

Gym Rythm'

Plan d'Action - Zone Île-de-France
Saison 2015 - 2016



Brochure commune aux Comités Régionaux IFM - IFO

SOMMAIRE

CONTACTS	3
Direction Zone Île-De-France	3
Equipe Technique de la Zone Île-de-France	3
Comités régionaux	4
Commissions techniques régionales Gymnastique Rythmique	4
Commissions techniques départementales	5
COMPETITIONS	6
Réforme du système compétitif :	6
Généralités	6
Calendrier des compétitions 2015-2016	9
Tableau synoptique G.R – 2015-2016 – Zone Île-de-France	12
Tableau des rotations des engins 2016-2018	13
Compétitions proposées aux 12 ans et +	14
Compétitions proposées aux 10/11 ans Compétitions proposées aux 7-8-9	14
Généralités Techniques	15
L'individuel à finalité Zone Île-de-France	16
L'individuel à finalité régionale	19
Les ensembles à finalité zone Île-de-France	20
COUPES FORMATIONS 1 - 2 - 3 – 4 - 5	26
Contacts pour les Coupes Formations	26
Informations sur les Coupes Formations	27
GYM-EVAL	29
REGROUPEMENTS DES GYMNASTES	30
1 ^{er} Stage :	30
2 ^{ème} Stage * :	30
3 ^{ème} Stage * :	30
4 ^{ème} Stage* :	30
INFORMATIONS CADRES ET JUGES	31
Formations	31
Les juges et jurys	31
ANNEXES	32
Liens utiles	32
Où se procurer la documentation technique ?	32
Tableau des équivalences/appellations	32
Glossaire	32

CONTACTS

DIRECTION ZONE ÎLE-DE-FRANCE



Zone Technique Ile de France

Directeur Technique de Zone

Djamel LOUCIF
Tél. : 06 63 73 37 51
@ : djamel.loucif@hotmail.fr

Secrétariat :

15 rue Béthisy - BP 82
93130 Noisy-le-Sec
@ : zone.ile-de-France@ffgym.com

EQUIPE TECHNIQUE DE LA ZONE ÎLE-DE-FRANCE

Fonction	Nom	Téléphone et mail
Responsable Technique Zone	Muriel TRIPOTIN	06 77 74 89 06 ffgym.zoneidf.gr@orange.fr
Responsable Administrative GR	Danièle AYEL	06 60 46 39 31 seaworld@wanadoo.fr
Responsable Pôle	Samira BENAMRANE	contact.polegrevry@orange.fr
Responsable Coupes Formations 2, 3, 4 et 5	Laetitia SAUZEDE	06 20 60 24 02 laetisauzede@gmail.com
Responsable des Juges	Stéphanie ROBIN	06 63 63 41 52 robinstephanie.grzone@gmail.com
Responsable Formation Cadres	Delphine DIGNEMENT	06 83 21 71 21 dignement@yahoo.fr
Responsable Formation Juges	Anne-Valerie BAREL	06 08 40 53 38 annevaleriebarel@gmail.com
Membre	Anne-Sophie ANDRIESSE	06 82 10 74 59 anneso.andriesse@free.fr



Pôle Espoir EVRY

Centre Sportif JL Moulin Rue Montespan - 91000 Evry contact.polegrevry@orange.fr

COMITÉS RÉGIONAUX

	
Comité Régional de Gymnastique Île de France Ouest	Comité Régional de Gymnastique Île de France Marne
21 avenue Pierre CURIE 78210 Saint-Cyr-l'École Tél. : 01 72 67 40 00 Email : ffg.crifo@orange.fr Site : www.crifo-ffgym.com	15 rue Béthisy - BP 82 93130 Noisy-le-Sec Tél. : 01 49 42 94 91 - Fax : 01 49 42 93 82 Email : ifmgym.secretariat@wanadoo.fr Site : www.crifmarne-ffgym.com

COMMISSIONS TECHNIQUES RÉGIONALES GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Fonction		Ile de France Ouest		Fonction		Ile de France Marne	
Déléguée Technique Régionale		Nicole TRIPOTIN 01 47 49 32 15 tripotin.nicole@orange.fr		Déléguée Technique Régionale		Anne Sophie ANDRIESSE 06 82 10 74 59 annes0.andriesse@free.fr	
Responsable des Juges Coupes Formations		Pascale ARNAUD 06 81 64 81 04 pascalarnaud@aol.com		Responsable des Juges		Anne Valérie BAREL 06 08 40 53 38 a.barel@gmail.com	
Responsable des Formations de Cadres		Sophie BATUT 06 19 05 03 70 sobatut@gmail.com		Responsable des Formations de Cadres		Virginie ANDRIESSE 07 50 88 51 12 virginieandriesse@free.fr	
Membre		Delphine BOURGEOIS 06 72 71 01 81 delys@hotmail.fr		Responsable des Coupes Formations		Marie GARREAU 06 58 26 91 11 marie.garreau@gmail.com	
Membre		Amandine CHEVALARIAS 06 73 01 07 35 amandine.chevalarias@gmail.com		Membre		Marie BONNOUVRIER 06 12 82 08 13 gr.marie.prof@gmail.com	
Membre		Delphine DIGNEMENT 06 83 21 71 21 dignement@yahoo.fr		Membre		Isabelle DE COSSIO 01 41 74 25 58 isabelle.decossio@ffgym.fr	
Membre		Bénédite DROUARD 06 08 86 18 30 beneditegr@gmail.com		Membre		Chrystel LE BOULZEC 06 10 17 54 57 tetel_leboulzec@msn.com	
Membre		Virginie REBREYEND 06 19 76 74 45 virginiegrs@hotmail.com		Membre		Gwladys LOYER 06 79 11 94 46 gwwladys@ums-gr.com	
Membre		Adissa TRAORE 06 77 08 17 00 Adissa.traore@gmail.com					
CTR Formation des juges		Muriel TRIPOTIN 06 77 74 89 06 ffg.crifo@orange.fr					

COMMISSIONS TECHNIQUES DÉPARTEMENTALES

75		
Responsable Technique	Laetitia SAUZEDE	06 20 60 24 02 - laetisauzede@gmail.com
Responsable Cadres		
Responsable POP	Claire LEFEVRE	06 89 10 73 10
Responsable Formation Juges	Lale GEDIK	gediklale@yahoo.fr
77		
Responsable Technique	Anne Sophie ANDRIESSE	06 82 10 74 59 - anneso.andriesse@free.fr
Responsable Juges		
Responsable Cadres	Virginie ANDRIESSE	07 50 88 51 12 - virginieandriesse@free.fr
Responsables POP	Cindy ROSSIGNOL	07 78 13 58 58 - rossignolcindy@orange.fr
78		
Responsable Technique	Delphine BOURGEOIS	06 72 71 01 81 - delys@hotmail.fr
Responsable Cadres	Gaëlle SOUPRAYEN	06 64 31 57 47 - gaellesouprayen@gmail.com
Responsables POP	Elodie FRAUMONT (CF) Eugénie RAPHAEL(CPS)	06 71 24 01 67 - pinguinette-didi@hotmail.fr raphaeleugenie@gmail.com
Responsable Juges	Amandine CHEVALARIAS	06 73 01 07 35 - amandine.chevalarias@gmail.com
91		
Responsable Technique	Delphine DIGNEMENT	06 83 21 71 21 - dignement@yahoo.fr cdgegr@yahoo.fr
Responsable Cadres		
Responsable POP	En attente de désignation	
Responsable Juges	Stéphanie LAGUET	06 71 11 49 96 - covgr.lagueta@gmail.com
92		
Responsable Technique	Aurélien BARON	06 15 04 87 07 - aurelie.baron78@gmail.com
Responsable Juges		
Responsable POP	Julie DUBOC	06 12 10 38 08 - juliegrs@yahoo.fr
Responsable Cadres	Virginie REBREYEND	06 19 76 74 45 - virginiegrs@hotmail.com
93		
Responsable Technique	Gaelle COURRIN-DURAND	06 61 63 30 79 - grspower@gmail.com
Responsable Cadres		
Responsable POP		
Responsable Juges		
94		
Responsable Technique	Chrystel LE BOULZEC	06 10 17 54 57 - tetel_leboulzec@msn.com
Responsable Cadres		
Responsable POP	Aurore HADET	06 58 68 24 59 - aurore.hadet@gmail.com
Responsable Juges	Marine BRUNEAU	06 64 75 62 69 - bruneau.marine@outlook.com
95		
Responsable Technique	Julie WANTZ	06 75 51 01 65 - jwantz@free.fr
Responsable Cadres		
Responsable POP	Audrey RAOULT	06 98 97 38 77 - audreyraoult@sfr.fr
Responsable Juges	Sophie ARDIOT	06 88 49 01 98 - sophieardiot@orange.fr

COMPETITIONS

RÉFORME DU SYSTÈME COMPÉTITIF :

C'est un grand défi que se lance la Fédération Française de Gymnastique. Sa volonté est d'arriver à une meilleure lisibilité des différentes offres de pratiques gymniques (du loisir au haut niveau), une harmonisation transdisciplinaire des appellations et une simplification terminologique.

Il est certain qu'une période d'adaptation sera nécessaire. Il est sans nul doute que chacun fera de son mieux afin que la transition soit facile. Il est toutefois possible que des réminiscences des appellations des anciens plans d'action subsistent dans cette brochure. Merci de votre indulgence.

(Tableau des équivalences des appellations disponible en annexe page 32)

GÉNÉRALITÉS

Une discipline, deux pratiques : individuel ou ensemble à tous les niveaux.

Ces tableaux sont édités à titre indicatif et n'imposent aucune obligation d'organisation aux clubs.

Individuel

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes	Période
Filière ANIMATION				
7 à 9 ans	Débutant	ACCESSGYM GR	Éléments de base	Programmation Club
Filière COMPETITION				
7 à 9 ans	Débutant à Entraîné	CF 1 2 3 4 5	Éléments techniques simples	Décembre à Juin
	Entraîné à Expert	Interrégional	Libre - liste diff. imposée	Octobre à Décembre
10 ans et +	Débutant à Initié	Régionale	Libre – diff. plafonnées à 0,10	Février à Mars
	Initié	Interrégionale	Libre – diff. plafonnées à 0,20	Octobre à Décembre
	Initié à Entraîné	Trophée	Libre – diff. plafonnées à 0,20	Octobre à Janvier
Filière PERFORMANCE				
10 ans et +	Entraîné à Expert	Nationale	Toutes diff. code FIG	Octobre à Janvier
Filière ELITE				
10 et +	Super Expert	Avenir, Espoir, Junior, Sénior	CdP FIG (sauf Avenir)	Octobre à Juin
EXPRESSION				
16 ans et +	Entraîné à Expert	Libre Expression	Libre (avec Costume et Accessoire)	Octobre à Décembre

Ensemble ou équipe

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes	Période
Filière COMPETITION				
7 ans et +	Débutant à Initié	Interrégionale	Libre – diff. plafonnées à 0,20	Février à Mai
	Initié à Entraîné	Trophée	Libre – diff. plafonnées à 0,20	Février à Juin
Filière PERFORMANCE				
10 ans et +	Entraîné à Expert	Nationale	Toutes diff. code FIG	Février à Mai
Filière ELITE				
10 ans et +	Super Expert	Ensemble France	Code FIG	

Toutes Nationales interdites aux 7/8/9 ans - Nationale en équipe et Ensemble Esthétique interdite aux 10/11 ans

1 - LICENCE :

Elle doit être prise en début de saison sportive. Pour tout(e) gymnaste participant à une compétition, la licence doit être prise et validée au moins 10 jours avant la date de compétition.

Vous ne pourrez pas engager une gymnaste si celle-ci n'est pas licenciée.

La licence avec photo sera contrôlée lors des compétitions en ensemble/duo/équipe de région et zone. Les départements sont libres de contrôler ou pas la licence.

2 - CALENDRIER DES PRÉ-ENGAGEMENTS, ENGAGEMENTS :



Les responsables techniques départementales sont dans la nécessité de connaître rapidement les effectifs afin de pouvoir prévoir l'accueil des compétitions dans des conditions optimales.

Il y a donc des pré-engagements à effectuer sur l'Extranet Fédéral pour les individuels.

ATTENTION : LES PRÉ-ENGAGEMENTS NE DISPENSENT PAS DES ENGAGEMENTS NOMINATIFS

Mois	Date	Actions	Catégories
Sept. 2015	01/09/2015	Ouverture pré-engagements et engagements	INDIVIDUELS Nationale, Trophée Fédéral et Interrégionale
	11/09/2015	Clôture des pré-engagements	
	21/09/2015	Clôture des engagements	
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements	EQUIPES (3 et 4) ENSEMBLES/DUO Nationale, Trophée Fédéral, Interrégionale
Nov. 2015	04/11/2015	Clôture des pré-engagements	
Déc. 2015	05/11/2015	Ouverture des engagements	INDIVIDUELS Régionale
	16/12/2015	Clôture des engagements	
Janv. 2016	04/01/2016	Ouverture des pré-engagements	Coupes Formations
	09/01/2016	Clôture des pré-engagements	
	10/01/2016	Ouverture des engagements	
Fév. 2016	03/02/2016	Clôture des engagements	

3 - MODIFICATION D'ENGAGEMENT:

Toute modification de composition d'un ensemble doit être faite via l'extranet Fédéral jusqu'à 10 jours avant la compétition.

Pour toute modification de dernière minute (- de 10 jours) de composition d'un ensemble vous devez obligatoirement prendre contact avec vos responsables du niveau de la compétition concernée.

4 - RÈGLEMENT DES ENGAGEMENTS :

a) Niveau Régional IFO :

- Paiement au choix : par avance ou à réception de facture à la fin du mois de la compétition ; une facture vous sera envoyée quel que soit votre choix.
 - Paiement auprès du CRIFO :
 - chèque (à l'ordre du CRIFO - 21 avenue Pierre CURIE, 78210 SAINT CYR L'ECOLE)
 - virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)

b) Niveau Régional IFM :

- Paiement au plus tard 10 jours avant la compétition
 - Paiement auprès du CRIFMA :
 - chèque (à l'ordre du CRIFMA - 15 rue Béthisy-BP 82 – 93130 NOISY LE SEC)
 - virement (IBAN : FR76 1027 8061 3700 0204 0530 184 – BIC : CMCIFR2A)

c) Niveau Zone :

- Paiement 10 jours avant la compétition
 - Paiement auprès de la Zone Ile de FRANCE
 - chèque (à l'ordre de la FFG Zone IDF - 15 rue Béthisy-BP 82 – 93130 NOISY LE SEC)
 - virement bancaire (IBAN : FR76 1020 7000 3821 2159 1777 648 - BIC : CCBPFRPPMTG)

5 - TARIFS DES ENGAGEMENTS :

	COMPETITIONS ZONE		COMPETITIONS REGIONALES	
	FINALITE NATIONALE	FINALITE ZONE	IF MARNE	IF OUEST
Individuel	19 €	11 €	11,50 €	11 €
Duos/Trios	23 €	16 €	15 €	17 €
Ensembles COMPETITION	33 €	16 €	15 € (sauf Trophée Fédéral C)	22 €
Ensembles PERFORMANCE	33 €	16 €	23 € (dont Trophée Fédéral C)	26 €
CF2 - CF3			3 €	4 €
CF4 *		5 €		

- Compétitions organisées par la Zone Ile de France :

Entrée payante pour les spectateurs : 5,00 € - Gratuit pour les licenciés FFGym - Gratuit pour les – de 12 ans

Bonne saison à toutes et à tous.

CALENDRIER DES COMPÉTITIONS 2015-2016

Catégories	INDIVIDUEL :	EQUIPE, ENSEMBLE, DUO :	ENSEMBLE :	ENSEMBLE :	INDIVIDUEL :	COUPES		
	NATIONALE A, B, C TROPHEE FEDERAL INTERREGIONALE LIBRE EXPRESSION	NATIONALE A*, B, C ESTHETIQUE INTERREGIONALE A, B	TROPHEE FEDERAL A, B et C	INTERREGIONALE C, D et E	REGIONALE	FORMATIONS ET AUTRES		
Dates limites de pré-engagements	11/09/2015		4/11/2015			09/01/2016		
dates limites d'engagement	21/09/2015		16/12/2015			3/02/2016		
Département	Voir plans d'action départementaux							
Région	IFM : 8/14/15 Nov 2015	19/20 Mars 2016	2/3 avril 2016 (IFO : 2 salles)	19/20 Mars 2016		CF 2 et 3 Étape 1	13 Mars 2016	
	IFO : 14/15 Nov 2015 – 2 salles					CF 2 et 3 Étape 2	28/29 Mai 2016	
Zone	⚠ National B 10/11 ans : Tests Phys.et Morpho., Mercr.2 déc. 2015 – EVRY 5/6 Décembre 2015	⚠ 16/17 Avril 2016 ⚠ Week-End des vacances de Printemps	⚠ 14/15 Mai 2016 ⚠ Week-End de Pentecôte	28/29 Mai 2016		CF4 Étape 1	12 Mars 2016	
						CF4 Étape 2	11 Juin 2016	
France	23/24 Janvier 2016 <i>Besançon</i>	21/22 Mai 2016 <i>Clermont Ferrand</i>	4/5 Juin 2016 <i>Calais</i>			Championnat de France ** 9/10 Avril 2016		
International						Tournoi International de Thiais 26/27 mars 2016		
						Tournoi International de Corbeil- Essonnes 6/7/8 Mai 2016		

* NATIONALE en EQUIPE:

- NATIONALE en EQUIPE 1 et 2 : engagement automatique (pensez à valider le paiement ou déclarer forfait)
- NATIONALE en EQUIPE 3 et 4 : engagement via l'interface fédéral et à Djamel LOUCIF – DTZ : djamel.loucif@hotmail.fr

** ELITE, JUNIOR, ESPOIR, AVENIR, Engagement automatique suivant liste DTN

Calendrier général - période septembre - janvier

septembre-15				octobre-15				novembre-15				décembre-15				janvier-16				
	Cdr.&Gym	Juges	Comp		Cdr.&Gym	Juges	Comp		Cdr.&Gym	Juges	Comp.		Cdr.&Gym	Juges	Comp		Cdr.&Gym	Juges	Comp	
1	Ma		1	1	Je		4	1	Di		Exam J4		1	Ma			1	Ve		
2	Me			2	Ve			2	Lu				2	Me		Tests Nat B 10/11	2	Sa	Initiateur	
3	Je			3	Sa			3	Ma				3	Je			3	Di		Regr 10/11 ans France
4	Ve			4	Di		AG IFO	4	Me		5		4	Ve			4	Lu		8
5	Sa			5	Lu			5	Je		6		5	Sa		Zone Indiv+ Elite	5	Ma		
6	Di			6	Ma			6	Ve				6	Di			6	Me		
7	Lu			7	Me			7	Sa	Sélect interco			7	Lu			7	Je		
8	Ma			8	Je			8	Di		Région indiv IFM		8	Ma			8	Ve		
9	Me			9	Ve			9	Lu				9	Me			9	Sa		9
10	Je			10	Sa		Départ Indiv	10	Ma				10	Je			10	Di		
11	Ve		2	11	Di			11	Me				11	Ve			11	Lu		10
12	Sa			12	Lu			12	Je				12	Sa		Interco + Elite	12	Ma		
13	Di			13	Ma			13	Ve				13	Di			13	Me		
14	Lu			14	Me			14	Sa		Région Indiv + Elite		14	Lu			14	Je		
15	Ma			15	Je			15	Di				15	Ma			15	Ve		
16	Me			16	Ve			16	Lu				16	Me		7	16	Sa		
17	Je			17	Sa		Initiateur	17	Ma				17	Je			17	Di		Exam J 1 et 2
18	Ve			18	Di			18	Me				18	Ve			18	Lu		
19	Sa		Coll.Jug Bourges	19	Lu			19	Je				19	Sa		Regrp Ind France	19	Ma		
20	Di			20	Ma			20	Ve				20	Di			20	Me		
21	Lu		3	21	Me			21	Sa		Chall AL		21	Lu			21	Je		
22	Ma			22	Je			22	Di				22	Ma			22	Ve		
23	Me			23	Ve			23	Lu				23	Me			23	Sa		France Indiv
24	Je			24	Sa			24	Ma				24	Je			24	Di		
25	Ve			25	Di			25	Me				25	Ve			25	Lu		
26	Sa		Cours J4	26	Lu		AG IFM	26	Je				26	Sa			26	Ma		
27	Di			27	Ma			27	Ve				27	Di			27	Me		
28	Lu			28	Me			28	Sa				28	Lu			28	Je		
29	Ma			29	Je			29	Di				29	Ma			29	Ve		
30	Me			30	Ve		Cours J4	30	Lu				30	Me			30	Sa		
				31	Sa								31	Je			31	Di		

Indiv NAT, TROPHEE, INTERREG	
1	Ouverture Pré-engt + Eng
2	Fermeture Pré-engt
3	Fermeture engt

Ensembles NAT			
Ensembles TROPHEE, INTERREG			
4	Ouverture Pré-Engt	5	Fermeture Pré-Engt
		6	Ouverture Engt
		7	Fermeture Engt

COUPES FORMATIONS	
8	Ouverture Pré-Engt
9	Fermeture Pré-Engt
10	Ouverture Engt

Calendrier général - période février - juin

février-16				mars-16				avril-16				mai-16				juin-16				
	Cdr.&Gym	Juges	Cpt&autres		Cdr.&Gym	Juges	Cpt&autres		Cdr.&Gym	Juges	Cpt&autres		Cdr.&Gym	Juges	Cpt&autres		Cdr.&Gym	Juges	Cpt&autres	
1	Lu			1	Ma			1	Ve			1	Di	Initiateur			1	Me		
2	Ma			2	Me			2	Sa			2	Lu				2	Je		
3	Me		11	3	Je			3	Di			3	Ma				3	Ve		
4	Je			4	Ve			4	Lu			4	Me				4	Sa		France Ens TROPHEE
5	Ve			5	Sa	Initiateur		5	Ma			5	Je				5	Di		
6	Sa		Dépt Ens +Indiv REG	6	Di			6	Me			6	Ve				6	Lu		
7	Di			7	Lu			7	Je			7	Sa			Internat. CORBEIL ?	7	Ma		
8	Lu			8	Ma			8	Ve			8	Di				8	Me		
9	Ma			9	Me			9	Sa			9	Lu			France Elite	9	Je		
10	Me			10	Je			10	Di			10	Ma				10	Ve		
11	Je			11	Ve			11	Lu			11	Me				11	Sa		CF4
12	Ve			12	Sa			12	Ma			12	Je				12	Di		
13	Sa		Dépt Ens +Indiv REG	13	Di			13	Me			13	Ve				13	Lu		
14	Di			14	Lu			14	Je			14	Sa				14	Ma		
15	Lu			15	Ma			15	Ve			15	Di			Zone Ens TROPHEE + INTER	15	Me		
16	Ma			16	Me			16	Sa			16	Lu	Regr Ens France			16	Je		
17	Me			17	Je			17	Di			17	Ma			Zone Ens NAT	17	Ve		
18	Je			18	Ve			18	Lu	Regr Ens France		18	Me				18	Sa		
19	Ve			19	Sa			19	Ma			19	Je				19	Di		
20	Sa			20	Di			20	Me			20	Ve				20	Lu		
21	Di			21	Lu			21	Je			21	Sa				21	Ma		
22	Lu			22	Ma			22	Ve			22	Di			France Ens NAT	22	Me		
23	Ma			23	Me			23	Sa			23	Lu				23	Je		
24	Me			24	Je			24	Di			24	Ma				24	Ve		
25	Je			25	Ve			25	Lu			25	Me				25	Sa		
26	Ve			26	Sa			26	Ma			26	Je				26	Di		
27	Sa			27	Di			27	Me			27	Ve				27	Lu		
28	Di			28	Lu			28	Je			28	Sa			Zone Inter	28	Ma		
29	Lu			29	Ma			29	Ve			29	Di			CF2&3	29	Me		
				30	Me			30	Sa	Initiateur		30	Lu				30	Je		
				31	Je							31	Ma							

COUPES FORMATIONS	
11	Fermeture engt

TABLEAU SYNOPTIQUE G.R - 2015-2016 - ZONE ÎLE-DE-FRANCE

Titre de la compétition	Catégories													Programme	Nb de gym	Sélection			Finalité
	7 ans 2009	8 ans 2008	9 ans 2007	10 ans 2006	11 ans 2005	12 ans 2004	13 ans 2003	14 ans 2002	15 ans 2001	16 ans 2000	17 ans 1999	18 ans et + 98 et avant	D = Département			R = Région	Z = Zone		
ENSEMBLE	Interrégionale A	Cordes												Libre / difficultés 0,10 à 0,40	4 à 6	D	R	Z	
	Interrégionale B				Massues									Libre / difficultés Code FIG	2	D	R	Z	
	Interrégionale C				Massues									Libre / difficultés 0,10 à 0,20	2 à 3	D	R	Z	
	Interrégionale D	ML												Libre / difficultés 0,10	4 à 6	D	R	Z	
					Ballons											D	R	Z	
							Massues									D	R	Z	
									Cerceaux								D	R	Z
	Interrégionale E	Massues												Libres / sans difficulté	4 à 6	D	R	Z	
					Cerceaux														
							Cordes												
													Massues						
INDIVIDUEL	Libre Expression												ML/engin/accessoires	Libre / difficultés Code FIG	1	D	R	Z	
	Interrégionale A	ML												Libre / Diff. À choisir ds liste	1	D	R	Z	
					Cerceau														
							Ballon												
									Bal ou Rub										
	Régionale A										Cer ou Cor			Libre / difficultés 0,10 à 0,20	1	D	R	Z	
													Libre						
				Cerceau															
					Corde								Libre / difficultés 0,10	1	D	R	R		
							Cerceau												
											Libre								

TABLEAU DES ROTATIONS DES ENGINs 2016-2018

En rouge : Les modifications apportées par rapport à l'annonce de la saison passée

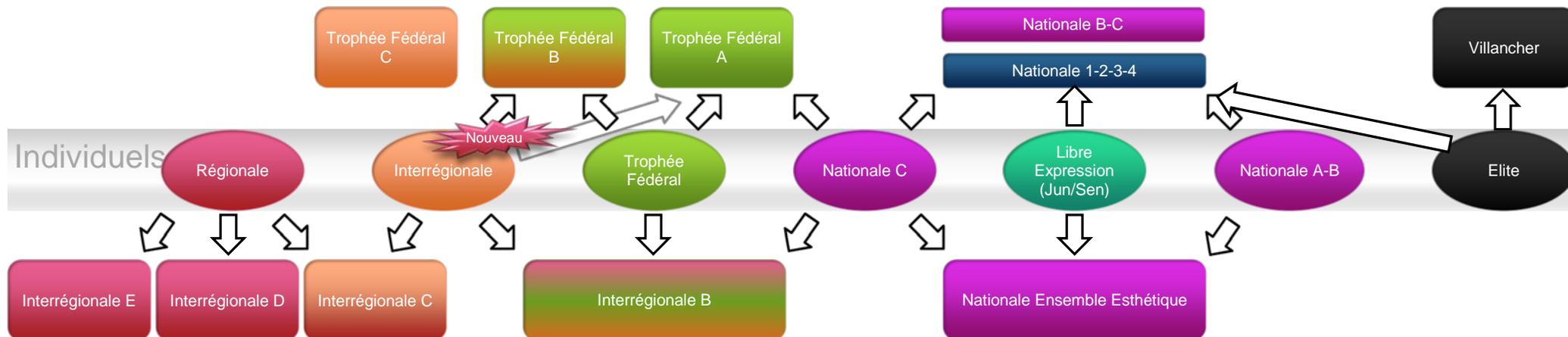
	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018
	Individuels PERFORMANCE									Individuels COMPETITION Nouveau									
Niveau	NATIONALE A			NATIONALE B			NATIONALE C			LIBRE EXPRES.	TROPHEE FEDERAL			INTERREGIONALE A			REGIONALE A		
7-8-9 ans														ML	ML	ML			
10-11 ans	ML-Cer (Mas)	ML-Cer (Cor)	ML-Cer (Bal)	ML-Cer	ML-Cer	ML-Cer	Cer	Cer	Cer		Cer	Cer	Cer	Cer	Cer	Cer	Cer	Mas	?
12-13 ans	Cor-Mas	Bal-Rub	Cor-Mas	ML-Bal			Bal	?	?		Bal	Mas	Cor	Bal	Mas	Cor ou Bal	Cor	Bal	?
14-15 ans	Bal-Rub	Mas-Rub	Bal-Rub	Cor-Rub	Bal-Rub	Mas-Rub	Rub	?	?		Rub	Mas	Rub	Bal ou Rub	Mas	Bal ou Rub	Cer	Bal	?
16-17 ans	Mas-Lib	Mas-Lib	Mas-Lib	Cer-Mas	Cer-Cor	Cer-Bal				ML ou Acces.	Cor	Cer	Bal	Cer ou Cor	Cer	Bal ou Rub	Lib	Lib	Lib
18 ans et +	Bal-Lib	Cor-Lib	Rub-Lib	Cor-Lib	Mas-Lib	Rub-Lib	Cor	?	?		Lib	Lib	Lib	Lib	Lib	Lib	Lib	Lib	Lib

	Ensembles PERFORMANCE								
Niveau	NATIONALE EN EQUIPE			ENSEMBLE NATIONALE B			DUO NATIONALE C		
7-8-9 ans									
10-11 ans				Bal	Cor	Mas	Mas	Cer-Bal	Bal
12-13 ans				Cor	?	?			
14-15 ans				Mas	Cer	3Bal-2Cer			
16-17 ans	2 Cer-6Mas	?	?	2Cer-3 Bal	3Cer-2Rub	3Cer-4Mas	Cer-Mas	Bal-Mas	Cor
18 ans et +				3 Cer-2 Rub	Rub	2Cor-3Bal			

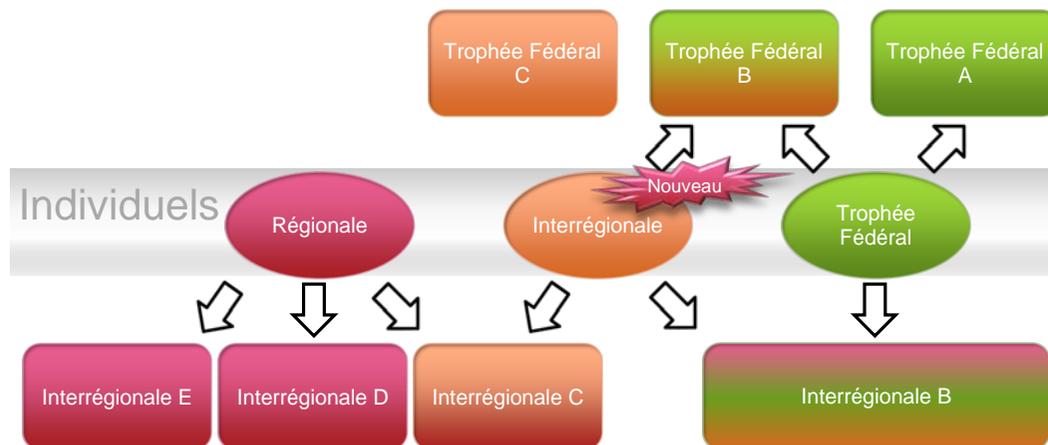
	Ensembles COMPETITION								
Niveau	TROPHEE FEDERAL A			TROPHEE FEDERAL B			TROPHEE FEDERAL C		
				Cor	Mas	Bal			
7-8-9 ans	Bal	Cor	Mas	Bal	Mas	Cor	Lib	Lib	Lib
10-11 ans	Cor	?	?	Mas	Cor	Cer			
12-13 ans	Cor-Bal	Cer-Mas	Cer-Bal	Cer-Rub	Cer	Cor-Bal			
14-15 ans	Cer-Rub	Bal-Rub	Cer-Rub	Cer - Bal	?	?	Lib	Lib	Lib
16-17 ans	Cer-Mas	Cer-Bal	Rub	Cer-Mas	Bal-Rub?	Cer-Mas ?			

	Ensembles COMPETITION														
Niveau	ENSEMBLE INTERREGIONALE A			DUO INTERREGIONALE B			DUO INTERREGIONALE C			ENSEMBLE INTERREGIONALE D			ENSEMBLE INTERREGIONALE E		
7-8-9 ans	Cor	Mas	Bal							ML	ML	ML	Mas	Bal	Mas
10-11 ans				Mas	Cer	Bal	Mas	Cer	Bal	Bal	Mas	Cor	Cer	Bal	Cer
12-13 ans										Mas	Cor	Cer	Cor	Mas	Cor
14-15 ans															
16-17 ans				Cer	Bal-Mas	Cor	Cer-Rub	Mas	Cer-Bal	Cer	Bal	Mas	Mas	Cer	Mas
18 ans et +															

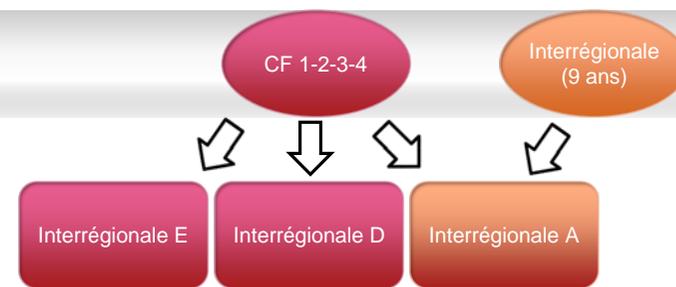
COMPÉTITIONS PROPOSÉES AUX 12 ANS ET +



COMPÉTITIONS PROPOSÉES AUX 10/11 ANS



COMPÉTITIONS PROPOSÉES AUX 7-8-9



Légende :



L'INDIVIDUEL À FINALITÉ ZONE ÎLE-DE-FRANCE

L'INDIVIDUEL LIBRE EXPRESSION

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - gymnastes de niveau Nationale A, B et C
 - Interdiction de s'engager dans quelque niveau que ce soit en individuel
 - Réservé aux gymnastes de 16 ans et +
- **Modalité :** via l'extranet fédéral

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Sept. 2015	01/09/2015	Ouverture des pré-engagements et engagements
	11/09/2015	Clôture des pré-engagements
	21/09/2015	Clôture des engagements

- PAS DE FICHE TECHNIQUE
- Difficultés autorisées : code FIG
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 2 fois

LIBRE EXPRESSION

Temps : 1' à 1'30	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG	D Note max validée	A Notation positive	E	TOTAL
16 et +	6 difficultés maximum présentées EDR 2 min, 3 max : 1 isolée + 1 série	3,30	6,00	10,00	19,30

Notation Artistique	Valeur
Expression du visage (Utilisation du regard, Communication avec le public)	De 0 à 1,00
Expression Corporelle (Intention du geste, engagement, Participation de l'ensemble des segments du corps, de la tête)	De 0 à 1,00
Interprétation du thème, Personnalisation de l'exercice	De 0 à 1,00
Utilisation de l'accessoire (utilisation : pas moins de 70 % de l'enchaînement)	De 0 à 0,50
Costume lié au thème	De 0 à 0,50
Continuité, fluidité et harmonie des mouvements	De 0 à 0,50
Contrôle des variations d'énergie	De 0 à 0,50
Variété dans l'utilisation des difficultés corporelles	De 0 à 0,50
Prestance, allure, élégance, charisme	De 0 à 0,50

SPECIFICITES :

- Tenue : costume + cheveux attachés + maquillage sobre
- Musique avec paroles autorisées
- Accessoires/engins autorisés (attention : il ne s'agit pas d'un enchaînement GR « classique »). Les accessoires autorisés doivent respecter le matériel compétitif.
- Décors interdits
- **Jury : 2 juges D, 2 Juges A, 2 juges E**

La Commission Technique de Zone **insiste** pour souligner que cette catégorie passera en alternance avec les 9 ans Interrégionale A et que par ce fait, les choix musicaux et contenus artistiques doivent être réfléchis, non tendancieux et décents.

L'INDIVIDUEL INTERREGIONALE



Ce niveau a été créé afin d'avoir une meilleure répartition des engagements des gymnastes individuels et éviter ainsi le surnombre en Trophée Fédéral. Les prérogatives pour l'engagement en ensemble sont très larges afin de faciliter la gestion en interne des clubs : Trophée A, B, Interrégionale A et C.

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Gymnastes de 8 ans et +
 - Obligation pour les 8/9 ans : être inscrit dans un programme CF2 ou CF3 ou l'avoir déjà validé ou passé en entier.
 - Programme interdit aux gymnastes ayant été qualifiés en Championnat de France CRITERIUM la saison précédente et aux gymnastes de la catégorie préfédéral de la saison passée.
 - Niveau légèrement inférieur à celui du Trophée Fédéral (contrat D moins élevé)
 - Planning annuel suivant celui du niveau Trophée Fédéral.
- Modalité : **via l'extranet fédéral**

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Sept. 2015	01/09/2015	Ouverture des pré-engagements et engagements
	11/09/2015	Clôture des pré-engagements
	21/09/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- PAS DE FICHE TECHNIQUE
- Les totaux annoncés en D sont des notes maximum validées.
- Difficultés autorisées : 0,10 pt et 0,20 pt (base)
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 1 fois pour les catégories ayant jusqu'à 5 difficultés et au moins 2 fois pour les catégories au-delà de 5 difficultés.
- « Base » signifie que les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots) sont autorisés pour augmenter la valeur de base de la difficulté pour toutes les catégories.
- Les difficultés mixtes, les pivots avec rotations supplémentaires, les pivots fouettés, et les équilibres pieds à plats des lignes 2 et 3 sont autorisées.
- Difficulté interdite : - 0,50 pt

Individuel INTERREGIONALE					
Temps : 1' à 1'30	Engin	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG Maîtrise non validée – EDR : max 2	D Note max validée	A/E	TOTAL
8 - 9 ans	ML	5 difficultés corporelles : 3 difficultés imposées + 2 à choisir dans la liste ci-dessous	3,00	Code FIG	13,00
10 - 11 ans	Cer	4 difficultés corporelles à choisir dans la liste ci-dessous	2,50		12,50
12 - 13 ans	Bal	5 difficultés corporelles	2,50		12,50
14 – 15 ans	Bal ou Rub	6 difficultés corporelles	3,00		13,00
16 – 17 ans	Cer ou Cor	6 difficultés corporelles	3,50		13,50
18 ans et +	Libre	6 difficultés corporelles	3,50		13,50

difficultés corporelles

(En rose, les 3 difficultés imposées pour les 7-9 ans)

<p>EQUILIBRE ET ROTATIONS TOTAL = 4</p> <p>Choisir : soit 3 équilibres et 1 rotation, soit 2 équilibres et 2 rotations.</p> <p>Chacune de ces difficultés doit être choisie dans un groupe différent.</p>	Groupe 1						
	Groupe 2						
	Groupe 3						
	Groupe 4						
	Groupe 5						
		Mains au sol = 0.10	Départ mains au sol = 0.20	Départ mains au sol = 0.30	Départ d'en haut	Départ d'en haut	Départ d'en haut
	Groupe 6						
Groupe 7							
<p>SAUTS TOTAL = 2</p> <p>Choisir 2 sauts dans 2 groupes différents.</p>	Groupe 1						
	Groupe 2						
	Groupe 3						
	Groupe 4						

Lorsque 2 difficultés se trouvent dans une même case, il n'est possible de choisir qu'un seul de ces 2 éléments (choisir l'une ou l'autre).

Chaque difficulté prend la valeur code FIG à 3 exceptions près précisées dans le tableau (les I).

L'INDIVIDUEL À FINALITÉ RÉGIONALE

L'INDIVIDUEL REGIONALE

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Gymnastes de 10 et +
 - Programme interdit aux gymnastes ayant été qualifiés en Championnat de France CRITERIUM la saison précédente et aux gymnastes de la catégorie préfédéral de la saison passée.
 - les cas particuliers seront étudiés par la commission technique de Zone IDF GR
 - les 3 premières des catégories Pré critérium (le podium des championnats régionaux IFM/IFO) de la saison précédente passent obligatoirement en Interrégionale (ou plus).
- **Modalité :** via l'extranet fédéral

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements
Nov. 2015	04/11/2015	Clôture des pré-engagements
	05/11/2015	Ouverture des engagements
Déc. 2015	16/12/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- PAS DE FICHE TECHNIQUE
- Les totaux annoncés en D sont des notes maximum validées.
- Difficultés autorisées : 0,10 pt (base)
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 1 fois
- « Base » signifie que les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots) sont autorisés pour augmenter la valeur de base de la difficulté pour toutes les catégories.
- Les difficultés mixtes, les pivots avec rotations supplémentaires, les pivots fouettés, et les équilibres pieds à plats des lignes 2 et 3 sont autorisés.
- Difficulté interdite : - 0,50 pt

Individuel REGIONALE					
Temps : 1' à 1'30	Engins	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG Maîtrise non validées – EDR Max 1	D Note max validée	A/E	TOTAL
10 - 11 ans	Cer	3 difficultés corporelles	2	Code FIG	12,00
12 - 13 ans	Cor	3 difficultés corporelles	2		12,00
14 – 15 ans	Cer	4 difficultés corporelles	2,50		12,50
16 ans et +	Libre	4 difficultés corporelles	3,00		13,00

LES ENSEMBLES À FINALITÉ ZONE ÎLE-DE-FRANCE

ENSEMBLE INTERREGIONALE A

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Gymnastes de 7 à 9 ans
 - Gymnaste Individuel Interrégionale
 - Exercice d'ensemble de 4 à 6 gymnastes
 - Obligation : être inscrit dans un programme CF2 ou CF3 ou l'avoir déjà validé
- **Modalité :** via l'extranet fédéral

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements
	04/11/2015	Clôture des pré-engagements
Nov. 2015	05/11/2015	Ouverture des engagements
Déc. 2015	16/12/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- FICHE TECHNIQUE A FOURNIR
- Les totaux annoncés en D sont des notes maximum validées.
- Difficultés autorisées : 0,10 pt à 0,40 pt (base)
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 1 fois
- « Base » signifie que les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots) sont autorisés pour augmenter la valeur de base de la difficulté pour toutes les catégories.
- Difficulté interdite : - 0,50 pt
- Composition code FIG (Collaboration, pas dansés, ...)
- Revalorisation de 0,20 pt par gymnaste au-delà de 4 gymnastes.

Ensemble INTERREGIONALE A					
Temps : 1'15 à 1'30	Engin	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG Maîtrise non validées – EDR Max 1	D Note max validée	A/E	TOTAL
7 – 9 ans	Cor	3 difficultés corporelles, 2 échanges	3	Code FIG	13,00

DUO INTERREGIONALE B

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Exercice en Duo de 2 gymnastes
 - Gymnastes de 10 ans et +
 - Niveau Gymnaste Trophée ou Individuel Nationale C
 - Obligation : un seul duo par catégorie, par club peut être engagé

- **Modalité :** via l'extranet fédéral

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements
Nov. 2015	04/11/2015	Clôture des pré-engagements
	05/11/2015	Ouverture des engagements
Déc. 2015	16/12/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- FICHE TECHNIQUE A FOURNIR
- Les totaux annoncés en D sont des notes maximum validées.
- Difficultés autorisées : code FIG
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 1 fois
- « Base » signifie que les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots) sont autorisés pour augmenter la valeur de base de la difficulté pour toutes les catégories.
- Composition code FIG (Collaboration, pas dansés, ...)

DUO INTERREGIONALE B					
Temps : 1'30 à 2'00	Engin	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG	D Note max validée	A/E	TOTAL
10 - 13 ans	Mas	3 difficultés corporelles, 3 échanges	3,50	Code FIG	13,50
10 ans et +	Cer	4 difficultés corporelles, 4 échanges	4,50		14,50

DUO INTERREGIONALE C

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Exercice en Duo de 2 à 3 gymnastes
 - Gymnastes de 10 ans et +
 - Niveau Gymnaste Trophée (1 seule par duo) ou Individuel Interrégionale et Régionale
 - Obligation : un seul duo par catégorie, par club peut être engagé

- **Modalité :** via l'extranet fédéral

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements
	04/11/2015	Clôture des pré-engagements
Nov. 2015	05/11/2015	Ouverture des engagements
Déc. 2015	16/12/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- FICHE TECHNIQUE A FOURNIR
- Les totaux annoncés en D sont des notes maximum validées.
- Difficultés autorisées : 0,10 pt à 0,20 pt (base)
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 1 fois
- « Base » signifie que les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots) sont autorisés pour augmenter la valeur de base de la difficulté pour toutes les catégories.
- Difficulté interdite : - 0,50 pt
- Composition code FIG (Collaboration, pas dansés, ...)
- Revalorisation de 0,20 pt par gymnaste au-delà de 2 gymnastes.

DUO INTERREGIONALE C					
Temps : 1'15 à 1'45	Engin	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG	D Note max validée	A/E	TOTAL
10 - 13 ans	Mas	2 difficultés corporelles, 2 échanges	2,50	Code FIG	12,50
10 ans et +	Cer	3 difficultés corporelles, 3 échanges	3,50		13,50

INTERREGIONALE D

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Exercice en Ensemble de 4 à 6 gymnastes
 - Gymnastes de 7 ans et +
 - Niveau Gymnaste Individuel Régionale
- **Modalité :** via l'extranet fédéral

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements
	04/11/2015	Clôture des pré-engagements
Nov. 2015	05/11/2015	Ouverture des engagements
	16/12/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- PAS DE FICHE TECHNIQUE
- Les totaux annoncés en D sont des notes maximum validées.
- Difficultés autorisées : 0,10 pt (base)
- Chaque groupe corporel doit être représenté au moins 1 fois
- « Base » signifie que les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots) sont autorisés pour augmenter la valeur de base de la difficulté pour toutes les catégories.
- Difficulté interdite : - 0,50 pt
- Composition code FIG (Collaboration, pas dansés, ...) sauf CR/CRR non autorisées
- CR/CRR interdites : -0,30 pt
- Revalorisation de 0,20 pt par gymnaste au-delà de 4 gymnastes.

Ensemble INTERREGIONALE D					
Temps : 1'15 à 1'30	Engin	Contrat D Caractéristiques de la composition Code FIG EDR Max 1	D Note max validée	A/E	TOTAL
7 – 9 ans	ML	3 difficultés corporelles + 2 ondes	2,00	Code FIG	12,00
10 - 11 ans	Bal	2 difficultés corporelles, 2 échanges	2,00		12,00
10 – 13 ans	Mas	2 difficultés corporelles, 2 échanges	2,50		12,50
10 ans et +	Cer	3 difficultés corporelles, 3 échanges	3		13,00

INTERREGIONALE E

ENGAGEMENTS :

- **Public :**
 - Exercice en Ensemble de 4 à 6 gymnastes
 - Gymnastes de 7 ans et +
 - Niveau Gymnaste Individuel Régionale
 - Programme basé sur les imposés DC4 2014
- **Modalité : via l'extranet fédéral**

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Oct. 2015	01/10/2015	Ouverture des pré-engagements
	04/11/2015	Clôture des pré-engagements
Nov. 2015	05/11/2015	Ouverture des engagements
Déc. 2015	16/12/2015	Clôture des engagements

PROGRAMMES ET NOTATIONS :

- PAS DE FICHE TECHNIQUE
- Difficultés corporelles non autorisées
- Difficulté interdite : - 0,50 pt
- CR/CRR non autorisées
- CR/CRR interdites : -0,30 pt
- Revalorisation de 0,20 pt par gymnaste au-delà de 4 gymnastes.
- 10/11 ans, 10/13 ans, 10 et + :
 - Musique : Libre, possibilité de prendre les musiques des imposés DC4
 - Enchaînement : Libre, possibilité de prendre ceux des imposés DC4.
- Séquence imposée manquante : 0,50 pt
- Échange manquant (par lancer ou autre mode) : 0,50 pt

Ensemble INTERREGIONALE E					
Temps : 1'15 à 1'30	Engin	Contrat D	D** Note max validée	A/E	TOTAL
7 – 9 ans	Mas	2 éléments corporels, 1 échange par lancer + 1 échange par un autre mode	1,00	10,00	11,00
10 - 11 ans	Cer	6 séquences imposées*, 1 échange par lancer + 1 échange par un autre mode	4,00		14,00
10 – 13 ans	Cor	7 séquences imposées*, 1 échange par lancer + 1 échange par un autre mode	4,50		14,50
10 ans et +	Mas	7 séquences imposées*, 1 échange par lancer + 1 échange par un autre mode	4,50		14,50

* Séquences dans le tableau ci-dessous – insérées dans n'importe quel ordre dans l'enchaînement.

** Note max calculée comme suit : 0,50 pt par séquence imposée et par échange demandé (par lancer et autre mode). Il n'y a pas de recherche de bonifications à faire. Elles peuvent être présentes mais non valorisées.

Séquences imposées

10/11 ans – Cerceau

Passage à travers : série de sautillés en arrière avec ½ tour
Roulement : rétro
Lancé : lancé plan sagittal
Toupie : toupie autour de la main
Rotations : série de rotations sagittales avec changement de plan et de main

10/13 ans – Corde

Échappé : échappé simple
Rotations : Série de 3 rotations horizontales avec 1 passage par-dessus
Passage à travers : série de sautillés avant ouvert croisé
Lancé : Lancé antéro postérieur
Passage à travers : série de sautillés arrière ouvert croisé
Corde ouverte : Manipulation corde ouverte avec ½ tour plan sagittal avec frappé (départ corde derrière)

10 et + - Massues

Moulinets : moulinets dans le plan sagittal
Petits cercles : 1 côté à l'horizontal et de l'autre plan sagittal
Asymétriques : petits cercles à gauche et circumduction à droite avec changement d'orientation du corps et échappé dans le dos
Échappés : échappés des 2 massues parallèles en sens inverse
Lancés : 1 massue dans plan sagittal avec petits cercles du bras gauche
Circumductions : sur le plan sagittal en opposition avec petits cercles en bas et remonté avec petits cercles des 2 massues sur ½ tour

Coupes Formations 1 - 2 - 3 - 4 - 5

CONTACTS POUR LES COUPES FORMATIONS

CF1

75	
Claire LEFEVRE	06 89 10 73 10
77	
Cindy ROSSIGNOL	07 78 13 58 58 - rossignolcindy@orange.fr
78	
Elodie FRAUMONT (CF) Eugénie RAPHAEL(CPS)	06 71 24 01 67 - pinguinette-didi@hotmail.fr raphaeleugenie@gmail.com
91	
92	
Julie DUBOC	06 12 10 38 08 - juliegrs@yahoo.fr
93	
Gaëlle COURRIN-DURAND	06 61 63 30 79 - grspower@gmail.com
94	
Aurore HADET	06 58 68 24 59 - aurore.hadet@gmail.com
95	
Audrey RAOULT	06 98 97 38 77 - audreyraoult@sfr.fr

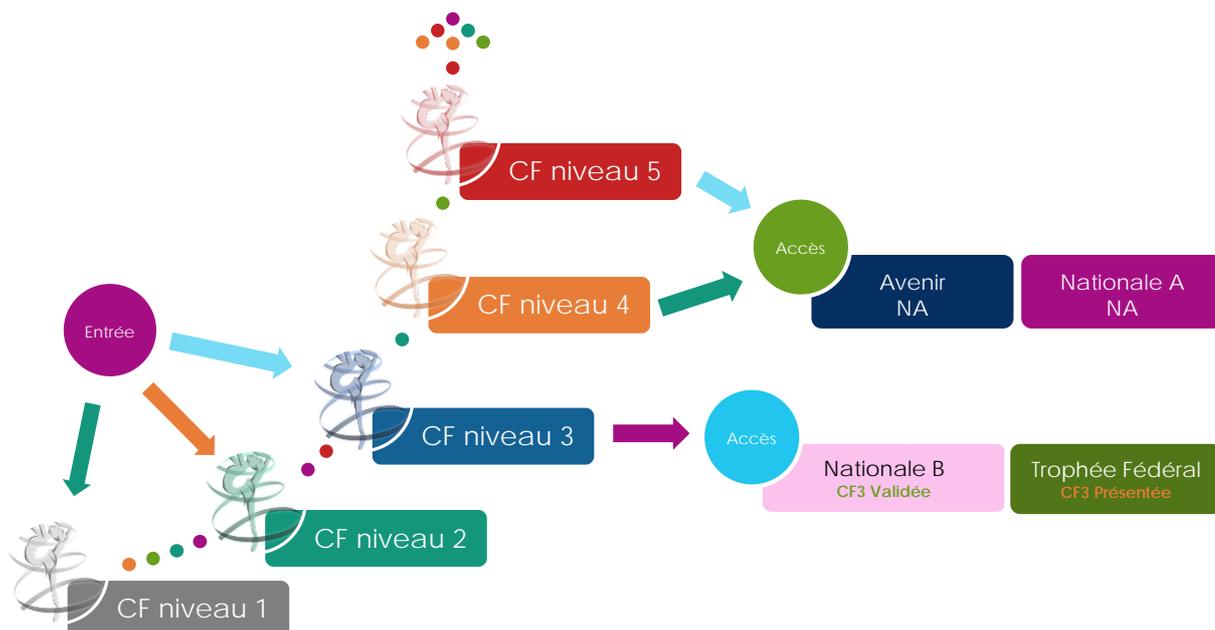
CF2 et CF3

IFO	IFM
Pascale ARNAUD 06 81 64 81 04 pascalearnaud@aol.com	Virginie ANDRIESSE 07 50 88 51 12 virginieandriessse@free.fr

CF4 et CF5 et coordonnatrice CF2 et CF3

IDF
Laetitia SAUZEDE 06 20 60 24 02 laetisauzede@gmail.com

INFORMATIONS SUR LES COUPES FORMATIONS



ENGAGEMENTS :

Modalité : via l'extranet fédéral

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Janv. 2016	04/01/2016	Ouverture des pré-engagements
	09/01/2016	Clôture des pré-engagements
Fév. 2016	10/01/2016	Ouverture des engagements
	03/02/2016	Clôture des engagements

CF1

ORGANISATION A LA CHARGE DES CLUBS

CF2 et CF3

ORGANISATION A LA CHARGE DES RESPONSABLES REGIONALES

- Pour les clubs du CRIFO, les lieux d'évaluation (étapes 1 et 2) seront définis après réception des engagements et seront en fonction de la proximité et non plus du département d'appartenance du club

DEROULEMENT :

- Les gymnastes de 7ans (2009) peuvent accéder au niveau 3
- Mains Libres CF3 : musique et enchaînement imposés
- Il est indispensable d'avoir passé la totalité de la CF3 pour accéder à la catégorie 10/11 ans Trophée Fédéral et de l'avoir validée pour se présenter en 10/11 ans Nationale B.



PROGRAMME TECHNIQUE DES COUPES FORMATIONS 2 ET 3 :

- Descriptif technique du programme : Brochure FFG « programme POP PO Coupes Formations » (à commander à France Promo Gym)

	DATE	CONTENU	LIEU
	1 ^{er} trimestre	Tests Physiques	Club
étape 1	13/03/2016	Tests Physiques + ML + engin programmé	Région
étape 2	29/05/2016	ML + engin « surprise »	Région

FEUILLES D'ATELIER

- Pré remplies ou vierges, elles seront disponibles sur les sites régionaux sous format Word.

REGROUPEMENTS DEPARTEMENTAUX DE GYMNASTES

- Chaque département est tenu d'organiser des regroupements en adéquation avec la Coupe Formation. Se reporter au plan d'action départemental.

CF4 et CF5

ORGANISATION A LA CHARGE DES RESPONSABLES POP ZONE

- **Descriptif technique du programme** : « KIT COUPE FORMATION CF4 et Mains Libres Benjamines et Avenir 2014-2018 » à commander à France Promo Gym

DEROULEMENT :

- Programme réservé aux gymnastes ayant obtenu la Coupe Formation 3
- La gymnaste engagée en CF4 peut se présenter dans un autre niveau de compétition

PROGRAMME TECHNIQUE DES COUPES FORMATIONS 4 :

PROGRAMME	5 mini - imposés + 1 mains libres imposé + Improvisation Tests morphologiques et physiques	
TESTS	Morphologiques, physiques	?
ETAPE 1	Cerceau, Ballon, Improvisation	Samedi 12 Mars 2015 - EVRY
ETAPE 2	Corde, Massues, Ruban, Mains-Libres	Samedi 11 juin 2015 - EVRY

REGROUPEMENTS ZONE : TRAVAIL SUR LA COUPE FORMATION 4 :

REGROUPEMENT	10/11 ans+ Avenirs qualifiées à la finale nationale	Gymnastes de la CF4	
Dates et Lieu	Dimanche 3 janvier 2016	?	?

ADRESSE POLE ESPOIR GR EVRY :

- Centre Sportif JL Moulin - Rue Montespan - 91000 EVRY

Gym-Eval

Les tests de Gym- Éval auront lieu :

Au Pôle GR Evry Centre Sportif Jean-Louis MOULIN

Pour tous renseignements s'adresser à Samira BENAMRANE

Inscriptions : contact.polegrevry@orange.fr

Pour le programme Gym Éval, renseignements et informations dans la brochure technique FFG GR 2015-2016.

Regroupements des gymnastes

1^{ER} STAGE :

Public : Gymnastes individuels qualifiés à la finale de janvier 2016

Lieu : PARIS - Les Halles (Gymnase Suzanne Berlioux-près de la piscine) – à confirmer

Date : samedi 19 décembre 2015

Horaires : 9h30 à 17h00

2^{ÈME} STAGE * :

Public : 10/11 ans NATIONALE B et AVENIR qualifiées à la finale de Janvier 2015

Lieu : EVRY, Centre Sportif Jean-Louis MOULIN

Date : 3 janvier 2016

Horaires : 10h00 à 16h30 (prévoir un pique-nique)

3^{ÈME} STAGE * :

Public: Ensembles de la Filière PERFORMANCE qualifiés à la finale de mai 2016

Lieu : THIAIS – à confirmer

Date : Lundi 18 avril 2016

Horaires : 9h30 à 17h00

4^{ÈME} STAGE* :

Public: Ensembles de la Filière COMPETITION qualifiés à la finale de juin 2016

Lieu : EVRY – à confirmer

Date : Lundi 16 mai 2016

Horaires : 9h30 à 17h00

*** Les juges convoqués pour les championnats de France doivent participer à ces regroupements durant toute la durée de l'action (journée)**

INFORMATIONS CADRES ET JUGES

FORMATIONS

Toutes les informations sur les formations de juges et de cadres se trouvent dans la brochure des formations de la Zone, téléchargeable sur les sites du CRIFO et du CRIFMA.

LES JUGES ET JURYS

Obligations du juge :

- Être en possession de la licence de la saison en cours
- juger 2 fois dans l'année
- être à jour des recyclages
- être présent à la réunion de juge
- tenir à jour son livret de juge
- Être en tenue officielle
- Réviser les catégories concernées

Un bon juge et un bon entraîneur doivent posséder : (pour se les procurer voir annexe)

- La brochure technique FFG GR de la saison en cours + brochure de juge
- la brochure générale FFG
- Le programme DC (vidéo/DVD + audio) du programme en vigueur
- Le plan d'action G.R. de l'île de France de la saison en cours
- Le code de pointage G.R. - édition en vigueur - et les lettres de la FIG
- Le compte-rendu du séminaire de juges du début de saison et les lettres de la FFG
- Les brochures des Coupes Formations

Obligations du club :

- **Un juge par club est obligatoire. Un club peut présenter un juge différent à chaque rotation.**
- **Note :** Le juge présent à la réunion de juge se doit de transmettre les informations techniques données lors de la réunion de juge aux autres juges de son club.
- En région et zone, les juges 3 et 4 seront prioritaires.
- Présence en réunion de juge : Afin de faciliter l'organisation des clubs, certains jurys seront donnés à l'avance.
- **Note :** Les jurys peuvent être modifiés après parution. Consulter régulièrement les sites pour d'éventuelles modifications.

Absence de Juge : Amende (**160 euros**), sinon l'équipe ne concourt pas et des sanctions sont possibles pour la saison suivante (référence aux cahiers des charges des compétitions téléchargeable sur les sites de la Zone IDF, du CRIFO et du CRIFMA).

Présence dans les jurys : Une compétition se définit comme l'ensemble des catégories d'un même niveau.

L'organisation de la compétition peut amener un juge à noter une catégorie dans laquelle il n'y a aucune gymnaste de son club. Les juges peuvent être inclus dans les jurys le même jour de présence que les gymnastes de son club. Toutefois, cela peut être à des heures différentes.

Constitution des jurys en 1/2 finale et finale nationale : Voir Brochure Technique Nationale

LIENS UTILES

Site du CRIFO : www.crifo-ffgym.com

Site du CRIFMA : www.crifmarne-ffgym.com

Site de la FFGym : www.ffgym.com

Site de France Promo Gym : www.francepromogym.com

Site de la Zone Ile de France : <http://www.ffgym.com>

Site de la FIG : www.fig-gymnastics.com

OÙ SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE ?

Code de pointage FIG	(code FIG) Document de la FIG répertoriant et classant par valeur l'ensemble des éléments techniques corporels et engins de la gymnastique rythmique. Description du programme des compétitions internationales.	Télécharger sur http://www.fig-gymnastics.com/
Lettres de la FIG	Vérifier régulièrement la parution	site de la FIG
Coupes Formations 1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Coupe Formation 1,2 et 3 2010/2014 • Kit Coupe Formation 4 et 5 et Mains Libres benjamines et Avenir 	Commander à France Promo Gym
Acces GYM (1^{ère} partie)	<ul style="list-style-type: none"> • Malette téléchargeable gratuitement début sept. 2015 	Télécharger sur site FFGYM : dans l'extranet à la rubrique outils
Interrégionale E	KIT Imposés DC 4 2014-2018	Commander à France Promo Gym
Règlements techniques	Documents édités par la FFG décrivant l'ensemble des programmes et des règlements de la FFG <ul style="list-style-type: none"> • BROCHURE TECHNIQUE FFG GYMNASTIQUE RYTHMIQUE 2015/2016 	Consultable sur site FFG Commander à France Promo Gym
Mémento de l'entraîneur	la biomécanique, les éléments gymniques, les données musicales, la gymnastique artistique féminine et masculine (analyse des éléments acrobatiques de base aux agrès), la gymnastique rythmique/ l'aérobic sportive/ le trampoline/ la gymnastique forme et loisir	Commander à France Promo Gym
Compte rendu du colloque de juge + lettres FFG	Précisions sur le jugement fédéral et la vie fédérale	Sur le site de la FFG ou sur le Site régional

TABLEAU DES ÉQUIVALENCES/APPÉLATIONS

Niveau	Maintenant		Maintenant	
	Avant	INDIVIDUEL	Avant	EQUIPE/ENSEMBLE/DUO
Elite	Elite	Elite	Ensemble France	Ensemble FRANCE
Performance	National B	National A	DN1, 2, 3 et 4	Nationale en Équipe 1, 2, 3 et 4
	Fédéral	National B	DF1	Ensemble Nationale B
	Préfédéral	National C	DF2	Duo Nationale C
Compétition	Critérium	Trophée	DFE	National Ensemble Esthétique
			DC1	Trophée Fédéral A
			DC2	Trophée Fédéral B
		Libre Expression	DC3	Trophée Fédéral C
		Interrégionale	DF1 Pous	Ensemble Interrégionale A
		Régional	DF3	Duo Interrégionale B
		Précritérium	DIR 2	Duo Interrégionale C
		DIR 3	Ensemble Interrégionale D	
		DC4, DC2 Pous	Ensemble Interrégionale E	

GLOSSAIRE

CF : Coupe Formation

CIFF : Centre Ile de France de Formation

CRIFMA : Comité Régional d'Île de France Marne

CRIFO : Comité Régional d'Île de France Ouest

CTR : Conseillère Technique Régionale

FFG : Fédération Française de Gymnastique

FIG : Fédération Internationale de Gymnastique

POP : Préparation Olympique Permanente

UEG : Union Européenne de Gymnastique