



COUPE FORMATION ÉTAPE 2

SAMEDI 30 mai 2026

Complexe sportif Alsace
Avenue Pierre de Coubertin
78955 Carrières sous Poissy

Coupe formation niveau 2

Deuxième étape



INFORMATIONS

Responsable Département 78 :

Manon LE BEHEREC manon.lebeherec@gmail.com

Engagements :

Les engagements sont déjà intégrés sur l'interface de votre club (menu COMPETITION) de l'extranet fédéral. Si vous n'avez pas de forfaits à déclarer, vous n'avez rien à exécuter. Les engagements ont déjà été facturés. Un ajustement sera cependant effectué si ajouts de gymnastes, forfaits de gymnastes, ou absence de juges.

Forfaits :

Les forfaits doivent être déclarés uniquement sur l'Extranet fédéral et prévenir Manon LE BEHEREC.

Horaires et répartitions :

Groupe 1 : Achères, Chevreuse, Rambouillet, Carrières sous Poissy.

Groupes	Echauffement (50 minutes) et Entraînement sur praticable (10 minutes)	Passages en musique	Tests Engins	Palmarès et remise des récompenses
Groupe 1	13h-13h50 Echauffement 13h50-14h Entraînement praticable	14h-14h40	14h45-15h45	15h45

Musiques :

Les musiques des enchainements Main libre sont aux choix des clubs, si votre musique n'a pas changé entre la première et la deuxième étape vous n'avez rien à envoyer. Sinon, merci de l'envoyer à l'adresse suivante : manon.lebeherec@gmail.com avant le mercredi 27 mai 2026.

Feuilles d'atelier :

Les fiches de notation Difficulté et exécution du Main libre sont à fournir remplies à la responsable. Les fiches de tests engins doivent également être fournies et sont à donner SEPARÉMENT des autres fiches à la responsable.

Vous pouvez retrouver toutes les fiches dans la brochure Coupes Formations de cette saison ou en Annexe à la fin du dossier.

Jurys :

Réunion des juges : Samedi 30 mai 2026 à 13h15 au Complexe sportif Alsace.

Chaque club doit fournir 2 juges.

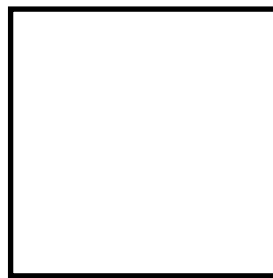
Chaque absence de juge sera sanctionnée (voir brochure départementale).

- Tous les juges officiant dans la journée doivent assister à la réunion des juges.
- Les juges doivent connaître le contenu de la brochure coupes formations.
- En cas de retard ou de problème merci de prévenir Manon : 06 72 29 71 53

Organisation spatiale Main Libre :

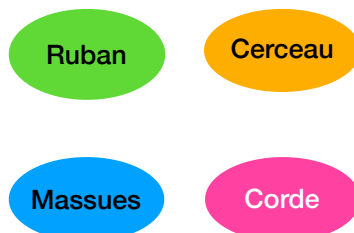
Jury A et B

PUBLIC



Organisation spatiale Test engins sur le praticable :

PUBLIC



Ordre de passages

14h-14h40

JURY A		JURY B	
Catégorie 10-11 ans (2016-2015)		Catégorie 7 ans (2019)	
CASTRO Angela Rambouillet	ML	MOUREY Lou Carrières sous Poissy	ML
MAYEYE Bérénice Achères	ML	Catégorie 9 ans (2017)	ML
SANE Ayesha Achères	ML	MAITRE MONTAUT Milia Achères	ML
BELYOUTI Nour Rambouillet	ML	SFAXI Kenza Achères	ML
CLAERHOUT LAVAREC Louise Rambouillet	ML	ABDALLAH Romaisa Carrières sous Poissy	ML
HAZENE Dassine Rambouillet	ML	AIT RAHO Aya Carrières sous Poissy	ML
NIVAU Léa Rambouillet	ML	HOUNSA Stessy Carrières sous Poissy	ML
RIFFAUD ISOKANE Luli Rambouillet	ML	KUBA Varvara Carrières sous Poissy	ML
VIEIRA PEREIRA Melina Rambouillet	ML	TERRA Nova Carrières sous Poissy	ML
ZACCARIA Noémie Rambouillet	ML	CHAUSSEMY Jade Rambouillet	ML
HERVOUET Gabrielle Chevreuse	ML	GOMIS Maelye Rambouillet	ML
Catégorie 7 ans (2019)		MBACKE Amina Rambouillet	
MOUREY Lou Carrières sous Poissy	Bal	PERRET-GENTIL Leyna Rambouillet	ML
Catégorie 8 ans (2018)		PUJOS Lucie Chevreuse	ML
DE CASTRO Tania Achères	ML	TOTO LOBE Noémie Chevreuse	ML
FAINKE Maïssa Achères	ML	YOUSSEF Klara Chevreuse	ML
LA MARQUES DA SILVA Elsa Achères	ML		
MOMO NDEFFO Eva Achères	ML		
CHUBENKO Mariia Chevreuse	ML		
LESAIN Lilou Chevreuse	ML		

Groupes engins

Groupes/Engins	Corde	Cerceau	Massues	Ruban
Groupe 1 Nour, Louise, Dassine, Léa, Luli, Melina, Noémie, Angela	1	2	3	4
Groupe 2 Tania, Maïssa, Elsa, Eva, Bérénice, Ayeesha, Milia, Kenza	4	1	2	3
Groupe 3 Romaïssa, Aya, Stessy, Varvara, Nova, Lou, Jade, Maelye	3	4	1	2
Groupe 4 Mariia, Lilou, Gabrielle, Lucie, Noémie, Klara, Amina, Leyna	2	3	4	1

Palmarès et remise des récompenses

Jury Main Libre

Jury 1	Jury 2
D1 : Rambouillet	D1 : Chevreuse
D2 : Carrières sous Poissy	D2 : Achères
E1 : Achères	E1 : Rambouillet
E2 : Chevreuse	E2 : Carrières sous Poissy

Jury Tests engins

Corde	Cerceau	Massues	Ruban
Rambouillet Carrières sous Poissy	Achères Chevreuse	Rambouillet Chevreuse	Achères Carrières sous Poissy

FICHE DE NOTATION TESTS TECHNIQUES ENGINs

COUPE FORMATION NIVEAU 2 2025 2026

NOM Prénom :

Club :

Groupe :

TESTS TECHNIQUES CORDE

TESTS TECHNIQUES MASSUES

6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	JURY 1	JURY 2	6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	JURY 1	JURY 2
Passages à travers en saut			Horizontal : Elan petits cercles dessus/dessous devant soi		
Passages à travers en sautillés			Sagittal : élan petits cercles sens opposés dans les 2 sens		
Balancers, mouvements en 8			Sagittal : échappé 1 tour 1 massue l'une après l'autre		
Echappés			Sagittal : 3 cercles/ 1 circum		
Petit lancer 1/2 tour de la corde tendue			Petit lancer sagittal à partir d'un élan 2 bras en l'air		
Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en deux			Petit lancer par poussée 1 massue par le col (horizontal)		
TOTAL ENGIN	/18	/18	TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN		/18	MOYENNE ENGIN		/18

TESTS TECHNIQUES CERCEAU

TESTS TECHNIQUES RUBAN

6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	JURY 1	JURY 2	6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	JURY 1	JURY 2
Passages à travers avec un ou plusieurs changements de rythme			Elans, franchissement, circumductions frontales		
Roulement sur le sol rectiligne, avec déplacement			Spirales derrière soi en avançant		
Toupies en suspension main ouverte			Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale		
Rotations horizontales vers l'extérieur, 1/2 circum avec changement de main derrière les genoux			Bascule arrière de la baguette autour de la main dans le plan sagittal		
Petit lancer sagittal à partir d'un élan			Préparation à l'échappé avec changement du dessus de la tête avec renversement de la baguette dans le plan frontal		
Petit lancer à plat, passage à travers et immobilisation du cerceau sans les mains			Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi (suspension)		
TOTAL ENGIN	/18	/18	TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN		/18	MOYENNE ENGIN		/18