



Gymnastique



Rythmique



GYMNASTES

SECTEUR JEUNESSE / P.O.P

Toutes les informations sur la Coupe Formation 4 et sur le Gym Eval sont dans la Brochure de Zone.
Se renseigner auprès de la responsable POP :

☞ **PACA** : *Regroupement pré-filière et CF 4* : Sylvie CHOUAN au 06-29-31-88-78, sylviechouan@yahoo.fr
Coupe Formation : Aurélie CHERON, aureliecheron@free.fr

☞ **ZONE** : Séverine FIRMIN au 06-98-01-99-74, sev.firm@gmail.com

☞ **NATIONAL** : Valérie FABRE au 06-81-72-29-54, fabre-valerie@wanadoo.fr, 22 avenue du Dauphiné,
13180 Gignac la Nerthe

➔ LES REGROUPEMENTS « PRE-FILIERES » (Années 98 à 2001)

Objectifs :

- Améliorer les performances des gymnastes en abordant la préparation corporelle et la technique de base aux 5 engins.
- Suivre le programme compétitif de ces gymnastes.
- Aider à orienter chaque gymnaste vers la filière qui lui est le plus adaptée.

Public concerné :

- Gymnastes licenciées FFG nées en 1998, 1999, 2000 et 2001.
- Gymnastes de la PACA ayant obtenu de bons résultats aux tests morphologiques et physiques passés en zone.
- Toutes les gymnastes qui vous semblent avoir des potentialités importantes dans la pratique de la GR : les qualités physiques de souplesse et la morphologie longiligne seront les 2 principaux critères de sélection.

Regroupement pré filière sélectif pour les suivants :

Le Mercredi 23 Septembre 2009 de 14h00 à 17h00

Les gymnastes concernées sont celles *nées en 1998, 1999, 2000 et 2001* qui ont des qualités physiques, en particulier de souplesse, importantes (dos et écarts) et possédant une morphologie longiligne.

Les gymnastes débutantes peuvent être concernées.

Il est nécessaire de venir avec son cerceau et sa corde, une bouteille d'eau, cheveux correctement attachés et en tenue d'entraînement près du corps.

Ce regroupement sera sélectif pour les suivants. Pour que le club bénéficie d'une aide régionale, il est indispensable d'être assidue aux différents cours.



Dates des différents regroupements :

- ◆ Mercredi 21 octobre 2009 : pré filière
 - ◆ Mercredi 18 novembre 2009: pré filière
 - ◆ Mercredi 2 décembre 2009 : tests physiques zone obligatoires
 - ◆ Mercredi 16 décembre 2009 : pré filière et remaniement si nécessaire du groupe en fonction des comportements des gymnastes et des résultats des tests physiques pour les regroupements suivants.
 - ◆ Mercredi 27 janvier 2010: pré filière + CF4
 - ◆ Mercredi 3 mars 2010 : GYM EVAL
- (pré filière concernée, tests d'entrée en Pôle pour les gymnastes nées en 98 et 99)
- ◆ Mercredi 31 mars 2010 : pré filière + CF4
 - ◆ Mercredi 28 avril 2010 : pré filière + CF4
 - ◆ Mercredi 2 juin 2010 : pré filière

☞ Inscription en ligne : www.ffgypaca.com au Comité Régional PACA à Toulon.

Chaque regroupement se déroulera sur le CREPS d'Aix-en-Provence de 14h00 à 17h00. La présence des entraîneurs n'est pas obligatoire mais ils sont invités à venir en fonction de leur disponibilité. Il faudra systématiquement amener ses propres engins.

Regroupements pré filière: approfondissement technique au niveau corporel (Valérie Fabre et Corinne Bouccard) et sur les 4 engins (Sylvie Chouan).

Regroupements CF4 : ouverts à toutes les gymnastes engagées en CF4, apprentissage des éléments et séquences de la CF4.

GYM EVAL : un engagement sera nécessaire ; tests physiques, morphologiques et techniques.

COUPE FORMATION

<u>Date butoir :</u>	1 ^{ère} étape	20 Décembre 2009
	2 ^{ème} étape	15 Mars 2010
	3 ^{ème} étape	5 et 6 Juin 2010



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 2010

- Inscription en ligne : www.ffgypaca.com puis envoi des documents suivants **avant le 10 Octobre 2009** 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 (Formation + examen)
 3. Autorisation parentale pour les mineurs (*voir chapitre « GENERALITES »*)

- Formation :
7 et 8 Novembre 2009
Dimanche 29 Novembre 2009 (modules difficultés et CAP)
Dimanche 17 Janvier 2010 (révision) } *au CREPS d'Aix*

- Examen : **Dimanche 17 Janvier 2010** *au CREPS d'Aix en Provence*

- Autres renseignements utiles : Licence FFGym 2010, Carnet de Juge, Code de Pointage FIG sont à fournir à chaque action (formation, examen).

RECYCLAGE NIVEAU 2

Le Comité Régional PACA organise un recyclage de juges niveau 2. Les juges non recyclés ne pourront juger cette saison.

- Inscription en ligne (www.ffgypaca.com) puis envoi des documents suivants **avant le 10 Octobre 2009** 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 au recyclage)
 - 3 Autorisation parentale pour les mineurs (*voir chapitre « GENERALITES »*)

- Recyclage : **Dimanche 4 Octobre 09** de 9h45 à 17h45 *au CREPS d'Aix en Provence*

- Autres renseignements utiles : Licence FFGym 2010, Carnet de Juge, Code de Pointage FIG, sont à fournir à chaque action (formation, examen)

RECYCLAGE NIVEAU 4

Les juges non recyclés devront participer au cours des nouveaux juges 4 (renseignement auprès de la FFG) :
Les 28 et 29 Novembre 2009 à Paris



COMPETITIONS

GENERALITES

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

- La fiche d'engagement **en ligne : www.ffgypaca.com**
 - Inscrire le nombre d'équipes et/ou d'individuels que vous engagez sur la saison 2009-2010 et à envoyer au Comité Régional PACA à Toulon – Secteur Compétition (envoyer une copie à votre département) **avant le**

30 Septembre	Nationale B – Fédérale – DIR Fédérale – Critérium
1^{er} Décembre	DF – DC – DR Critérium - Coupe Formation

- La fiche d'inscription **en ligne : www.ffgypaca.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 Toulon – Secteur Compétition (envoyer une copie à votre département) **avant le**

30 Septembre	Nationale B – Fédérale – DIR – Critérium
1^{er} Décembre	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.

La brochure technique fédérale fait référence pour les règlements compétitifs généraux, sur les classements, les règles d'ordre vestimentaire, discipline, forfait...

- **Fiches :**
- DF : mettre uniquement en couleur le titre en haut de la page.
DF 1 en JAUNE, DF 2 en ROSE, DF 3 VIOLET, DF 4 en ORANGE
 - DC : mettre uniquement en couleur le titre en haut de la page.
DC 1 en VERT, 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, DIR en JAUNE, Critérium en BLEU

DIVISION NATIONALE

Nb : Pour les équipes qualifiées d'offices en Divisions Nationales 1 et 2 doivent confirmer leur engagement à la FFG, avec copie au DTZ **avant le 5 janvier - (DN 1 : GR'Aix – UGC Sollies, DN 2 : GR'Aix).**

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 qualification de Zone et doivent s'engager dans leur Zone (copie au Comité régional) **avant le 5 janvier.**

Pour les autres équipes, engagement à la région **avant le 5 janvier.**



Pour INFO : les gymnastes du podium Nationale B Senior pourront faire les Championnats de France Mai 2010, en Nationale A, sur demande et en présentant 4 enchaînements.

DF E signifie DIVISION FEDERALE ESTHETIQUE

PROGRAMME de ZONE

(Voir les contenus dans la brochure de Zone)

Les gymnastes ayant fait un podium en DIR à la Zone 2009 doivent obligatoirement passer en Fédéral.

* DC 5 B/M: 2 massues

* DC 5 TC: corde/cerceau

* DF E: Poussines

* DF 3 Poussine : corde (en même temps que les DF)

* DF 4 Poussine : corde (en même temps que les DF)

* DIR: 1 seul engin

Minime ballon, Cadette corde, Junior ruban, Sénior libre

PROGRAMME REGIONAL

(Catégorie à l'initiative de la Région PACA)

→ Finalité Régionale (compétition en même temps que les DF et DN)

DF 1 Poussine : 5 ballons D 1 1 pt 3 diff et 1 ech par lancé (diff de A à C)
D 2 2 collab obligatoires 1,5
Art 5 pts

→ Finalité Régionale (compétition en même temps que les DF)

* DR Poussine

VT : Réglementation régionale : 45" à 1'15

◇ Poussine 02 Main Libre D1 0,6 pt 4 diff de A à C, Art 5 pts

◇ Poussine 01 Cerceaux D1 0,6 pt 4 diff de A à C, D2 1 pt, Art 5 pts

* DR Critérium Benjamine, Minime, Cadette, Junior et Sénior (Même engin que les critères)

Benjamines : D1 0,8 pt 5 diff de A à C, D2 1 pt, Art 5 pts

Minimes, Cadettes : D1 1,2 pt 6 diff de A à C, D2 1,5 pt, Art 5 pts

J/S : D1 1,5 pt 6 diff de A à C, D2 1,5 pt, Art 5 pts

→ Finalité Régionale (compétition en même temps que les DC)

* DC 4 Poussine même programme que les DC 4 benjamines



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.



Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur de Gymnastique

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur