CF pris dans des groupes différents
- 4 ondes dont **une totale du corps**
- Les difficultés A, B et C

Notation :

Pas de note en difficulté

Exécution : sur 10 points : Privilégier la propreté des jambes et des pieds, l'amplitude gestuelle, le travail en DH et la qualité des appuis



Artistique : sur 4.50 points

Musique	= 1 pt
4 formations	= 0,40 pts
2 passages au sol	= 0,40 pts
4 collaborations sans porter	= 0,90pts
4 éléments corporels	= 0,40 pts
4 ondes	= 0,40 pts
Occupation et jeux de l'espace	= 0,50 pts
Originalités de la composition	= 0,50 pts
Absence de l'onde totale	= - 0,50 pts sur la note d'artistique

Informations autres

* Il sera demandé en zone des fiches en D1 et D2 pour les Nat B, FED, DIR, critérium et DF, afin d'aider les entraîneurs.

*Dates de compétition 2009-2010

Zone individuelle	Zone DF/DN	Zone DC
12-13 décembre en RA	24-25 avril en PACA	15-16 mai en RA
DIR ind 12 décembre matin		
Finale	Finale	Finale
23-24 janvier	29-30 mai	12-13 juin

* Championnat élite 22, 23, 24 Mai 2010